



 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	Kompetenzerwerb Niveaustufe F
24 Std.	<p><b>Leichtathletik</b></p> <p>Laufen, Springen, Werfen:</p> <p>sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie sportliches Können verbessern</p> <p>Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen und Bewegungsbeschreibungen umsetzen</p> <p>mit Sieg und Niederlage umgehen lernen</p>	Ph: Bewegungen im Sport	<p>-75 m Lauf -20 min Dauerlauf und länger -Tiefstart -Staffel(mit Stabübergabe)</p> <p>-weitenorientierte Sprünge -Anlaufgestaltung</p> <p>-Festigung der Wurftechnik (Anlauf, Stand, Wurfparabel) -Wurfspiele</p>	<p>100m Lauf 25min Dauerlauf</p> <p>Anlaufgestaltung</p> <p>Absprung aus der Zone oder vom Balken</p> <p>Weitwerfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten aus verlängertem Anlauf</p>	<p>Geländelauf</p> <p>Schrittweitsprung</p> <p>Schleuderwürfe mit Drehung</p>
18 Std.	<p><b>Turnen</b></p> <p>Bewegung an Geräten:</p>	Ph: Beschreibung von Bewegungen	-Schwingen in den flüchtigen Handstand mit abrollen,	Reck: Felgaufschwung	Hüftaufschwung aus dem Schlusstand

	<p>Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren</p> <p>mit Sportgeräten sachgerecht umgehen</p> <p>Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und integrieren</p>		<p>Kopfstand, Rollen (vw./rw)</p> <p>-Kür mit Sprüngen, Schritten und Ständen als Verbindung</p> <p>-Sprung in den Stütz und Schwingen im Barren, Wende, Schwingen in den Grätschsitz, Abgang (Schwingen in den Stand)</p> <p>-Grätsch- und Hocksprünge über Bock, Pferd und Kasten</p>	<p>Felgumschwung</p> <p>Unterschwung</p> <p>Barren:</p> <p>Schwingen im Oberarmhang</p> <p>Außenquersitz</p> <p>Rolle vorwärts in den Grätschsitz</p>	<p>Oberarmstand</p>
12 Std.	<p><b>Fitness</b></p> <p>Kraft, Koordination, Ausdauer:</p> <p>Übungsstätten selbstständig, sicher und zweckmäßig herrichten</p>	<p>Ph/Bio: Energiebedarf des Menschen</p>	<p>-Dauerläufe</p> <p>- Wiederholungsdurchgänge beim Circuit-Training</p> <p>-Leistungsfähigkeit erfahren, einschätzen und erhöhen</p> <p>-Stretching</p> <p>-Jonglieren</p> <p>-Partnerarbeit</p>	<p>Circuit-Training mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung</p>	<p>Jonglieren</p>
18 Std.					



	<p><b>Spiele</b></p> <p>Basketball , Tischtennis:</p> <p>Spielfähigkeit verbessern und vertiefen</p> <p>kooperativ in der Gruppe/ Mannschaft handeln</p> <p>Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie integrieren</p>	<p>Ma: Wurfparabel, Bälle</p>	<p>-Erlernen, verbessern und vertiefen der Grundtechniken (BB: Korbleger, Distanz- und Freiwürfe, Passen, 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5; F:Ballführen, Dribbeln, Torschuss, Ballmitnahme, Passen, Überzahlspiel; V: oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten)</p> <p>-Regelkenntnisse erlernen und erweitern</p> <p>-Schiedsrichtertätigkeit ausfüllen</p>	<p>erlernen und verbessern von Grundtechniken(B: Fangen, Zuspiel, Positionswurf, Korbleger; T: Schupfen, Konter)</p> <p>Regelkenntnisse erweitern</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit erlernen</p>	<p>Basketball: Flinten(ohne/mit Ball als Angriffs- und Verteidigungsspieler)</p> <p>Tischtennis: Taktik(Tempowechsel , Schnittwechsel)</p>
<p>15 Std.</p>	<p><b>Mit/gegen Partner kämpfen</b></p> <p>Ringen:</p> <p>Faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden</p> <p>Regeln und Vereinbarungen einhalten</p>	<p>Ph: Bewegungen im Sport</p>		<p>Bodenkampf(doppelter Armdurchzug) Stand-Boden-Übergang(Zieh- und Schiebekämpfe)</p> <p>Regeln kennen und anwenden</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit erlernen</p>	<p>Rolle mit Armeinschluss Runterreißer nach vorn mit Doppelfassen eines Armes und anschließendem Fassen des Rumpfes</p>