



 Stunden umfang	Unterrichtseinheit/ Inhalte	Vernetzung mit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• anderen Fächern</li> <li>• Konzept Medienbildung</li> <li>• Konzept Sprachbildung</li> <li>• Konzept Berufs- und Studienorientierung</li> </ul>	Kompetenzerwerb Niveaustufe D	Kompetenzerwerb Niveaustufe E
20 -25 Std.	<p><b>Leichtathletik</b></p> <p>Laufen, Springen, Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bewegungsabläufe beobachten und Techniken erlernen</li> <li>-lernen kooperativ und gemeinsam zu handeln</li> <li>-ergründen der individuellen Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<p>Biologie: Atemtechniken beim Sport Pulsmessung (Ruhe- und Belastungspuls)</p> <p>Mathematik: Winkel, Wurfparabel</p> <p>Physik: Beschreibung von Bewegungen im Sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-75 m Lauf</li> <li>-20 min Dauerlauf</li> <li>-Startübungen(Tief-,Hochst.)</li> <li>-Hindernislaufen</li> <li>-ein- und zweibeiniges Abspringen</li> <li>-Anlaufgestaltung</li> <li>-Weitwerfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten</li> <li>-Schlagwurf (mit Anlauf)</li> <li>-Wurfspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Geländelauf</li> <li>-Absprungzone</li> <li>-Schleuderwürfe(Stand)</li> </ul>
20 – 25 Std.	<p><b>Turnen</b></p> <p>Bodenturnen, Reck:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-mit Sportgeräten sachgerecht umgehen</li> <li>-Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess beobachten, erlernen und anwenden</li> <li>-Übungs- und Wettkampfstätten selbstständig, sicher und zweckmäßig</li> </ul>	<p>Physik: Beschreibungen von Bewegungen im Sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rollen vorwärts/rückwärts</li> <li>-Handstand/Kopfstand mit abrollen</li> <li>-Gymnastische Elemente: Stände, Sprünge, Schritte</li> <li>-Stützen am Reck</li> <li>-Felgaufschwung</li> <li>-Unterschwung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sprung- und Flugrolle</li> <li>-Handstützüberschlag seitwärts</li> <li>-Felgumschwung</li> <li>-Knieumschwung</li> </ul>

	auf- und abbauen			
30 – 40 Std.	<p><b>Spiele</b></p> <p>Handball, Fußball, Kleine Spiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Unterrichtssequenzen mitgestalten und bei der Spielvorbereitung organisatorische Aufgaben übernehmen</li> <li>-Regeln vereinbaren/einhalten</li> <li>-Verantwortung übernehmen (Kapitänsamt)</li> <li>-Spielfähigkeit erlernen, verbessern und vertiefen</li> </ul>	<p>Englisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Idole, Vorbilder, Stars im Sport</li> </ul> <p>Physik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beschreibungen von Bewegungen im Sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Erlernen und verbessern von Grundtechniken(H: Fangen,Zu-spiel, Schlag-und Sprunwurf; F: Ballführen, Dribbeln, Ballan-, mitnahme, Passen, Torschuss)</li> <li>-Regelkenntnisse erweitern</li> <li>-Schiedsrichtertätigkeit erlernen</li> <li>-Staffeln aller Art(Biathlon,usw.)</li> <li>-Varianten kleiner Spiele (u.a. Zweifelderball, Brennball,...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Taktikschulung(Überzahl-, Unterzahlspiel in Angriff und Verteidigung)</li> <li>-Spielsituationen (1 : 1; 3 : 3; 5 : 5)</li> <li>-Differenzierung nach individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten</li> </ul>
20 – 25 Std.	<p><b>Fitness</b></p> <p>Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen</li> <li>-Zusammenhang zwischen Übungen und deren Wirkung auf den Körper erfahren</li> <li>-Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen entwickeln und umsetzen</li> <li>-Partner- und Gruppenarbeit</li> </ul>	<p>WAT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ernährung</li> </ul> <p>Nawi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atemtechniken beim Sport, Pulsmessung in Ruhe und bei Belastung, Wärmeregulation über die Haut, Energiebedarf des Menschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dauerläufe</li> <li>-Wiederholungsdurchgänge beim Circuit-Training</li> <li>-Leistungsfähigkeit einschätzen lernen</li> <li>-zweckbezogene Dehnungsmethoden vor und nach körperlicher Belastung</li> <li>-Bewegungserfahrungen sammeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dauerläufe</li> <li>-Wiederholungsdurchgänge beim Circuit-Training</li> <li>-Leistungsfähigkeit einschätzen lernen</li> <li>-zweckbezogene Dehnungsmethoden vor und nach körperlicher Belastung</li> <li>-Bewegungserfahrungen sammeln</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>-Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie integrieren</li><li>-Auf- und Abbau Circuit-Training</li></ul>			
10 – 20 Std.	<p><b>Fakultative Angebote</b> nach Bedarf der Lerngruppe</p> <p>u.a.Uni-Hockey, Badminton,...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Verbreiterung der Bewegungserfahrungen in verschiedenen Sportarten</li><li>-Beeinflussung des Freizeitverhaltens</li></ul>			