

Inhalte, Kompetenzbereiche und Bewertungskriterien für die SEK I

"Im Fach Sport fließen die bewegungsbezogenen Leistungen **mindestens zur Hälfte** in die Gesamtnote ein. Des Weiteren sind der **individuelle Lernfortschritt**, die **Leistungsbereitschaft** und die **Übernahme von Verantwortung** für sich und andere in die Bewertung einzubeziehen. Als Maßstab für die Bewertung der bewegungsbezogenen Leistungen können vorhandene Vorgaben wie Leistungstabellen (vgl. Sportabzeichen) dienen." (KC SEK I 2007, S. 32)

"Leistungsfeststellungen sollen **regelmäßig zu den verschiedenen unterrichtlichen Schwerpunkten erfolgen**, damit die Leistungsbewertung auf eine breite Basis gestellt wird." (ebenda, S. 33)

"Die Fachkonferenz... trifft Absprachen zur Bewertung von sportmotorischen, mündlichen und anderen fachbezogenen Leistungen und bestimmt deren Verhältnis bei der Festlegung der Zeugnisnote,..." (ebenda, S. 34)

Vorschlag: *In den Jahrgängen 5 und 6 gehen die bewegungsbezogenen Leistungen mit 50%, in den Jahrgängen 7 und 8 mit 60% und in den Jahrgängen 9 und 10 mit 70% in die Gesamtnote ein. Dieses Verhältnis soll spätestens für die Jahresnote am Ende des 2. Halbjahres erreicht werden. Dies geschieht zum Zwecke der schrittweisen Annäherung an das Verhältnis von 80 zu 20 für die Sportkurse in der Qualifikationsphase.*

Kompetenzbereiche und Leistungsüberprüfungen im Lern- und Erfahrungsfeld "Spielen"

JG	Disziplin	DS	zu erwerbende Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
5	Kleine Spiele	4	<ul style="list-style-type: none"> - erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituation zum Kooperieren und Wettkämpfen - wenden elementare Spielregeln an - behandeln alle Spielbeteiligten fair und respektvoll - gehen angemessen mit Niederlage und Sieg um 	Bewertung setzt sich aus Leistungsbereitschaft und der Fähigkeit des Lernens innerhalb der Gruppe zusammen
	Mini-Spiele	4	<ul style="list-style-type: none"> - beherrschen grundlegende Fertigkeiten in Grobform (Druckpass, Fangen, Prellen, Standwurf) - gestalten und erfahren einfache Spielprozesse - wenden elementare Spielregeln an (u.a. Schritregel, Doppeldribbling, Einwurf) - beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen (z.B. Freilaufen, Umspielen eines Gegners mithilfe von Täuschungsmanövern wie Hand-wechsel, Körpertäuschung...) 	Überprüfung technischer Bewegungsfertigkeiten und der allgemeinen Spielfähigkeit
6	Kleine Spiele	4	<ul style="list-style-type: none"> - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee zusammen (u.a. Fang-, Such-, Zielwurfspiele) - erhalten die Spannung im Spiel durch Veränderung der Spielidee 	-----
	Hinführung große Spiele	4	<ul style="list-style-type: none"> - beherrschen grundlegende Fertigkeiten in Grobform (Passen, Fangen, Schlag-wurf) - gestalten und erfahren einfache Spielprozesse (z.B. Überzahlspiel am Torschusskreis) - gestalten und erfahren einfache Spielprozesse im Hinblick auf die Variation z.B. des Regelwerks - erleben sich in Bezug auf Sicherheit, Organisation, Auf- und Abbau als Teil der gesamten Klasse 	Technikprüfung + Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit + <i>Kreativität</i> bei der Gestaltung von Spielideen, des <i>Fairplayverhaltens</i> + <i>Mitarbeit im Unterricht in Bezug auf die Organisation</i>

7	Rugby	4	<ul style="list-style-type: none"> - erfahren, dass die grundlegende Spielidee eines Endzonenspiels nur durch das Fairplay zu erreichen ist - entwickeln die Taktik, die dafür nötige Kooperation als auch eine Regeleinschränkung als Grundlage zu einer offensiven Spielgestaltung - erfahren die Schiedsrichtertätigkeit während eines Spiels als Möglichkeit, das Regelwerk vom Einfachen zum Komplizierten aufzubauen (z.B. übernimmt jeder Schüler in Kleingruppen die Schiedsrichtertätigkeit beim <i>2-hand-touch-Rugby</i>) 	Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit + Schiedsrichtertätigkeit (fakultativ)
	Handball, Fußball	6	<ul style="list-style-type: none"> - exemplarisches Kennenlernen zweier <i>großer Sportspiele</i> mit der Möglichkeit, die Klasse in den gesamten Organisationsablauf miteinzubeziehen (z.B. Kleingruppenbildung, Festlegung der Ziele, Abwägung der Möglichkeiten innerhalb der Klasse / Differenzierung, Abgleich zwischen Schulsport und Vereinssport, Vergleich der Spielidee) 	keine bewegungsbezogenen Leistungen, sondern Bewertung prozessbezogener Kompetenzen
8	Volleyball	5	<ul style="list-style-type: none"> - gestalten und erfahren mithilfe von Lernhilfen (z.B. Softball, Regelveränderung wie Feldgröße, Netzhöhe, Anzahl der Ballkontakte, Verzicht der Angabe) die grundlegende Spielidee - beherrschen die Grobform des Pritschens und Baggerns in spielgemäßen Situationen - kennen das grundlegende Regelwerk (z.B. Angabe, Rotationsprinzip, Zählweise) und überprüfen es auf die Anwendbarkeit (v.a. bzgl. der Angabe) 	-> <i>Techniküberprüfung im Pritschen und Baggern</i>
	Basketball	5	<ul style="list-style-type: none"> - beherrschen grundlegende Fertigkeiten im Spiel (Druckpass, Korbleger) - erkennen komplexere Spielprozesse und erfüllen ihre Spielrolle nach Vorgabe - kennen elementare Spielregeln (3-Sek.-Regel, Zählprinzip, 5-Sek.-Regel) und wenden grundlegende Spielregeln an (Rückwurf, Einwurf, Doppeldribbling ...) - führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus - erläutern mögliche taktische Maßnahmen (z.B. in Bezug auf Angriffs- oder Verteidigungsverhalten) 	Techniküberprüfung: <i>Korbleger</i> + Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit
9	Hockey	4	<ul style="list-style-type: none"> - erwerben Ballgefühl und führen vielseitige Zielschussübungen durch - beherrschen grundlegende Techniken im Fußball oder Hockey (Ballführen, Dribbling, Passen, Annehmen, Torschuss) - erläutern und beherrschen taktische Maßnahmen (Angriff, Verteidigung, speziell: individualtaktische Maßnahmen des Umspielens eines Gegners, gruppentaktische Maßnahmen wie Doppelpass, Hinterlaufen/ Kreuzen) - setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein 	Techniküberprüfung -> <i>Dribbelparcours mit anschließendem Torschuss</i>
	Volleyball	4	<ul style="list-style-type: none"> - wenden grundlegende Techniken Pritschen und Baggern, Angabe von unten an und lernen den Schmetterschlag, ggf. den Block kennen - erwerben grundlegende Taktiken (Spielaufbau,...) und wenden diese situationsangemessen an - verbalisieren mögliche Probleme beim Spielaufbau /-ablauf und finden taktische Maßnahmen. 	Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit

	Tischtennis	4	<ul style="list-style-type: none"> - erwerben Ballgefühl, beherrschen Schlägerhaltung und die grundlegende Spielidee in Bezug auf Kenntnis und Umsetzung des grundlegenden Regelwerks - gestalten und erfahren einfache Spielprozesse im Hinblick auf die Variation bzgl. des Materials und Regelwerks - erleben sich in Bezug auf Sicherheit, Organisation, Auf- und Abbau als Teil der gesamten Klasse 	Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit
10	Badminton	6	<ul style="list-style-type: none"> - benennen und beherrschen den ÜK-Clear als Grundschatz der Abwandlungen ÜK-Smash und ÜK-Drop und können im Spiel diese taktische Variationsvielfalt anwenden - erkennen aus taktischer Sicht die Notwendigkeit der Zentralposition und wenden diese an - kennen das grundlegende Regelwerk des Einzel- und Doppelspiels (v.a. bzgl. des Aufschlags und der Zählweise) und wenden es (auch bei jahrgangsübergreifenden Spieleturnieren) an 	-> <i>Techniküberprüfung ÜK-Clear + hoher Aufschlag von unten</i>
	Basketball	6	<ul style="list-style-type: none"> - vertiefen die oben genannten Techniken - wenden mögliche taktische Maßnahmen (z.B. in Bezug auf Angriffs- oder Verteidigungsverhalten) an - organisieren für das Sportfest Mannschaften sowie Spielerrollen und nehmen sich in ihrer Spielerrolle wahr - wenden komplexe Regeln an - setzen sich mit verändertem Regelwerk auseinander (z.B. Vorgaben von Besetzung weiblich/männlich innerhalb einer Mannschaft) und entwickeln eigene Strategien zur fairen Umsetzung 	Überprüfung der komplexen Spielfähigkeit + Bewertung prozessorientierter Kompetenzen
	Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee)	4	<i>kommt noch von Jan Lücke</i>	Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit

Kompetenzbereiche und Leistungsüberprüfungen im Lern- und Erfahrungsfeld "Schwimmen und Tauchen"

JG	Disziplin	DS	zu erwerbende Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
5	Wechselzugschwimmen in Rücken- und Bauchlage	7	<ul style="list-style-type: none"> - können sich im Wasser auf verschiedene Weisen fortbewegen, - beherrschen das Schwimmen in Bauch- und Rückenlage, - gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem Medium Wasser, - kennen verschiedene Organisationsformen im Schwimmbecken 	Techniküberprüfung kein Schwimmen auf Zeit
	Tauch- und Schwimmspiele	s.o;	- können verschiedene Tauch- und Schwimmspiele durchführen.	----
	Transportieren	s.o.	- können Gegenstände im Wasser transportieren	----

	(Staffel)			
6	Brustschwimmen (Koordination)	7	- beherrschen das Brustschwimmen in der Grobform. - schwimmen über einen längeren Zeitraum ohne Pause.	S.U.
	Wechselzugschwimmen (Rücken/Kraul)	s.o.	- beherrschen das Wechselzugschwimmen in Rücken- und Bauchlage in der Grobform.	Techniküberprüfung, Zeitschwimmen (25m) (schuleig. Tabelle) in einer Stilart
	Startsprung	s.o.	- führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus.	Techniktest
	Tauchen / Streckentauchen	s.o.	- orientieren sich unter Wasser, bewegen sich zielgerichtet fort und holen Gegenstände aus dem Wasser.	----
	Transportieren	s.o.	- transportieren allein oder gemeinsam Gegenstände durchs Wasser.	-----
7	Kraulschwimmen (Atmung)	8	- beherrschen das Kraulschwimmen in der Grobform.	50m auf Zeit in freier Technik (schuleig. Tabelle)
	Ausdauer-schwimmen	s.o.	- schwimmen über einen längeren Zeitraum (10 Minuten) ohne Pause. - schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf (z.B. Ermüdung) die Lage.	
	Rückenkraul	s.o.	- beherrschen das Rückenkraulschwimmen in der Grobform	s.o.
	Starten und Wenden	s.o.	- führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus. - beherrschen Anschlag- und Staffelwende. - präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock.	Techniküberprüfung
	Tauchen	s.o.	- orientieren sich unter Wasser, bewegen sich zielgerichtet fort und holen Gegenstände aus dem Wasser.	Streckentauchen mit Ringe (2) aufsammeln für "Bonusmeter"
	Retten / Abschleppen	s.o.	- stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab. - transportieren allein und gemeinsam Gegenstände und Personen schwimmend durchs Wasser. - erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend.	--
8				
9				
10	Kraulschwimmen (Atmung)	4	- schwimmen regelkonform drei Schwimmtechniken inklusive Start vom Startblock und Wende, - davon zwei Schwimmtechniken auf 50m (schnell) und eine Technik auf 200m. - geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.	50m auf Zeit in freier Technik (schuleig. Tabelle)
	Rückenkraul	s.o.	s.o.	s.o.

Starten und Wenden	s.o.	- springen mit einem oder mehreren Partnern/innen synchron vom Startblock.	
Streckentauchen	s.o.	- tauchen mindestens 15 Meter weit. - erfahren beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen.	Streckentauchen nach Tabelle unter unbedingter Beachtung des Sicherheitsaspekts !
Retten	s.o.	- transportieren sicher einen Partner / eine Partnerin über eine vorgegebene Distanz. - beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Fremdrettung.	

Kompetenzbereiche und Leistungsüberprüfungen im Lern- und Erfahrungsfeld "Turnen und Bewegungskünste"

JG	Disziplin	DS	zu erwerbende Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
5	Stützen, Schwingen, Rollen und Balancieren auf verschiedenen Geräten (z.B. Reck, Barren...)	8	- können unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät und am Boden verbinden, - beschreiben Bewegungsprobleme	Techniküberprüfung Rolle vw,rw, Stützen, schwingen (Barren od. Reck)
	Helfen und Sichern	s.o.	- bauen Geräte sachgerecht auf, - geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung, - bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für die Partnerin / den Partner	-----
6	Sprung: Grätsche und Hocke	8	- können unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät und am Boden verbinden, - beschreiben Bewegungsprobleme	Techniküberprüfung
	Reck: Aufschwung	s.o.	s.o.	s.o.
	Boden: Handstand und Rad	s.o.	s.o.	s.o.
	Helfen und Sichern (Hemmungen abbauen / Vertrauen aufbauen)	s.o.	- bauen Geräte sachgerecht auf, - geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung, - bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für die Partnerin / den Partner	-----
	Pyramidenbau	s.o.	- präsentieren auf Körperspannung und -balance beruhende Kunststücke mit der Partnerin / dem Partner, - beschreiben Bewegungsprobleme	Kreativität und Ausführung einer Kurzpräsentation
	Jonglagen	s.o.	noch einzufügen!	

7	Festigung aus 5/6 (Vertiefung & Erweiterung)	8	- präsentieren eine Kür an einer Gerätebahn, - bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien, - turnen synchron	Kreativität und Ausführung der Übungsverbindung in einem vorgegebenen Geräteaufbau
	Mini-Tramp: diverse Sprünge	s.o.	noch einzufügen!	s.o.
	Helfen und Sichern	s.o.	- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung sachgerecht und selbstständig an	---
	Jonglagen	s.o.	- präsentieren allein oder mit der Partnerin / dem Partner Kunststücke mit Materialien, - gestalten Lernsituationen eigenständig	Kreativität, Schwierigkeit und Ausführung der Präsentation
	Stabilisationskreisel und Pedalo	s.o.	noch einzufügen!	
8	Sprung: Grätsche und Hocke ???	6	noch einzufügen!	
	Eine Kür entwickeln an einer Gerätebahn (synchron)	s.o.	- präsentieren eine Kür an einer Gerätebahn, - bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien, - turnen synchron	Kreativität und Ausführung der Übungsverbindung in einem vorgegebenen Geräteaufbau
	Helfen und Sichern	s.o.	- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung sachgerecht und selbstständig an	----
	Jonglagen	s.o.	- präsentieren allein oder mit der Partnerin / dem Partner Kunststücke mit Materialien, - gestalten Lernsituationen eigenständig	Kreativität, Schwierigkeit und Ausführung der Präsentation
9	Aus Bodenturnen und Bewegungskunststücken eine Gruppenchoreographie gestalten, präsentieren und beurteilen (z.B. Parcours)	6	- erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen des Turnens und / oder der Bewegungskünste, - analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in der Gruppengestaltung, - diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Gruppenchoreographien auftreten, - beurteilen Präsentationen	Gruppenchoreographie und Techniküberprüfung in einem vorgegebenen Geräteaufbau
	Helfen und Sichern	s.o.	- beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend	---
10				

Kompetenzbereiche und Leistungsüberprüfungen im Lern- und Erfahrungsfeld "Gymnastisches, rhythmisches und tänzerisches Bewegten"

JG	Disziplin	DS	zu erwerbende Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
5	Rhythmische Sportgymnastik mit einem Gerät (Ball, Seil, Reifen)	1	- beherrschen Grundbewegungsformen mit unterschiedlichen Handgeräten	-----
6	Rhythmische Sportgymnastik mit einem Gerät (Ball, Seil, Reifen)	1	s.o.	-----
7	Erarbeiten einer kleinen Übungsfolge mit Handgerät	3	- entwickeln selbständig eine Übungsfolge	Kreativität und Ausführung in einer Übungsfolge
8	Erarbeiten einer kurzen Gruppenchoreographie nach Musik	3	- entwickeln eine kurze Gruppenchoreographie	Kreativität einer Choreographie und Umsetzung in der Kleingruppen
9	Fitnesszirkel	3	- planen nach Anleitung / eigenständig einen Zirkel zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch	schriftliche Ausarbeitung (Kleingruppenergebnis)
10	Kreatives Tanzen	4	- erarbeiten, präsentieren und beurteilen eine Partner- oder Gruppenchoreographie nach selbstgewählter Musik,	Kreativität und Ausführung einer Choreographie

Kompetenzbereiche und Leistungsüberprüfungen im Lern- und Erfahrungsfeld "Laufen, Springen, Werfen"

JG	Disziplin	DS	zu erwerbende Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
5	15 min ohne Pause Laufen	8	- laufen mindestens 15 min ohne Pause ausdauernd,	Ausdauerstest
	200m Rundenstaffel	s.o.	- können einen Stab im Laufen an einen Partner übergeben	--- (Sportfest)-
	50m Sprint	s.o.	- laufen über 50m schnell	Zeitmessung 50m (schuleig. Tabelle)
	Steigerungsläufe	s.o.	- erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen	s.o.
	Hindernis- / Geländelauf	s.o.	- überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen, - entwickeln Rhythmusgefühl	-----
	Tennisball- / 80g-Schlagball-Wurf aus dem Stand,	s.o.	- werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und linken Hand möglichst weit,	Weitenmessung (schuleig. Tabelle)

	Angehen, Anlauf			
6	20 min ohne Pause laufen	8	- laufen mindestens 20 min ohne Pause ausdauernd,	Ausdauerstest
	Hochstart	s.o.	- kennen unterschiedliche Starttechniken	---
	Hindernis- / Geländelauf	s.o.	- überlaufen flach und rhythmisch verschieden hohe Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen,	----
	80g-Schlagball-Wurf	s.o.	- werfen einen Schlagball mit der rechten und linken Hand möglichst weit, - erkennen und beschreiben verschiedene Bewegungs-lösungen bei sich und anderen	Weitenmessung (schuleig. Tabelle)
	Weitsprünge über Hindernisse (Sprungparcours)	s.o.	- springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit, - springen über flache, weite Hindernisse, springen auf unterschiedliche Weise auf einen Mattenberg, - kennen ihr Sprungbein, - beschreiben Bewegungsprobleme	Weitenmessung (schuleig. Tabelle)
7	25 min ohne Pause laufen	8	- laufen mindestens 25 min ohne Pause ausdauernd,	Ausdauerstest
	Tiefstart (50m-Lauf)	s.o.	- wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an	-----
	50m-Staffeln	s.o.	- beherrschen die Stabübergabe von hinten	-----
	Lauf-ABC (Ballenlauf in alle Richtungen)	s.o.	- erkennen Schnellkraft als Basis für andere Disziplinen und Sportarten	----
	Rhythmusschulung	s.o.	- erfüllen laufspezifische koordinative und konditionelle Anforderungen	-----
	200g-Ballwurf	s.o.	- werfen einen Wurfball mit effektivem Anlauf möglichst weit.	Techniktest
	Würfe aus einfacher Drehung	s.o.	- ---- drehwerfen unterschiedliche Wurfgeräte möglichst weit.	Techniktest
	Weitsprung: Anlaufgestaltung	s.o.	- legen ihre individuelle Anlaufentfernung und -geschwindigkeit beim Weitsprung fest	---
8	30 min ohne Pause laufen	10	- laufen mindestens 25min?? ohne Pause ausdauernd, - setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm.	Ausdauerstest
	Gesundheitserziehung	s.o.	- beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt.	-----
	75m-Lauf	s.o.	- laufen in Sprinttechnik über 75 m	Zeitmessung (schuleig. Tabelle)
	Lauf-ABC (Ballenlauf)	s.o.	- erfüllen laufspezifische koordinative und konditionelle Anforderungen	-----
	Hindernislauf (3er / 5er)	s.o.	- überlaufen schnell hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfschritt-	-----

			rhythmus	
	Kugel: Seitstandstoß, Schockwurf	s.o.	- erkennen und beschreiben funktionelle Unterschiede zwischen Wurf und Stoß	-----
	Hochsprung: Anlaufgestaltung / Sprungschulung / diverse Lattenüberquerungen / individuelle Lösungen	s.o.	- springen über eine horizontale Begrenzung auf eine Hochsprungmatte und wenden dabei die individuell adäquate Technik an, - kennen unterschiedliche Hochsprungstechniken.	-----
9	800m, 1000m, 2000m im submaximalen Bereich (80-90%)	12	- laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell im submaximalen Bereich.	----
	S. gestalten Unterrichtsphasen	s.o.	- gestalten einen Trainingsprozess	Erarbeitung und Durchführung eines Aufwärmprogrammes (Kleingruppenarbeit)
	100m-Lauf	s.o.	- laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart über 100m.	Zeitmessung (schuleig. Tabelle)
	Hindernislauf aus dem Tiefstart	s.o.	- führen einen Start-Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch, - wählen Abstände und Höhen entsprechend den eigenen Möglichkeiten	----
	Sprungschulung: Hoch und Weit	s.o.	- erproben Hang- und Laufsprungtechnik und wählen die für sie geeignete Technik aus, - beherrschen eine Hochsprungstechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen.	Techniktest
	Kugelstoßen	s.o.	s.u.	Weitenmessung + Technik = 50% zu 50%
10	2000m / 3000m-Lauf (Coopertest)	12	- laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen sich den Lauf sinnvoll ein.	Coopertest
	Trainingsmethode: Dauermethode	s.o.	- erläutern die Dauermethode als Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie an.	----
	S. trainieren für den Coopertest	s.o.	- verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbständiges Üben.	-----
	Stand-/Drehwürfe (Diskus, Schleuderball)	s.o.	- führen Leistungswürfe in mindestens einer Wurf-disziplin durch.	eine Wurfdisziplin (Schleuderball, Diskus, Speer) Weitenmessung + Technik
	s.o.	s.o.	s.o., - bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen	s.o.
	Speerwurf: aus dem	s.o.	s.o.,	s.o.

	Angehen / Zielwürfe / aus dem Anlauf auf Weite		- beschreiben leichtathletische Wurf- und Stoßtechniken aus biomechanischer Sicht	
	Hochsprung: Flop in Grobform	s.o.	- führen einen Hochsprung in der Floptechnik in Grobform aus	Techniktest bei Bereich(60-80%) der indiv. Körpergröße
	Staffel mit Wechselraum	s.o.	- beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum, - schätzen das eigene Können und das Können anderer beim Staffellauf situationsadäquat ein und reagieren entsprechend	----

Kompetenzbereiche und Leistungsüberprüfungen im Lern- und Erfahrungsfeld "Bewegung auf rollenden und gleitenden Geräten"

JG	Disziplin	DS	zu erwerbende Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
5	Gleichgewichtsschulung auf Rollgeräten	4	- bewegen sich kontrolliert in der Gruppe mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort,	---
	Koordinationsschulung auf stabilem und labilem Untergrund (Wippen, Schaukeln, Balken)	s.o.	- erkennen unterschiedliche Leistungsniveaus der Mitschülerinnen und Mitschüler und handeln rücksichtsvoll, - beschreiben Bewegungsprobleme und zeigen Lösungen auf, - unterstützen sich gegenseitig im Lernprozess (Coachingsystem) - entwickeln methodische Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten	----
	Öffentliche und schulische Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen	s.o.	- stellen Regeln auf, akzeptieren gegebene Regeln und halten sie ein, - erkennen die Notwendigkeit von vorhandenen und neu erstellten Regeln.	----
	Kondition im Umgang mit rollenden und gleitenden Geräten entwickeln	s.o.	- bewältigen eine gegebene Strecke schnell und/oder ausdauernd	Test: Zeit und/oder Strecke
6				
7				
8	Spielformen und Staffeln auf Rollgeräten	4	s.u.	---
	Präsentationsformen (ggf. in Kombination mit Jonglagen und Akrobatik)	s.o.	- übertragen Bewegungsfertigkeiten auf andere Geräte oder entwickeln und präsentieren Spielformen und Kunststücke	---

	Bewertungskriterien entwickeln	s.o.	- schätzen sich selbst und andere realistisch ein.	---
	Bremsen und Ausweichen	s.o.	- können die Richtung gezielt ändern und Bremsen	----
	Einrad	s.o.	noch einzufügen!	---
	Stationen zur Gleichgewichtsschulung entwerfen	s.o.	- gestalten Lernsituationen selbständig.	----
9	Spielformen und Staffeln auf Rollgeräten	3	s.o.	----
	Präsentationsformen (ggf. in Kombination mit Jonglagen und Akrobatik)	s.o.	s.o.	s.u.
	Bewertungskriterien entwickeln	s.o.	s.o.	s.u.
	Bremsen und Ausweichen	s.o.	s.o.	s.u.
	Stationen zur Gleichgewichtsschulung entwerfen	s.o.	s.o.	Kreativität und Ausführung der entworfenen Station
	Öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen	s.o.	- verfügen über Materialkenntnisse und kennen Notfallmaßnahmen bei Unfällen, - benennen Art und Verwendungszweck von Notfall- und Schutzmaßnahmen	-----
	Kondition im Umgang mit rollenden und gleitenden Geräten entwickeln	s.o.	- planen und bewältigen eine Strecke oder einen Parcours zur Ausdauerförderung mit rollenden und gleitendem Gerät, - gestalten unter Berücksichtigung von Trainings- und Sicherheitsaspekten ihren Lernprozess.	s.o.
10				

Kompetenzbereiche und Leistungsüberprüfungen im Lern- und Erfahrungsfeld "Kämpfen"

JG	Disziplin	DS	zu erwerbende Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
5				
6	Kontaktlos (Capoeira) - auch Abdeckung tänzerischer Kompetenzen	4	noch einzufügen!	Techniktest einer vorgegebener Bewegungsfolge
7				
8	Falltechniken	3	noch einzufügen!	Techniktest
	Wurftechniken (Halbwürfe und Vollwürfe)	s.o.	noch einzufügen!	s.o.
9				
10				