



 Stundenumfang	Unterrichtseinheit/ Inhalte	Vernetzung mit: <ul style="list-style-type: none"> • anderen Fächern • Konzept Medienbildung • Konzept Sprachbildung • Konzept Berufs- und Studienorientierung 	Kompetenzerwerb Niveaustufe E	Kompetenzerwerb Niveaustufe F	Kompetenzerwerb Niveaustufe G
20 Std.	<p>Leichtathletik</p> <p>Laufen, Springen, Werfen:</p> <p>Sozial und selbstständig handeln</p> <p>- Sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten altersangemessen verbessern</p> <p>- Übungs- und Wettkampfstätten selbstständig, sicher und zweckmäßig auf- und abbauen</p> <p>- Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen</p> <p>- Konfliktsituationen in der</p>	<p>Bio: Atemtechniken beim Sport</p> <p>Ma: Geometrische Situationen-Winkel</p> <p>Ph: Beschreibungen von Bewegungen</p>	<p>-Steigerungsläufe</p> <p>-Lauf-ABC-Schulung</p> <p>- Fartenspiel/Intervalltraining</p> <p>-Einstellung der Startblöcke auf individuelle körperliche Voraussetzungen</p> <p>-Dreisprung</p> <p>-Verbalisieren von Wurftechniken</p>	<p>Leistungsläufe über 100 m, Kugelstoßen und Weitsprung oder Hochsprung in Leistungssituationen (Bewertung nach DLV-Tabelle),</p> <p>eine Dauerleistung</p>	<p>Individuelle Differenzierung nach vorhandenen sportlichen Fähig- und Fertigkeiten</p>

	<p>Gruppe / Mannschaft wahrnehmen und lösen</p> <p>- Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anwenden</p>				
20 Std.	<p>Turnen</p> <p>Bewegen mit und an Geräten:</p>		-Wiederholen und Verbessern der Bewegungselemente der Vorjahre	Sprung: Grätsche / Hocke über Kasten / Pferd,	-individuelle Gestaltung einer Kür
15 Std.	<p>Fitness</p> <p>Fitness-Sport</p> <p>Gesundheitstraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krafttraining - Ausdauer - Koordinationstraining <p>weitere integrierbare Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aerobic - Tanz - Akrobatik 		-Zirkeltraining mit eigenem Körpergewicht (ohne Hilfsmittel)	Circuit-Training eigene Leistungsfähigkeit einschätzen können	-Leistungsvergleiche
45 Std.	<p>Spiele</p>			Volleyball: Aufgabe,	



	Fußball, Uni-Hockey, Wdh. aus Jg. 7-9:		-Wiederholung der Grundtechniken in Komplexübungen -taktische Varianten des Konterspiels	Angriffsschlag Basketball: Korbleger, Passvarianten, Erweiterung der Regelkenntnisse und Fachbegriffe Fußball Technik: Ballan- u. -mitnahme, Torschuss, Finte Taktik/Spiel: Angriff/Über-Unterzahl, 3:1,4:2 8:8, Manndeckung	-Gegenpressing und Balleroberung
--	--	--	---	--	----------------------------------