



Schmidt-Schule Jerusalem

Schulcurriculum im Fach Sport

für die Klassenstufen 7 bis 12
im DIAP Zweig



(Stand: Juni 2015)



Vorwort zum Schulcurriculum Sport

Das vorliegende Schulcurriculum orientiert sich am Lehrplan des Landes Thüringen.¹

Die Schmidt-Schule Ostjerusalem ist ein besonderer Lern- und Erfahrungsraum in vielerlei Hinsicht. Als reine palästinensische Mädchenschule ist sie eine Begegnungsschule, in der Schülerinnen mit unterschiedlichem religiösem und familiärem Hintergrund von der Vorschule bis zum Abitur unterrichtet werden. Diese auch ihre Alltagserfahrungen betreffenden heterogenen Gruppen haben die Möglichkeit, sich ab der 7. Klasse für das palästinensische Tawjihi oder das deutsche DIAP zu entscheiden.

Im DIAP-Zweig werden die Schülerinnen größtenteils nach deutschen Lehrplänen, deutscher Didaktik und Methodik von palästinensischen und deutschen Lehrern unterrichtet, wobei das schulische Umfeld, dem die Schülerinnen tagtäglich begegnen, nur in sehr begrenztem Maße entsprechende Bezüge ermöglicht. Deshalb ist es ein wesentliches Bildungsziel jeder Auslandsschule, fachliches und fächerübergreifendes Arbeiten mit Erfahrungen aus dem persönlichen Umfeld zu verbinden, ganzheitliches Lernen zu fördern, zu Toleranz, Solidarität und interkultureller Kompetenz zu erziehen und die Individualität und Selbstständigkeit der Kinder und Jugendlichen zu stärken.

Die deutsche Sprache ist seit der Gründung der Schmidt-Schule fest im Leben und Unterrichtsangebot der Schule verankert. Deutsch wird ab Klasse 1 unterrichtet, in der Sekundarstufe findet teilweise Fachunterricht auf Deutsch statt. Mit der Durchführung der Deutschen Internationalen Abiturprüfung erfolgt ein Paradigmenwechsel, der die Zusammenarbeit zwischen den palästinensischen Autonomiegebieten/Jerusalem und den deutschsprachigen Ländern auf politischer, wirtschaftlicher und kultureller Ebene nachhaltig verbessert und den Erwerb der deutschen Sprache für Gegenwart und Zukunft legitimiert. Langjährige persönliche und institutionelle Kontakte zwischen der deutschen und der arabischen Gesellschaft sowie die engen wirtschaftlichen und politischen Verflechtungen lassen daher der deutschen Sprache eine besondere Bedeutung zukommen.

Die deutsche Sprache und Kultur ist außerdem ein wichtiger Bestandteil des europäischen Kulturerbes. Durch die Beschäftigung mit den deutschsprachigen Ländern werden die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass die Schülerinnen den Menschen und der Lebenswirklichkeit der deutschsprachigen Länder begegnen und so zu einer offeneren und vorurteilsfreieren Sicht auf gesellschaftliche Erscheinungen und politische Entwicklungen gelangen. Dies ermöglicht ihnen auch, eine aktive, auf Wissen und Empathie beruhende Rolle in der Gestaltung persönlicher, kultureller und beruflicher Beziehungen zu übernehmen.

Sportstätten und aktuelle Situation der Schmidt-Schule

Die Schmidt-Schule verfügt über zwei Sportstätten. Es gibt keine klassische Sporthalle, sondern einen Sportplatz im Freien. Darauf sind das Volleyball- und Basketballfeld markiert, jedoch sind sie kleiner als in regulären Sporthallen. Auch eine Weitsprunganlage befindet sich auf dem Schulgelände. Außerdem steht ein kleiner Kellerraum zur Verfügung, der vor allem im Winter und bei schlechtem Wetter benutzt wird. Da in diesem Raum mittig zwei Säulen verlaufen, sind die Unterrichtsmöglichkeiten dadurch enorm

¹ Thüringer Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur (2012): Lehrplan für den Erwerb der allgemeinen Hochschulreife, Erprobungsfassung, Sport.



eingeschränkt. Die Ausstattung ermöglicht im Bereich Gerätturnen lediglich das Bodenturnen sowie das Turnen über den Kasten/Bock. Ein Stufenbarren, Parallelbarren, Reck oder Schwebebalken sind nicht vorhanden.

Im Lernbereich *Weitere Bewegungs- und Sportformen* sind aufgrund der örtlichen Gegebenheiten lediglich Frisbee, Akrobatik, Yoga, Pilates und Bewegungstheater möglich.

Geplant ist auf dem Schulaußengelände eine Sportfläche der Größe eines halben Basketballfeldes. Diese soll mit Basketballkörben und Kunstrasen ausgestattet werden. Ebenso ist eine Boulderwand im Freien auf dem Schulgelände geplant.

Freiwillige Sportangebote im Nachmittagsbereich im Rahmen der „After-School-Activities“ werden in der Schule angeboten, die teilweise in der Schule von Sportlehrern, teilweise außerhalb im „YMCA“ in Ost-Jerusalem angeboten werden. Dazu gehören Basketball, Ballett, Dabke-Tanz und Zumba. Ein Schwimmteam wird momentan von einer ausgebildeten Oberstufenschülerin geleitet.

Sportfeste finden bisher in unterschiedlichem Rahmen statt. Einen Sporttag für Klasse 1-6 sowie Klasse 7-12 findet jährlich mit verschiedenen Disziplinen statt. Es wird angestrebt das Sportfest für die Klassen 7-12 als Bundesjugendspiele stattfinden zu lassen. Sportfeste mit Mädchen anderer Jerusalemer Schulen haben auch schon mit unterschiedlichen Disziplinen stattgefunden, u.a. Tauziehen, Weitsprung, Staffellauf.

Die Fachkonferenz hat für den alternativ-verbindlichen Bereich folgende Inhaltsbereiche beschlossen:

Klassen 7/8: Zweikampfsportarten, Rhythmik und Tanz

Klassen 9/10: Sportspiele, Rhythmik und Tanz

Lernausgangslage der Schülerinnen

Die wenigsten Schülerinnen haben in ihrem Alltag Berührungspunkte mit der Sport- und Bewegungskultur. Sie ist im arabischen Kontext wenig verbreitet z.T. sehr unüblich für Mädchen. Auch ihre Schulwege bewältigen die Schülerinnen überwiegend im Auto oder im Bus. Die konditionellen Fähigkeiten der Mädchen sind eingeschränkt, worauf im Unterricht stark Rücksicht genommen werden muss. Auch die koordinativen Fähigkeiten sowie die Beweglichkeit sind schwach ausgeprägt.

Zielsetzungen

Das Schulcurriculum für das Fach Sport verfolgt vielfältige Zielsetzungen.

Durch eine körperlich-sportliche Grundbildung sollen die Schülerinnen eine Handlungskompetenz entwickeln, die sie aktiv und lebenslang an der Bewegungs-, Sport-, und Spielkultur teilhaben lässt. Dabei wird auf die Erfahrungswelt der Schülerinnen Rücksicht und Bezug genommen. Diese liegt vor allem im Bereich des Tanzes, speziell des palästinensischen „Dabke“ Tanzes.

Persönlich bedeutsame, positive Erlebnisse und motorische Lernerfolge sollen ihnen ermöglicht werden. Die Grundbildung baut außerdem auf den zuvor erworbenen Bewegungsgrundlagen auf und wird kompetenzorientiert weiterentwickelt. Im Mittelpunkt der Kompetenzentwicklung stehen

- ❖ Die Erweiterung der Bewegungserfahrungen
- ❖ Die Verbesserung der Beweglichkeit und konditioneller- und koordinativer Fähigkeiten
- ❖ Die Entwicklung eines Bewusstseins für Sport im Zusammenhang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit



- ❖ Die Auseinandersetzung mit Fairness, Kooperation und Reflexion im Sport

Einen wichtigen Stellenwert nimmt das Fach Sport aber auch durch seine, im Gegensatz zu anderen Fächern, spezifische Selbstwirksamkeitserfahrung ein. Die Schülerinnen setzen sich mit motorisch-sportlichen, sozialen und kognitiven Anforderungen auseinander, die einen besonderen Beitrag zu ihrer Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

Die einzelnen Lernbereiche werden durch die verschiedenen pädagogischen Perspektiven unterschiedlich gestaltet:

- ❖ Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- ❖ Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- ❖ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- ❖ Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
- ❖ Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern

Durch die Besonderheit des Faches Sport ist es sinnvoll die Lernkompetenzen in Sach-, Sozial- und Methodenkompetenz zu unterteilen.

Leistungsbewertung

Die Leistungseinschätzung im Fach Sport bezieht sich auf die Entwicklung der Kompetenzen und berücksichtigen jeweils die individuelle und sachliche Bezugsnorm.

Die Bewertung der Leistung im Fach Sport basiert auf transparenten und für die Schülerinnen bekannten und nachvollziehbaren Kriterien und Kompetenzen. Sie beziehen sich auf die Qualität des Lernprozesses, insbesondere auf die gesellschaftlichen Normen des sportlichen Könnens, der individuellen Voraussetzungen, die es zu berücksichtigen gilt, sowie einer deutlichen Leistungs- und Lernbereitschaft und -Motivation.

Diese oben genannten Aspekte beziehen sich sowohl auf die einzelnen Unterrichtsstunden, aber auch auf die Vor- und Nachbereitung (aktive Beteiligung am Auf- und Abbau der Geräte) als auch auf die Kooperation mit den Mitschülerinnen und den Lehrern während des Unterrichts (z.B. das Leisten von Hilfestellungen, aktive Partner- und Gruppenarbeit, Durchführung von Messungen).

Innerhalb der Fachschaft Sport wird jeweils abgestimmt, in welchem Verhältnis die jeweiligen Aspekte zueinander gewichtet werden (z.B. 50% aktive Mitarbeit und 50% erbrachte sportliche Leistungen).



Schulcurriculum

Fach	Sport - DIAP
Klassenstufe	Klasse 7/8, 9/10, 11/12

Rhythmik und Tanz

Sach- und Sozialkompetenzen Die Schülerinnen können...	Inhalte	Methodenkompetenz	Sonstiges (z.B. extracurriculare Aktivitäten, fächer- verbindender Unterricht)
Klasse 7/8			
<ul style="list-style-type: none"> – Rhythmen, Schritte, Stände, Drehungen umsetzen – Eigene Tanz- und Übungsfolgen erarbeiten und präsentieren – Unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers erproben – Bewegungsmöglichkeiten mit erhöhtem koordinativem Anspruch umsetzen – Wirkung von Musik erfahren – Choreografie thematisieren – Körperhaltung und Gesundheit miteinander in Verbindung setzen – Als Gruppe gemeinsam Gruppenergebnisse erarbeiten (gestalten, inszenieren, präsentieren) – Leistungsunterschiede wahrnehmen, tolerieren, integrieren – Kreativität und Fantasie themenbezogen entwickeln 	<p>Praktische Grundlagen des Inhaltsbereichs mit und ohne Handgeräte</p> <p>Erprobung, erste eigenständige Erarbeitung im kleinen Rahmen (mind. 24 Takte)</p> <p>Der palästinensische „Dabke“ (Folklore) Tanz in seinen Grundlagen</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs bzgl. Choreografie und Gesundheit</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>Wirkung von Musik auf die Gestaltung von Bewegungsformen nutzen</p> <p>Übungen selbstständig nach choreografischen Kriterien erarbeiten</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Tänzen und Kriterien</p>	<p>Handgeräte: Gymnastikband, Ball, Keulen, Reifen</p> <p>Verschiedene Musikstile und -rhythmen</p>
Klasse 9/10			
<ul style="list-style-type: none"> – Themen in Bewegung gestalten durch Umsetzung von Rhythmen 	<p>Erweiterung des allgemeinen Bewegungsrepertoires</p>	<p>Wirkung von Musik auf die Gestaltung gezielt beim</p>	<p>Handgeräte: Gymnastikband, Ball, Keulen,</p>



<ul style="list-style-type: none"> - Komplexe Tanzfolgen, auch zu vorgegebenen Themen, selbstständig erarbeiten, variieren und präsentieren (mit und ohne Handgeräten) - Rhythmen, Schritte, Stände, Drehungen in eigene Bewegungsformen integrieren - Stimmung von Musik bewusst für Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers nutzen - Zusammenhänge zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erklären - Choreografische Kriterien bei Bewegungsaufgaben und -varianten aufzeigen - Gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegungsmöglichkeiten in Gymnastik und Tanz thematisieren - Als Gruppe gemeinsam Gruppenergebnisse erarbeiten (gestalten, inszenieren, präsentieren) - Leistungsunterschiede wahrnehmen, tolerieren, integrieren - Kreativität und Fantasie themenbezogen entwickeln 	<p>Steigerung der Anforderungen des Inhaltsbereichs in Länge (mind. 32 Takte), Komplexität, Schwierigkeit</p> <p>Erarbeitung von Zusammenhängen zwischen musikalischer Wirkung, Stimmung und deren Einfluss auf den Tanz</p> <p>Der palästinensische „Dabke“ (Folklore) Tanz in erweiterter Form: komplexere Schritte und längere Tanzsequenzen</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>Lösen von Bewegungsaufgaben anwenden</p> <p>Übungen selbstständig zu vorgegebenen Rhythmen und Themen erarbeiten Choreografische Kriterien beachten</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Tänzen und Kriterien</p>	<p>Reifen</p> <p>Verschiedene Musikstile und -rhythmen</p>
<p>Klasse 11/12</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Unterschiedliche Themen und Aufgaben in Bewegung selbstständig gestalten durch Umsetzung von Rhythmen - Komplexe Tanzfolgen und Bewegungsformen selbstständig erarbeiten, variieren und präsentieren (mit und ohne Handgeräten) - Rhythmen, Schritte, Stände, Drehungen selbstständig zu einer Übung zusammensetzen - Selbstständiges Bewältigen von Improvisations- und Rhythmikaufgaben - Körpersprache zur Inszenierung von Bewegungsaufgaben nutzen - Kriterien zur Choreografie im Rahmen von Bewegungsaufgaben erklären - Bewegungsformen des Tanzes zur Verbesserung von Haltung, Koordination 	<p>Erweiterung des allgemeinen Bewegungsrepertoires</p> <p>Steigerung der Anforderungen des Inhaltsbereichs in Länge (mind. 64 Takte), Komplexität, Schwierigkeit</p> <p>Erweiterung der verschiedenen Facetten des Tanzes durch Improvisation, Thematisierung von Körpersprache</p> <p>Der palästinensische „Dabke“ (Folklore) Tanz in erweiterter Form: komplexere Schritte, längere Tanzsequenzen und Formationen im Raum</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>Auswählen von Bewegungsmöglichkeiten entsprechend der Bewegungsformen unter Einbezug von Körpersprache und Kriterien der Choreografie</p> <p>Selbstständige Musikauswahl für die Aufgabenstellungen</p> <p>Kreativität für selbstständige Choreographien einsetzen</p> <p>Gegenseitiges beobachten</p>	<p>Handgeräte: Gymnastikband, Ball, Keulen, Reifen</p> <p>Verschiedene Musikstile und -rhythmen</p> <p>Ggf. Zusammenarbeit in Projekten im Hinblick auf: Musik, Folkloretänze als Kulturgut</p>



<ul style="list-style-type: none"> - Als Gruppe gemeinsam Gruppenergebnisse erarbeiten (gestalten, inszenieren, präsentieren) - Leistungsunterschiede wahrnehmen, tolerieren, integrieren - Kreativität und Fantasie themenbezogen entwickeln und Beweglichkeit erläutern 	<p>Improvisationstanz</p>	<p>und reflektieren von Tänzen und Kriterien</p>	
--	---------------------------	--	--

Gerätturnen

Sach- und Sozialkompetenzen Die Schülerinnen können...	Inhalte	Methodenkompetenz	Sonstiges (z.B. extracurriculare Aktivitäten, fächer- verbindender Unterricht)
<p>Klasse 7/8</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Am Boden eine Kürübung aus mindestens vier Elementen turnen - Zwei Stützsprünge über einen Bock/Kasten ausführen - Die erlernten Elemente erweitern und verbessern (aus dem Sitz, aus dem Stand, aus dem Anlauf) - Übungen allein, paarweise und in der Gruppe erarbeiten - Bewegungsabläufe beschreiben, Technikmerkmale benennen - Kriterien für Gestaltung und Präsentation benennen - Unter Anleitung helfen und sichern - Bewegungsabläufe anhand von Kriterien beobachten und beurteilen - Risiken abwägen, Ängste überwinden, Hemmungen abbauen - Ihre Leistungen realistisch einschätzen - In Gruppenarbeit das Miteinander akzeptieren, effektiv nutzen und Präsentationen erstellen - Sich gegenseitig motivieren und einander vertrauen 	<p>Akrobatische Elemente: Radwende, gesprungenes Rad, Flugrolle Gymnastische Elemente: Rad, Handstand (Abrollen), Brücke, Rolle vorwärts und rückwärts Halteelemente: Standwaage, Kerze, Spitzwinkelstütz Drehungen: einbeinig (1/2, 3/4, 1/1) Sprünge: Drehsprünge, Pferdchensprung, Schrittsprung, Spagatsprung, Wechselsprung</p> <p>Anlauf, beidbeiniger Absprung, Stütz- und Flugphase, Landung (Grätsche, Aufhocken, Hockwende, Hocke)</p>	<p>Allein, in Partner- und Gruppenarbeit Ergebnisse erarbeiten, üben und präsentieren</p> <p>Kenntnis von Sicherheitsmaßnahmen</p> <p>Sicherheitsbestimmungen für die einzelnen Inhaltsbereiche benennen und aktiv auf deren Einhaltung achten</p> <p>Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren</p> <p>Eigene Ideen planen und umsetzen</p>	<p>Aufgrund der großen Leistungsunterschiede (enorm heterogene Bewegungsvorerfahrungen sowie körperliche Voraussetzungen) muss eine große Auswahl an turnerischen Elementen Angeboten werden</p>



<ul style="list-style-type: none"> - Erkennen, dass sie Hilfe brauchen und diese einfordern, und selbst anderen geben 			
Klasse 9/10			
<ul style="list-style-type: none"> - Einen turnerischen Zweikampf gestalten - Die erlernten Elemente erweitern und verbessern (aus dem Sitz, aus dem Stand, aus dem Anlauf) - Zwei Stützsprünge ausführen - Können unter Beachtung der Sicherheitsregeln Partner- und Dreierpyramiden bauen - Am Minitrampolin erste kleine Sprünge kontrolliert ausführen - Bewegungsabläufe unter physikalischen Gesichtspunkten nachvollziehen und beschreiben - Gestaltungskriterien von Choreografien definieren - Risiken abwägen, Ängste überwinden, Hemmungen abbauen - Ihre Leistungen realistisch einschätzen - In Gruppenarbeit das Miteinander akzeptieren, effektiv nutzen und Präsentationen erstellen - Sich gegenseitig motivieren und einander vertrauen - Erkennen, dass sie Hilfe brauchen und diese einfordern, und selbst anderen geben 	<p>Boden und Sprung</p> <p>Anlauf, beidbeiniger Absprung, Stütz- und Flugphase, Landung (Grätsche, Aufhocken, Hockwende, Hocke)</p> <p>Verschiedenen Turnelemente verbessern, erweitern, variieren und verändern (Musik, synchron)</p> <p>Akrobatik: Sicherheitsgrundlagen, Partner- und Dreierpyramiden</p> <p>Trampolin: Anlauf, beidbeiniger Absprung, Flugphase, Landung Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung</p>	<p>Allein, in Partner- und Gruppenarbeit Ergebnisse erarbeiten, üben und präsentieren</p> <p>Kenntnis von Sicherheitsmaßnahmen</p> <p>Sicherheitsbestimmungen für die einzelnen Inhaltsbereiche benennen und aktiv auf deren Einhaltung achten</p> <p>Unterrichtssequenzen kriterienorientiert selbstständig planen, durchführen und reflektieren</p> <p>Eigene Ideen planen und umsetzen</p> <p>Selbstständig helfen und sichern</p>	<p>Aufgrund der großen Leistungsunterschiede (enorm heterogene Bewegungsvorerfahrungen sowie körperliche Voraussetzungen) muss eine große Auswahl an turnerischen Elementen Angeboten werden</p>
Klasse 11/12			
<ul style="list-style-type: none"> - Einen turnerischen Zweikampf gestalten - Die erlernten Elemente erweitern, verbessern und sicher turnen (aus dem Sitz, aus dem Stand, aus dem Anlauf) - Verschiedene Stützsprünge ausführen - In selbstkonzipierten Gerätarrangements Kürübungen improvisieren, selbstständig gestalten und präsentieren - Biomechanische Zusammenhänge von Bewegungsabläufen beschreiben - Gestaltungskriterien von Choreografien definieren und erklären 	<p>Boden und Sprung</p> <p>Anlauf, beidbeiniger Absprung, Stütz- und Flugphase, Landung (Grätsche, Aufhocken, Hockwende, Hocke)</p> <p>Verschiedenen Turnelemente verbessern, erweitern, variieren und verändern (Musik, synchron)</p> <p>Akrobatik: Sicherheitsgrundlagen, Partner- und Dreierpyramiden</p>	<p>Allein, in Partner- und Gruppenarbeit Ergebnisse erarbeiten, üben und präsentieren</p> <p>Kenntnis von Sicherheitsmaßnahmen</p> <p>Sicherheitsbestimmungen für die einzelnen Inhaltsbereiche benennen und aktiv auf deren Einhaltung achten</p>	<p>Aufgrund der großen Leistungsunterschiede (enorm heterogene Bewegungsvorerfahrungen sowie körperliche Voraussetzungen) muss eine große Auswahl an turnerischen Elementen Angeboten werden</p>



<ul style="list-style-type: none"> - Risiken abwägen, Ängste überwinden, Hemmungen abbauen - Ihre Leistungen realistisch einschätzen - In Gruppenarbeit das Miteinander akzeptieren, effektiv nutzen und Präsentationen erstellen - Sich gegenseitig motivieren und einander vertrauen - Erkennen, dass sie Hilfe brauchen und diese einfordern, und selbst anderen geben 	<p>Trampolin: Anlauf, beidbeiniger Absprung, Flugphase, Landung Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, Hinführung zum Handstandüberschlag, Salto</p>	<p>Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren</p> <p>Eigene Ideen planen und umsetzen</p> <p>Selbstständig helfen und sichern</p> <p>Potential des Turnens zur Gesamtkörperspannung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur verstehen</p>	
--	--	---	--

Gesundheit und Fitness

Sach- und Sozialkompetenzen Die Schülerinnen können...	Inhalte	Methodenkompetenz	Sonstiges (z.B. extracurriculare Aktivitäten, fächer- verbindender Unterricht)
Klasse 9/10			
<ul style="list-style-type: none"> - Können sich 20-30 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauern bewegen - Gesundheitsorientierte Kraft- und Beweglichkeitsübungen unter Anleitungen korrekt ausführen - Vielfältige koordinative Aufgaben bewältigen - Ausgewählte Entspannungsverfahren unter Anleitung durchführen - Auswirkungen von Sport auf das eigene Wohlbefinden benennen und für sich einordnen - Fächerübergreifende Zusammenhänge erkennen (Bewegung und Ernährung) und Schlüsse daraus für sich ziehen - Bewegungsformen in Partner- und Gruppen erarbeiten und reflektieren 	<p>Akrobatik Dauerlauf Intervallläufe Paarlauf Circuittraining Koordinationsleiter Verschiedene Massagearten Dehnung Springseilspringen Theraband</p>	<p>Fitnessübungen planen, durchführen, reflektieren</p> <p>Fitnessstest durchführen und bewerten</p> <p>Spezifisches Wissen aufbereiten und präsentieren</p> <p>Fächerübergreifendes Wissen anwenden</p>	<p>Bezug auf die in Klasse 7/8 in Biologie behandelten Themen: „Der Körper des Menschen und seine Gesunderhaltung“ (Bewegungssystem, Ernährung und Verdauung, Herz- und Kreislaufsystem, Atmung, Gesundheit und Krankheit)</p> <p>Bezug auf die in Klasse 9/10 in Biologie behandelten Themen „Sinnes-, Nerven- und Hormonsystem“</p>



<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitliche Voraussetzungen der Mitschülerinnen erkennen und akzeptieren - Den eigenen Gesundheitszustand einschätzen und Schlussfolgerungen daraus ziehen - Sich mit ihrem Selbstkonzept auseinandersetzen (äußeres Erscheinungsbild, Fähigkeiten und Fertigkeiten) und entsprechend Konsequenzen ableiten - Sich motivieren gesundheitsrelevanten Sport durchzuführen 			
Klasse 11/12			
<ul style="list-style-type: none"> - Können sich 30-40 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauern bewegen - Gesundheitsorientierte Kraft- und Beweglichkeitsübungen auswählen und selbstständig ausführen - Koordinative Aufgaben selbstständig aussuchen und bewältigen - Ausgewählte Entspannungs- und psychoregulative Verfahren durchführen - Belastungsparameter in Bezug auf gesundheitsorientiertes Training charakterisieren - Gesundheitsfördernde, präventive und rehabilitative Maßnahmen im Sport einordnen - Spezifische Anpassungserscheinungen an sportliches Training beschreiben - Fächerübergreifende Zusammenhänge erkennen (Bewegung und Ernährung) und Schlüsse daraus für sich ziehen - Soziale Verantwortung für die Gesundheit anderer übernehmen - Bewegungsformen in Partner- und Gruppen erarbeiten und reflektieren - Gesundheitliche Voraussetzungen der Mitschülerinnen erkennen und akzeptieren - Den eigenen Gesundheitszustand einschätzen und Schlussfolgerungen daraus 	<p>Akrobatik Dauerlauf Intervallläufe Paarlauf Circuittraining Koordinationsleiter Verschiedene Massagearten Dehnung Springseilspringen Theraband Ringen Yoga Pilates</p>	<p>Fitnessübungen planen, durchführen, reflektieren</p> <p>Fitnessstest durchführen und Ergebnisse analysieren</p> <p>Spezifisches Wissen aufbereiten, präsentieren und anwenden</p> <p>Fächerübergreifendes Wissen anwenden</p>	<p>Bezug auf die in Klasse 11/12 in Biologie behandelten Themen (Der Organismus als Organisationsebene des Lebens, Information und Kommunikation)</p>



<ul style="list-style-type: none"> ziehen – Sich mit ihrem Selbstkonzept auseinandersetzen (äußeres Erscheinungsbild, Fähigkeiten und Fertigkeiten) und entsprechend Konsequenzen ableiten – Sich motivieren gesundheitsrelevanten Sport in der Freizeit durchzuführen 			
---	--	--	--

Zweikampfsportarten

Sach- und Sozialkompetenzen Die Schülerinnen können...	Inhalte	Methodenkompetenz	Sonstiges (z.B. extracurriculare Aktivitäten, fächer- verbindender Unterricht)
Klasse 7/8			
<ul style="list-style-type: none"> – Grundlegende Regeln und Rituale von Zweikämpfen nennen, erklären, beachten – Einen Kampf vom Stand zum Boden entwickeln – Falltechniken ausführen (Fuß- und Hüftwurf, Festhaltetechniken, Befreiungsansätze) – Begriffe , Technikmerkmale, Kommandos mit Fachtermini benennen) – Ängste und Hemmungen überwinden – Mit Sieg und Niederlage fair umgehen – Die Unversehrtheit des Partner achten (Fairness während des Kämpfens) – In kooperativen Lernformen kämpfen – Vorschriften und Hygiene einhalten 	<p>Kleine Spiele mit Körperkontakt Regeln- und Rituale Allgemeine kleine Zweikämpfe (Ringen und Raufen), Anbahnung des intensiven Körperkontakts Einführung in Judogrundlagen</p>	<p>Bewegungsmerkmale erkennen und korrigieren</p> <p>Judospezifische Fertigkeiten in einem Übungskampf in einem Übungskampf im Kniestand anwenden</p> <p>Regeln und Rituale anwenden</p>	<p>Die Schülerinnen haben ersten Kontakt mit dieser Sportart und müssen daher behutsam herangeführt werden</p>



Frisbeesport

Sach- und Sozialkompetenzen Die Schülerinnen können...	Inhalte	Methodenkompetenz	Sonstiges (z.B. extracurriculare Aktivitäten, fächer- verbindender Unterricht)
Klasse 7/8			
<ul style="list-style-type: none"> - Zielgerichtet erfolgreiche Bewegungen (Werfen und Fangen) entwickeln und umsetzen - Eigene Wurf- und Fangtechniken der Frisbee-Scheibe erarbeiten und präsentieren - Unterschiedliche Wurf- und Fangmöglichkeiten des Frisbees erproben - Rückhand- und Vorhandwurf, Sandwichcatch - Wurf- und Fangmöglichkeiten mit erhöhtem koordinativem Anspruch umsetzen (aus dem Lauf, im Sprung, auf bewegliche Ziele) - Flugeigenschaften der Wurfscheibe erfahren - Wirkung von Drehung (spin) thematisieren - Körperhaltung und Gesundheit miteinander in Verbindung setzen - Als Gruppe gemeinsam Übungen und Gruppenergebnisse erarbeiten (gestalten, inszenieren, präsentieren) - Leistungsunterschiede wahrnehmen, tolerieren, integrieren - Kreativität und Fantasie themenbezogen entwickeln (neue, eigene Techniken) - Sich freilaufen (cutten) und den Sternschritt anwenden - Den Spirit of the Game und das Ultimate Regelwerk kennenlernen 	<p>Praktische Grundlagen des Inhaltsbereichs mit Frisbee</p> <p>Erprobung, eigenständige Erarbeitung der Funktionalität des Werfens und Fangens</p> <p>Rückhand und Vorhand in Hinführung zum Zielspiel Ultimate Frisbee in seinen Grundlagen</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs bzgl. Flugeigenschaften (Drall, Neigung, Winkel, Schub)</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p> <p>Wahrnehmung des Raumes, freier Mitspielerinnen, aktives Freilaufen</p> <p>Fairplay</p>	<p>Erarbeitung der Flugeigenschaften einer Flugscheibe</p> <p>Übungen selbstständig nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Fang- und Wurftechniken</p>	<p>Spielgerät:</p> <p>Discraft 175g Ultimate Wettkampf Wurfscheibe, genannt Frisbee</p> <p>Zur Differenzierung ist eine Nutzung ähnlicher Produkte möglich</p> <p>Schnittstelle zum Fach Physik: Physikalische Eigenschaften einer Wurfscheibe: Drehmoment, Dynamik, Rotation, Trägheit, Flügelprinzip des Fliegens...</p>
Klasse 9/10			
<ul style="list-style-type: none"> - Die bereits kennengelernten Grundtechniken (Rückhand- und Vorhandwurf, Sandwich catch) anwenden und präzisieren - Weitere Wurf- und Fangarten, selbstständig erarbeiten, variieren und präsentieren - Neue Grundwürfe (Knive, Overhead, Roller) anwenden 	<p>Erweiterung des allgemeinen Bewegungsrepertoires</p> <p>Steigerung der Anforderungen des Inhaltsbereichs in Variabilität, Komplexität, Schwierigkeit (insides)</p>	<p>Übungen selbstständig nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>An Übungen (drills) zu vorgegebenen Spielsituationen und</p>	<p>Spielgerät:</p> <p>Discraft 175g Ultimate Wettkampf Wurfscheibe, genannt Frisbee</p> <p>Zur Differenzierung ist eine Nutzung ähnlicher Produkte</p>



<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegungsmöglichkeiten im Frisbeesport thematisieren - Als Gruppe gemeinsam Gruppenergebnisse erarbeiten (Übungen gestalten, inszenieren, präsentieren) - Leistungsunterschiede wahrnehmen, tolerieren, integrieren - Kreativität und Fantasie themenbezogen entwickeln - Beim Freilaufen (cutten) Pässe in den Raum erlaufen - Personenbezogene Deckung betreiben (Mann) - Den Spirit of the Game und das Ultimate Regelwerk weiter kennenlernen 	<p>Erarbeitung von Zusammenhängen zwischen physikalischer Wirkung des Wurfes, Wind und dessen Einfluss auf die Flugbahn</p> <p>Festigung der Zielsportart Ultimate Frisbee sowie Kennenlernen von Disc Golf</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p> <p>Wahrnehmung des Raumes, freier Mitspielerinnen, aktives Freilaufen</p>	<p>Taktiken teilnehmen</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Fang- und Wurftechniken sowie des taktischen Verhaltens bei den dynamischen Übungen</p>	<p>möglich</p> <p>Schnittstelle zum Fach Physik: Physikalische Eigenschaften einer Wurfscheibe: Drehmoment, Dynamik, Rotation, Trägheit, Flügelprinzip des Fliegens...</p>
<p>Klasse 11/12</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Die bereits kennengelernten Grundtechniken (Rückhand- und Vorhandwurf, Sandwich catch, Knive, Overhead, Roller) anwenden und präzisieren - Weitere Wurf- und Fangarten, selbstständig erarbeiten, variieren und präsentieren - Neue Grundwürfe (Scoober, air bounce) anwenden - Täuschungen (fakes) bei Wurfbewegungen zusätzlich zum Sternschritt einbauen - Als Gruppe gemeinsam Gruppenergebnisse erarbeiten (gestalten, inszenieren, präsentieren) - Leistungsunterschiede wahrnehmen, tolerieren, integrieren - Sich erfolgreich Freilaufen (cutten) - Raumbezogene Deckung betreiben (Zone) - Den Spirit of the Game und das Ultimate Regelwerk kennen 	<p>Erweiterung des allgemeinen Bewegungsrepertoires</p> <p>Steigerung der Anforderungen des Inhaltsbereichs in Variabilität, Komplexität, Schwierigkeit (insides)</p> <p>Erarbeitung von Zusammenhängen zwischen physikalischer Wirkung des Wurfes, Wind und dessen Einfluss auf die Flugbahn</p> <p>Festigung der Zielsportart Ultimate Frisbee sowie von Disc Golf bis hin zur Wettkampffähigkeit</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p> <p>Wahrnehmung des Raumes, freier Mitspielerinnen, aktives Freilaufen</p>	<p>Spielnahe Taktiken selbstständig nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>An Übungen (drills) zu vorgegebenen Spielsituationen und Taktiken teilnehmen</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Fang- und Wurftechniken sowie des taktischen Verhaltens bei den dynamischen Übungen und im Spiel</p> <p>Kreativität für selbstständige disc golf parcours und Ultimate Spieltaktiken einsetzen</p>	<p>Spielgerät:</p> <p>Discraft 175g Ultimate Wettkampf Wurfscheibe, genannt Frisbee</p> <p>Zur Differenzierung ist eine Nutzung ähnlicher Produkte möglich</p> <p>Schnittstelle zum Fach Physik: Physikalische Eigenschaften einer Wurfscheibe: Drehmoment, Dynamik, Rotation, Trägheit, Flügelprinzip des Fliegens...</p> <p>Mögliche Präsentation bei Projekten: Unterschiedliche Flugeigenschaften verschiedener Sportobjekte: Ball (rund – oval), Federball, Frisbee</p>



Sportspiele – Rückschlagspiele: Volleyball, Badminton, Tischtennis

Sach- und Sozialkompetenzen Die Schülerinnen können...	Inhalte	Methodenkompetenz	Sonstiges (z.B. extracurriculare Aktivitäten, fächer- verbindender Unterricht)
Klasse 7/8			
<ul style="list-style-type: none"> – Ein Rückschlagspiel unter vereinfachten Bedingungen spielen (z.B. 1 gegen 1 im Volleyball) – Grundlegende Spielfertigkeiten ausführen: <ul style="list-style-type: none"> – Spielpunkt bestimmen, – Laufwege und –tempo festlegen, – Winkel und Krafteinsatz steuern – Grundlegende taktische Situationen Lösen: <ul style="list-style-type: none"> – Sich anbieten und orientieren – Mit Partner/Team zusammenspielen – Grundlegende koordinative Anforderungen erfüllen: <ul style="list-style-type: none"> – Unter Präzisionsdruck spielen – Unter Komplexitätsdruck spielen – Einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (Aufgabe, Annahme) – Bewegungsabläufe beschreiben – Einfache Spielregeln wiedergeben – Einfache taktische Handlungen beschreiben 	<p>Praktische Grundlagen des Inhaltsbereichs mit Spielgerät</p> <p>Erprobung, eigenständige Erarbeitung der Funktionalität der Bewegungsformen</p> <p>Ausprägung der Grundtechniken mit Hinführung zur Zielsportart</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>Erarbeitung der Physikalischen Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten bei Rückschlagspielen</p> <p>Übungen selbstständig nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Spieltechniken</p>	<p>Je nach Sportart entsprechendes Spielgerät:</p> <p>Volleyball (Übungsvolleyball), Badminton Schläger und –Ball, Tischtennis Schläger und -Ball.</p>
Klasse 9/10			
<ul style="list-style-type: none"> – Ein Rückschlagspiel unter leicht veränderten Bedingungen spielen (Volleyball 4:4) – Spielfertigkeiten ausführen: <ul style="list-style-type: none"> – Zuspielrichtung /-weite bestimmen – Ball im Blick behalten – Sich verfügbar machen – Taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> – Ball dem Ziel annähern – Ball ins Zielfeld treffen – Koordinative Anforderungen erfüllen: <ul style="list-style-type: none"> – Unter Organisationsdruck spielen – Unter Variabilitätsdruck spielen 	<p>Praktische Grundlagen des Inhaltsbereichs mit Spielgerät</p> <p>Erprobung, eigenständige Erarbeitung der Funktionalität der Bewegungsformen</p> <p>Ausprägung der Grundtechniken mit Hinführung zur Zielsportart</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>Übungen selbstständig nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>An Übungen zu vorgegebenen Spielsituationen und Taktiken teilnehmen</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Spieltechniken</p>	<p>Je nach Sportart entsprechendes Spielgerät:</p> <p>Volleyball (Übungsvolleyball), Badminton Schläger und –Ball, Tischtennis Schläger und Ball.</p> <p>Schnittstelle zum Fach Physik: Einfallswinkel = Ausfallswinkel</p>



<ul style="list-style-type: none"> - Zunehmend komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen - Bewegungsabläufe weiterer Spielfertigkeiten beschreiben - Spielregeln wiedergeben - Einfache Taktikvarianten in Angriff und Abwehr benennen - Verletzungsrisiken des Spiels nennen - Sportspiele in den Medien verfolgen und dokumentieren. 			
Klasse 11/12			
<ul style="list-style-type: none"> - Ein Rückschlagspiel unter regelgerechten Bedingungen spielen (Volleyball 6:6) - Spielfertigkeiten situativ und flexibel einsetzen: <ul style="list-style-type: none"> - Laufwege beobachten - Abwehrpositionen vorwegnehmen - Taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> - Mit Partner/n kooperieren - Lücken erkennen - Komplexe koordinative Anforderungen erfüllen: <ul style="list-style-type: none"> - Unter Zeitdruck spielen - Unter Belastungsdruck spielen - komplexe Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z.B. Blocken und Kontern) - Bewegungsabläufe weiterer Spielfertigkeiten beschreiben unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten - Spielregeln des Sportspiels wiedergeben - Maßnahmen individueller und kollektiver Taktik beschreiben - Gesundheitspotentiale und Verletzungsrisiken des Spiels unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse beschreiben - Sportspiele in den Medien verfolgen und dokumentieren und erörtern. 	<p>Praktische erweiterte Grundlagen und Feinheiten des Inhaltsbereichs mit Spielgerät</p> <p>Ausarbeitung der Funktionalität der Bewegungsformen von der Grob- zur Feinform</p> <p>Anwendung Grundtechniken mit Feinheiten in der Zielsportart</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>Übungen selbstständig nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>An Übungen zu vorgegebenen Spielsituationen und Taktiken teilnehmen</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Spieltechniken</p> <p>Beobachten (Besuch) und kommentieren eines Wettkampfspiels (lokales Sport-Event oder als Aufzeichnung)</p>	<p>Je nach Sportart entsprechendes Spielgerät:</p> <p>Volleyball (Übungsvolleyball), Badminton Schläger und –Ball, Tischtennis Schläger und Ball.</p> <p>Physik: Physikalischen Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten bei Rückschlagspielen</p> <p>Biologie: Physiologie des Bewegungsapparates (Arme, Rumpf, Beine)</p>



Sportspiele - Zielschussspiele: (Basket-, Hand-, Fußball, Hockey)

Sach- und Sozialkompetenzen Die Schülerinnen können...	Inhalte	Methodenkompetenz	Sonstiges (z.B. extracurriculare Aktivitäten, fächer- verbindender Unterricht)
Klasse 7/8			
<ul style="list-style-type: none"> - Ein Zielschussspiel unter vereinfachten Bedingungen spielen (z.B. 3 gegen 3) - Grundlegende Spielfertigkeiten ausführen: <ul style="list-style-type: none"> - Flugbahn des Balles erkennen - Den Ball annehmen, führen und kontrolliert abgeben - Laufwege und -tempo mit/ohne/zum Ball festlegen - Mitspielerbewegung /-positionen erkennen - Grundlegende taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> - Sich anbieten und orientieren - Positionen ausfüllen - Ballbesitz kooperativ sichern - Überzahl kooperativ herausspielen - Abschlussmöglichkeiten nutzen - Grundlegende koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> - Unter Präzisionsdruck spielen - Unter Komplexitätsdruck spielen - Einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z.B. Torschuss nach Ballannahme bei passivem Gegner) - Bewegungsabläufe von Spielfertigkeit beschreiben - Einfache Spielregeln wiedergeben - Einfache taktische Handlungen beschreiben 	<p>Praktische Grundlagen des Inhaltsbereichs mit Spielgerät</p> <p>Erprobung, eigenständige Erarbeitung der Funktionalität der Bewegungsformen</p> <p>Ausprägung der Grundtechniken mit Hinführung zur Zielsportart</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>Erarbeitung der Gesetzmäßigkeiten bei Zielschussspielen</p> <p>Übungen selbstständig nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Spieltechniken</p> <p>Erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situativ und flexibel anwenden</p> <p>Kleine Spiele leiten</p> <p>Einfache Spielregeln anwenden, beobachten</p> <p>Bewegungsmerkmale beobachten</p>	<p>Spielgerät:</p> <p>Basketball Handball Fußball Hockeyschläger Hockeyball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die eigene Spielfähigkeit einschätzen, • Das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren und mit ins Spiel einbeziehen, • Konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, • Sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, • Teams und Mannschaften bilden und mit ihnen kooperieren.
Klasse 9/10			
<ul style="list-style-type: none"> - Ein Zielschussspiel unter leicht vereinfachten 	Praktische Grundlagen des	Übungen selbstständig	Je nach Sportart entsprechendes



<p>Bedingungen spielen (z.B. 4 gegen 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfertigkeiten ausführen und erlernte miteinander spielnah kombinieren : <ul style="list-style-type: none"> - Gegenspielerpositionen /-bewegungen erkennen - Finten, Lauf- und Körpertäuschungen durchführen - Zuspielrichtung und –weite bestimmen - Ball im Blick behalten und sichern - Sich verfügbar machen - Taktische Situationen lösen: <ul style="list-style-type: none"> - Ballbesitz individuell und kooperativ sichern - Überzahl individuell herausspielen - Lücken erkennen - Manndeckung ausführen - Koordinative Anforderungen bewältigen: <ul style="list-style-type: none"> - Unter Organisationsdruck spielen - Unter Variabilitätsdruck spielen - Zunehmend komplexere Übungen und Spielformen präzise und sicher und variabel bewältigen (z.B. Torwurf nach Dribbling, Abspiel und Ballannahme bei aktivem Gegner) - Bewegungsabläufe von Spielfertigkeit beschreiben - Spielregeln wiedergeben - Einfache Taktikvarianten in Angriff und Verteidigung benennen - Verletzungsrisiken des Spiels nennen - Sportspiele in den Medien verfolgen und dokumentieren 	<p>Inhaltsbereichs mit Spielgerät</p> <p>Erprobung, eigenständige Erarbeitung der Funktionalität der Bewegungsformen</p> <p>Ausprägung der Grundtechniken mit Hinführung zur Zielsportart</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>An Übungen zu vorgegebenen Spielsituationen und Taktiken teilnehmen</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Spieltechniken</p> <p>Erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situativ und flexibel anwenden</p> <p>Stundenteile organisieren und durchführen</p> <p>Einfache Spielregeln anwenden, beobachten und einfordern</p> <p>Bewegungsmerkmale beobachten und verändern</p>	<p>Spielgerät:</p> <p>Spielgerät:</p> <p>Basketball Handball Fußball Hockeyschläger Hockeyball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die eigene Spielfähigkeit einschätzen, • Das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren und mit ins Spiel einbeziehen, • Konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, • Sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, • Teams und Mannschaften bilden und mit ihnen kooperieren.
<p>Klasse 11/12</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Ein Zielschussspiel unter regelgerechten Bedingungen spielen (z.B. 5 gegen 5 oder 11 gegen 11 je nach Sportspiel) - Erlernte Spielfertigkeiten im Piel situativ, flexibel und regelkonform einsetzen : 	<p>Praktische Grundlagen des Inhaltsbereichs mit Spielgerät</p> <p>Erprobung, eigenständige Erarbeitung der Funktionalität der Bewegungsformen</p>	<p>Übungen selbstständig nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>An freiem Spiel zu</p>	<p>Je nach Sportart entsprechendes Spielgerät:</p> <p>Spielgerät:</p>



<ul style="list-style-type: none">- Ballbesitz kontrollieren- Varianten grundlegender Spielfertigkeiten zielgerichtet einsetzen- Spielzüge antizipieren und mit passenden Spielfertigkeiten reagieren - mannschaftstaktische Aufgaben lösen:<ul style="list-style-type: none">- Positionen wechseln- Spiel verlagern- Mit Partner/n zusammenspielen- Räume decken - Komplexe koordinative Anforderungen bewältigen:<ul style="list-style-type: none">- Unter Zeitdruck spielen- Unter Belastungsdruck spielen - Komplexe Übungen und Spielformen präzise und sicher und variabel bewältigen (z.B. Ball erobern und Überzahlsituation herstellend Angriff zielorientiert starten)- Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben- Spielregeln des Sportspiels wiedergeben- Maßnahmen individueller und kollektiver Taktik beschreiben- Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Spielsportart unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse nennen- Sportspiele in den Medien verfolgen, dokumentieren und erörtern	<p>Ausprägung der Grundtechniken mit Hinführung zur Zielsportart</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>vorgegebenen Spielsituationen und Taktiken teilnehmen</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Spieltechniken</p> <p>Erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situativ und flexibel anwenden</p> <p>Stundenteile organisieren, durchführen und reflektieren</p> <p>Einfache Spielregeln anwenden, beobachten, einfordern und als Schiedsrichter fungieren</p> <p>Spielhandlungen beschreiben und bewerten, beobachten und korrigieren</p>	<p>Basketball Handball Fußball Hockeyschläger Hockeyball</p> <ul style="list-style-type: none">• Die eigene Spielfähigkeit einschätzen,• Das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren und mit ins Spiel einbeziehen,• Konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,• Sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten,• Teams und Mannschaften bilden und mit ihnen kooperieren.
--	--	--	---



Leichtathletik: (Laufen, Werfen, Springen)

Vorbemerkung: Längste Sprintstrecke auf dem Schulgelände 50m.

Sach- und Sozialkompetenzen Die Schülerinnen können...	Inhalte	Methodenkompetenz	Sonstiges (z.B. extracurriculare Aktivitäten, fächer- verbindender Unterricht)
Klasse 7/8			
<p>Beim Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - In Spielformen schnell und ausdauernd laufen, - Laufen mit anderen Bewegungsformen koordinieren und kombinieren (z.B. Zielwerfen), - 50m aus Hochstart sprinten, - Bodenmarkierungen rhythmisch überlaufen, - Nach Laufbelastungen den Puls messen, - Mindestens 12 Minuten ausdauernd laufen, <p>Beim Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> - In Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig springen und flache Hindernisse springend überwinden, - Hochweitsprünge durchführen, - Aus der Absprungzone weit springen - Im Schersprung aus dem Angehen Höhenorientierungen überwinden, <p>Beim Werfen/Stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> - In Spiel und Wettkampfformen mit unterschiedlichen Wurfspielgeräten (z.B. Indiacaball, Frisbee, Rugby Ball, Tennisball) schnell, zielgenau und weit werfen, - Den Schlag- und Indiacaball mit einem Schlagwurf aus dem Stand, Angehen und mit kurzem Anlauf weit werfen, - Den Medizinball aus verschiedenen Ausgangsstellungen aus der Stoßauslage stoßen, 	<p>Praktische Grundlagen des Inhaltsbereichs</p> <p>Erprobung, eigenständige Erarbeitung der Funktionalität der Bewegungsformen</p> <p>Ausprägung der Grundtechniken mit Hinführung zur Zielbewegung</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>Erarbeitung der Gesetzmäßigkeiten bei den Fertigkeiten der Leichtathletik</p> <p>Übungen selbstständig nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Bewegungsformen und -techniken</p>	<p>Trainingsgerät:</p> <p>Sportplatz, Linien, Hütchen, Markierungen, Koordinationsleiter, Weitsprunggrube, Schulhof, Medizinball, Indiacaball</p>
Klasse 9/10			
Beim Laufen	Praktische Grundlagen des	Übungen selbstständig	Trainingsgerät:



<ul style="list-style-type: none"> - In Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, mit Hindernissen und Orientierung - Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe absolvieren, - 50 m aus Hoch- und Tiefstart sprinten, - Flache Hindernisse rhythmisch überlaufen, - Nach Laufbelastungen den Puls messen und bezüglich der Leistungs- und Erholungsfähigkeit einordnen - Mindestens 16 Minuten ausdauernd laufen, <p>Beim Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> - In Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig und mehrfach rhythmisch in der Ebene und über Hindernisse springen, - Aus der Absprungzone weit springen - Im Flopsprung aus dem Angehen Höhenorientierungen überwinden, <p>Beim Werfen/Stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> - In Spiel und Wettkampfformen mit unterschiedlichen Wurfspielgeräten schnell, zielgenau und weit werfen und stoßen, - Mit dem Schleuderball und anderen Geräten frontal weit und zielgenau werfen, - Stöße in die Weite aus dem seit- , oder rückwärtigen Angehen oder Anhüpfen durchführen <p>Leichtathletische Großveranstaltungen in den Medien verfolgen und dokumentieren</p>	<p>Inhaltsbereichs</p> <p>Erprobung, eigenständige Erarbeitung der Funktionalität der Bewegungsformen</p> <p>Ausprägung der Grundtechniken mit Hinführung zur Zielbewegung</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>An Übungen zu vorgegebenen Situationen und Taktiken teilnehmen</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Bewegungsformen und -techniken</p>	<p>Sportplatz, Linien, Hütchen, Markierungen, Koordinationsleiter, Weitsprunggrube, Schulhof Medizinball, Indica Sporthalle Hochsprungmatte</p>
<p>Klasse 11/12</p>			
<p>Beim Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - In Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, mit Hindernissen und Orientierung und zu lösenden Zusatzaufgaben - Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe 	<p>Praktische Grundlagen des Inhaltsbereichs</p> <p>Erprobung, eigenständige Erarbeitung der Funktionalität der Bewegungsformen</p>	<p>Übungen selbstständig nach erfolgreichen Kriterien erarbeiten</p> <p>Einen eigenen Trainingsplan entwickeln</p>	<p>Trainingsgerät:</p> <p>Sportplatz, Linien, Hütchen, Markierungen, Koordinationsleiter, Weitsprunggrube,</p>



<p>absolvieren, sowie Beschleunigungs-, Tempowechsel-, Steigerungs-, Bergan- und / oder Treppenläufe absolvieren</p> <ul style="list-style-type: none">- 50 m aus Hoch- und Tiefstart sprinten,- Hindernisse im 3-Schrittrhythmus überwinden,- Bei Staffelläufen fliegend im gemischten Wechsel wechseln,- Pulskontrolle bei ausdauernden Läufen zur bewussten Temporegulierung und Pausengestaltung einsetzen,- Mindestens 20 Minuten ausdauernd laufen, <p>Beim Springen</p> <ul style="list-style-type: none">- In Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig sowie im Wechsel, einfach und mehrfach und über Hindernisse springen,- Tiefweitsprünge durchführen,- Aus passendem Anlauf vom Absprungbalken weit springen,- Flopsprung aus eigenem Anlauf demonstrieren, <p>Beim Werfen/Stoßen</p> <ul style="list-style-type: none">- In Spiel und Wettkampfformen mit genormten Wurfspielgeräten schnell, zielgenau und weit werfen und stoßen,- eine Technik des Werfens regelgerecht demonstrieren <p>Leichtathletische Großveranstaltungen in den Medien verfolgen und dokumentieren und erörtern</p>	<p>Ausprägung der Grundtechniken mit Hinführung zur Zielbewegung</p> <p>Theoretische Aufarbeitung von Kriterien des Inhaltsbereichs</p> <p>Ergebnisorientierte Gruppenarbeit</p>	<p>Teilnahme an regulären Leichtathletik-Schulwettkämpfen (Bundesjugendspiele, schulübergreifend)</p> <p>Gegenseitiges beobachten und reflektieren von Trainingserfolgen</p>	<p>Schulhof Medizinball, Indiacas Sporthalle Hochsprungmatte</p>
--	--	--	--

❖ **Die Binnendifferenzierung ergibt sich in erster Linie aus den unterschiedlichen Lernausgangslagen der einzelnen Schülerinnen. Darauf wird das Lernangebot in verschiedener Hinsicht angepasst.**