

Inhalte	Sachkompetenzen	Methodenkompetenz	Sozialkompetenz	Selbstkompetenz
Leichtathletik I bis zu den Herbstferien				
Ausdauerlauf, Sprint, Hürdenlauf unter besonderer Berücksichtigung von Trainingsmethoden	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. • wenden die für die Leichtathletik im Bereich des Laufens grundlegenden Bewegungstechniken an. • sprinten maximal unter Beachtung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>wenden elementare Ausdauer- und Krafttrainingsmethoden funktional an.</i> • geben ihren Mitschüler*innen anhand von Beobachtungsbögen gezielte Korrekturen. • <i>wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens selbständig an (Funktionale Analysen, Phasenmodell nach Meinel- Schnabel bzw. Göhner).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>organisieren Trainings-, Übungs-, (Wettkampf)-situationen.</i> • lösen in Bewegungssituationen auftretende Konflikte. 	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen körperliche Reaktionen und Belastung richtig ein. • setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch. • <i>bewerten ihre Leistungen und ihre Kompetenzen im Vergleich zu ihren Mitschülern.</i>
Große Ballspiele bis Weihnachten				
Mannschaftssportart/ Rückschlagspiel jeweils 1 aus jedem Bereich	<p>Die Schüler und Schülerinnen...</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit. • entwickeln Maßnahmen für Angriff- und Abwehrsituationen und wenden 	<ul style="list-style-type: none"> • werten einfache Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach erarbeiteten Kriterien aus. 	<ul style="list-style-type: none"> • spielen regelkonform und verhalten sich kollegial. • lernen mit Sieg und Niederlage angemessen umzugehen. 	<ul style="list-style-type: none"> • entwickeln bzw. verbessern ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit. • <i>entwickeln und verändern Spiele unter vorgegebenen Kriterien.</i>

	<p>diese im Spiel adäquat an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>analysieren Lösungen für verschiedene Spielsituationen.</i> 			
Fitness bis zu den Osterferien				
<p>Verschiedene Bereiche optional möglich, unter anderem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuit Training - Aerobic - Bewegungs- und Sportspielarten 	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> • erproben verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness. • <i>erproben Fitnessgeräte und beurteilen diese im Hinblick auf ihre Einsatzmöglichkeiten.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • analysieren Bewegungen im Hinblick auf die Ausführungsqualität und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. 	<ul style="list-style-type: none"> • organisieren Trainings- und Übungssituationen 	<ul style="list-style-type: none"> • verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf den eigenen Körper und ihren Trainingszustand.
Leichtathletik II / Turnen und Gerätekünste bis zu den Sommerferien				
<p>Springen, Werfen</p> <p>verschiedene Bereiche optional möglich, unter anderem:</p> <p>Bodenturnen Reck</p>	<ul style="list-style-type: none"> • erproben und vergleichen leichtathletische Hoch- und Weitsprungformen, sowie Wurf- und Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität. • demonstrieren turnerisch-akrobatische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee unter Berücksichtigung ästhetischer und funktionaler Kriterien. 	<ul style="list-style-type: none"> • geben anhand von Beobachtungsbögen gezielte Bewegungskorrekturen. • geben anhand von Beobachtungsbögen gezielte Bewegungskorrekturen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und unterstützen sich gegenseitig im Lernprozess. • organisieren untereinander Übungssituationen und Präsentationen. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Setzen sich mit der Methode des differenziellen Lernens (vgl. Schöllhorn) auseinander und beurteilen dessen Sinnhaftigkeit im Hinblick auf ihren individuellen Lernprozess.</i> • trainieren ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten, um die eigenen Übungen zu bewältigen.

Hinweis: In rot und kursiv aufgeschriebene Kompetenzen sind optional zu sehen und dienen einer möglichen Ergänzung im Unterricht.