

Pflichtbereich Laufen, Springen, Werfen		
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht
Die Schülerinnen und Schüler können		
<u>Bewegungskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsbezogene Kompetenzen erwerben, die eine aktive Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur ermöglichen <u>Reflexions- und Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Phänomene und Fragestellungen aus Bewegung, Spiel und Sport hinterfragen und beurteilen <u>Personalkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen in Bezug auf Selbstreflexion und Selbststeuerung entwickeln <u>Sozialkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - in sozialen Situationen eigene Ziele realisieren und einen positiven Umgang mit Anderen pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> - unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale schnell [...] laufen - aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Stoß/Wurf jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen - leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären - in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen 	Vielseitige Lauf-, Wurf- und Sprungschulung → Klasse 7: Weitsprung Schleuderball Sprint → Klasse 8: Hochsprung Kugelstoßen Sprint

Pflichtbereich Fitness entwickeln		
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht
Die Schülerinnen und Schüler können		
<u>Bewegungskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsbezogene Kompetenzen erwerben, die eine aktive Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur ermöglichen <u>Reflexions- und Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Phänomene und Fragestellungen aus Bewegung, Spiel und Sport hinterfragen und beurteilen <u>Personalkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen in Bezug auf Selbstreflexion und Selbststeuerung entwickeln <u>Sozialkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - in sozialen Situationen eigene Ziele realisieren und einen positiven Umgang mit Anderen pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> - ein individuelles Fitnesstraining ausführen - Prozesse des Übens und Trainierens reflektieren - ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen - das Herz-Kreislauf-System [...] funktional beschreiben - ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren 	Ausdauerstest Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining in unterschiedlichen Formen: <ul style="list-style-type: none"> - Aerobic / Step Aerobic - Hip Hop - Miteinander / Gegeneinander Kämpfen

--	--	--

Pflichtbereich Bewegen an Geräten		
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht
Die Schülerinnen und Schüler können		
<u>Bewegungskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsbezogene Kompetenzen erwerben, die eine aktive Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur ermöglichen <u>Reflexions- und Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Phänomene und Fragestellungen aus Bewegung, Spiel und Sport hinterfragen und beurteilen <u>Personalkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen in Bezug auf Selbstreflexion und Selbststeuerung entwickeln <u>Sozialkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - in sozialen Situationen eigene Ziele realisieren und einen positiven Umgang mit Anderen pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> - normgebundene Turnfertigkeiten [...] ausführen - Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff) - leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären - leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren - Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen [...] - erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren - aus Grundtätigkeiten des Turnens, [...] Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren [...] 	<p>→ Klasse 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Boden (Rad, Handstand, Handstandabrollen, Flugrolle, Radwende) - kleine Übungsverbindungen - Barren(Kippe in Grätschsitz, Rolle vw, Wende re/li, ev. Wendekehre) - Schwebebalken (Schrittarten, Sprünge, Drehungen, versch. Auf- und Abgänge, Spitzwinkelsitz) <p>→ Klasse 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reck (Aufschwünge, Umschwünge, Hinführung Laufkippe, Hocke, Langhangschwünge) - Sprung (Hocke Kasten längs, Kastengasse <i>oder</i> Hocke über den Sprungtisch (1,15m))

--	--	--

Pflichtbereich Bewegen im Wasser		
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht
Die Schülerinnen und Schüler können		
<u>Bewegungskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsbezogene Kompetenzen erwerben, die eine aktive Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur ermöglichen <u>Reflexions- und Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Phänomene und Fragestellungen aus Bewegung, Spiel und Sport hinterfragen und beurteilen <u>Personalkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen in Bezug auf Selbstreflexion und Selbststeuerung entwickeln <u>Sozialkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - in sozialen Situationen eigene Ziele realisieren und einen positiven Umgang mit Anderen pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> - zwei Schwimmtechniken mit Starts und Wenden unter Berücksichtigung wichtiger Technikmerkmale [...] demonstrieren - eine weitere Schwimmtechnik in der Grobform ausführen - wichtige Merkmale von zwei Schwimmtechniken nennen und erklären - Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten - die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> - 2x 50m Brust, Kraul, Rückenkraul - Springen: Startsprung - Wenden

--	--	--

Wahlpflichtbereich Tanzen, Gestalten, Darstellen		
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht
Die Schülerinnen und Schüler können		
<u>Bewegungskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsbezogene Kompetenzen erwerben, die eine aktive Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur ermöglichen <u>Reflexions- und Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Phänomene und Fragestellungen aus Bewegung, Spiel und Sport hinterfragen und beurteilen <u>Personalkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen in Bezug auf Selbstreflexion und Selbststeuerung entwickeln <u>Sozialkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - in sozialen Situationen eigene Ziele realisieren und einen positiven Umgang mit Anderen pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> - gymnastische und tänzerische Grundformen rhythmisiert und raumorientiert demonstrieren - vorgegebene Bewegungen in komplexeren Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen - Gestaltungskriterien und mögliche Variationen benennen - Rhythmus erfassen und strukturieren - Gestaltungskriterien auf eine Bewegungsverbindung anwenden und variieren - in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine gymnastische oder tänzerische Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren 	<p>→ Klasse 7: <u>Band</u> „Wir gestalten eine tänzerische Choreografie und präsentieren sie.“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Basiskombination aus den gymnastischen Grundformen - Die Grundformenkombinationen synchron (zu zweit oder zu dritt) tanzen - Umgestalten der Aufstellungsformen - Gemeinsames Reflektieren der gelösten Bewegungsaufgaben - Präsentation in Kleingruppen

--	--	--

Wahlpflichtbereich Miteinander/gegeneinander kämpfen		
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht
Die Schülerinnen und Schüler können		
<u>Bewegungskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen - koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden - grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...] <u>Reflexions- und Urteilskompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen <u>Personalkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen in Bezug auf Selbstreflexion und Selbststeuerung entwickeln <u>Sozialkompetenz</u> <ul style="list-style-type: none"> - Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen [...] verantwortungsvoll zu handeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf- und Bodentechniken ausführen und anwenden - taktische Fähigkeiten [...] beim Kämpfen anwenden - bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln - die Fallprinzipien nennen und erklären - Rituale und Regeln des Zweikampfes einhalten, anpassen und deren Bedeutung erklären 	<p>Gemeinsam kämpfen lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kooperations- und Vertrauensspiele - Zieh- und Schiebekämpfe - Rituale und Regeln - Kämpfe am Boden um Raum und um Gegenstände - Kämpfe am Boden um Körperlage - Kämpfe im Stand

<ul style="list-style-type: none">- wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren- den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen [...]		
--	--	--