

Pflichtbereich 1: Spielen			
<p>Generelle Vorbemerkungen: Die Schülerinnen erkennen die Grundstruktur eines Spiels und sind in der Lage, aktiv an Spielen teilzunehmen, sie zu verändern und umzugestalten. Sie erweitern ihre technischen Fertigkeiten, taktischen Fähigkeiten und Regelkenntnisse und ihre Spielfähigkeit sportspielspezifisch. Sie kooperieren in homogenen und heterogenen Mannschaften, konkurrieren fair und regulieren dabei ihre Emotionen. <i>Sportpädagogische Perspektiven:</i> z. B. „das Leisten erfahren und reflektieren“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ <i>Leitperspektiven:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • BTV: Wertorientiertes Handeln; Konfliktbewältigung; Interessensausgleich 			
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>Bewegungskompetenz 1,2,3</p> <p>Urteils- und Reflexionskompetenz 1,2</p> <p>Personalkompetenz 5,6</p> <p>Sozialkompetenz 2,4,5,6</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken und Balltechniken in Gleichzahlspielen anwenden</p> <p>(2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch situationsangemessen im reduzierten Zielspiel handeln</p> <p>(3) mannschaftstaktische Elemente im reduzierten Zielspiel anwenden</p> <p>(4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</p> <p>(8) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern</p> <p>(10) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin – spielen</p> <p>(11) Spielleitungsaufgaben übernehmen</p> <p>(12) die eigene Spielfähigkeit einschätzen</p> <p>(13) mit Emotionen (zum Beispiel bei Konflikten, Sieg und Niederlage) umgehen und sie reflektieren</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben:</i> <i>Wir erkennen volleyballspezifische Spielsituationen im 2:2, 3:3 und 4:4 und handeln angemessen</i></p> <p>Verdeutlichung von Positionen und Laufwegen in Angriff und Abwehr</p> <p>Oberes und unteres Zuspiel Angriffsschlag ggf. Lob Aufschlag von unten ggf. Aufschlag von oben</p> <p><i>Unterrichtsvorhaben:</i> <i>Wir erkennen Grundsituationen im Fußball im reduzierten Zielspiel und handeln angemessen</i></p> <p>Anbieten und Freilaufen, Passen, Ballannahme und -mitnahme auch in der Bewegung, Doppelpass Finten Schusstechniken Angriffs- und Abwehraktionen Umschalten von Abwehr auf Angriff</p>	<p>Zuspiel von Position II kann thematisiert werden, Vor- und Nachteile herausarbeiten</p> <p>Spiele in Überzahl und Gleichzahl</p>

Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen

Generelle Vorbemerkungen:

Die Schülerinnen verfügen im Laufen, Springen und Werfen über ein erweitertes Bewegungsrepertoire, erweiterte Bewegungssensibilität und zunehmend bessere Bewegungsqualität. Sie erkennen durch die Mess- und Vergleichbarkeit leichtathletischer Aufgabenstellungen ihre Leistungsfortschritte und erfassen die Bedeutung des Übens. In Praxis-Theorie-Verknüpfungen erwerben die Schülerinnen grundlegende Kenntnisse des Bewegungslernens und/oder des sportlichen Trainings.

Sportpädagogische Perspektiven z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ bzw. „Das Leisten erfahren und reflektieren“

Leitperspektiven:

- PG: Wahrnehmung und Empfindung
- BTV: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>Bewegungskompetenz 1,2,3</p> <p>Urteils- und Reflexionskompetenz 1,2,3</p> <p>Personalkompetenz 1,2,3,4</p> <p>Sozialkompetenz 4</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale</p> <p>(1) schnell laufen (2) weit springen (3) schleudern (4) 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen (6) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (10) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären (12) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären (13) die eigene Leistung realistisch einschätzen (14) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen erkennen und korrigieren (15) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren (zum Beispiel durch ein Sportportfolio) (16) sich bei Bewegungs- und Teamaufgaben verständigen, gemeinsam handeln und sie allein oder in der Gruppe lösen</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben:</i> <i>Wir erlernen bzw. verbessern grundlegende Techniken beim Laufen, Springen und Schleudern und laufen ausdauernd</i></p> <p>100m aus dem Tiefstart Weitsprung Schleuderball</p> <p>30 Minuten ohne Unterbrechung laufen mind. 4100M</p> <p>Hausaufgabe Lauftagebuch</p>	<p>Wettkampfgemäß: Absprung vom Balken</p> <p>Mit oder ohne Andrehen, Hüftvordrehung, schleppender Arm</p> <p>Unbenotet oder statt Coopertest möglich</p> <p><i>integrierte Fitness:</i> (1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen</p>

Pflichtbereich 3: Bewegen an Geräten

Generelle Vorbemerkungen:

Die Schülerinnen verfügen über eine breitere Bewegungsvielfalt im Bereich der turnerischen Grundtätigkeiten und Fertigkeiten, des Freien Turnens und der Bewegungskünste (zum Beispiel Akrobatik). Die Bewegungsausführung ist alters- und entwicklungsgemäß. Sie nehmen ihren Körper in ungewohnten Situationen und in unterschiedlichen Raumlagen wahr und sammeln besondere Erfahrungen mit der Schwerkraft, dem Gleichgewicht sowie der Höhe, wodurch sie über eine verbesserte Körperwahrnehmung und Koordination verfügen. Sie sind zunehmend in der Lage, mit wagnisreichen Bewegungsherausforderungen verantwortungsbewusst umzugehen. Durch das miteinander Agieren (zum Beispiel bei Partner- und Gruppengestaltungen oder beim gegenseitigen Helfen und Sichern) verbessern sie ihre Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten.

Sportpädagogische Perspektiven: „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „etwas wagen und verantworten“ bzw. „gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ und „sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“

Leitperspektiven:

- PG: Sicherheit und Unfallschutz; Selbstregulation und Lernen
- MB: Kommunikation und Kooperation

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>Bewegungskompetenz 1,2,3,4</p> <p>Urteils- und Reflexionskompetenz 1,2,3</p> <p>Personalkompetenz 1,2,4</p> <p>Sozialkompetenz 1,2,3,6,7</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(1) turnerische Grundtätigkeiten unter erschwerten Bedingungen ausführen</p> <p>(2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten an drei Turngeräten aus den verschiedenen Strukturgruppen ausführen</p> <p>(3) Helfergriffe sachgerecht anwenden</p> <p>(4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</p> <p>(9) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären</p> <p>(10) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln erkennen und korrigieren</p> <p>(11) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben</p> <p>(12) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren</p> <p>(13) aus Grundtätigkeiten des Turnens, akrobatischen Elementen und turnerischen Fertigkeiten Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren</p> <p>(14) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben:</i></p> <p><i>Wir turnen am Boden, am Schwebebalken und am Kasten</i></p> <p>Helfen und sichern Geräteauf- und -abbau</p> <p><i>Boden:</i></p> <p>Wiederholung der Elemente aus Klasse 8 Übungen zum Handstützüberschlag Vorübungen zur Felgrolle Sprünge</p> <p><i>Schwebebalken:</i></p> <p>Wiederholung der Elemente aus Klasse 8 1/1 Drehung einbeinig</p>	<p>Handstand mit und ohne Abrollen, Rad, Radwende</p> <p>Schwebesitz, Pferdchen-, Schritt-, Spreiz- und Schersprung, Drehungen ein- und beidbeinig, Aufhocken mit Rückschwingen</p>

		<p><i>Kasten:</i> Hocke Vorübungen zum Handstützüberschlag</p> <p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten und präsentieren eine Bewegungsverbinding am Boden oder am Schwebebalken</i></p> <p>Eine Bewegungsverbinding aus turnerischen und akrobatischen Elementen alleine oder in der Gruppe präsentieren.</p>	<p>Springen und Fliegen mit Mattenberg</p> <p>auch aus Gerätekombinationen und Gerätebahnen</p> <p><i>Integrierte Fitness:</i></p> <p>(2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden (6) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben</p>
--	--	--	--