

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung	
<i>Themenfeld H (Den Körper trainieren, die Fitness verbessern)</i>		
<p><u>Ausdauer</u> - Kleine Spiele - Gelände- und Ausdauerläufe - Step-Aerobic - Seilspringen (Rope-Skipping)</p> <p><u>Kraftausdauer</u> - Klettern, Hangeln, Stützen, Springen - Circuit-Training (auch mit Gewichten)</p> <p><u>Beweglichkeit</u> - Funktionsgymnastik - zielgerichtete Erwärmung - Vorbeugung gegen Haltungsschwächen - Yogaübungen</p> <p><u>Koordination</u> - Balancieren, Jonglieren, Hindernisturnen, Partnerübungen</p> <p><u>Entspannung</u> - Stretching, Partnerentspannung, Atementspannung</p> <p><u>fakultative Inhalte</u> - Trainingsprotokolle, Einsatz von Pulsuhren</p>	<ul style="list-style-type: none"> - differenzierte Weiterentwicklung der allgemeinen Grundfähigkeiten (kond./koord.) - Sammeln von neuen Bewegungserfahrungen - Kennen von spezifischen Übungen und zielgerichteter Einsatz derer - Wissen um die Bedeutung für die eigene Gesundheit/das körperliche Wohlbefinden - Aufstellen von persönlichen Zielen - Stationsbetrieb - Lehrer- und Schülerdemonstration - Partner- und Gruppenarbeit fördern - Verantwortung übernehmen 	<p>Fachkompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Fachkompetenz</p> <p>Handlungskompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Handlungs- und Sozialkompetenz</p>
<p>Kleine Spiele - Partner- und Zweikampfübungen - verschiedene Spielformen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeziehen/Anwenden/Verbessern 	<p>Komplexe Kompetenzförderung</p>

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung	
Themenfeld G (Basketball)		
<p>Technik -<u>Dribbling</u>: hohes, tiefes Dribbling, Richtungs- Tempowechsel -<u>Ballabgabe/Ballannahme</u>: Überkopfpass, einhändiger Pass, Passen in die Bewegung des Mitspielers, Sprungstopp mit Sternschritt -<u>Wurf</u>: einhändig aus Nah- und Mitteldistanz, Freiwurf, Korbleger aus Zweierkontaktrhythmus nach langen Dribblings, Positionswurf -<u>Rebound</u>: in Abwehr und Angriff -<u>Finten</u>: mit/ohne Ball als Angriffs- und Verteidigungsspieler Taktik -<u>Angriff</u>: Schnellangriffe in Spielsituationen, Spielsituationen 5:5 -<u>Abwehr</u>: Positionen einnehmen: zum eigenen Korb, zum Ballbesitzer, zum Gegenspieler ohne Ball Kenntnisse -<u>Erweiterung</u> der Regelkenntnisse, Schiedsrichterzeichen, Fachbegriffe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beitrag zur Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten - Angriff- und Abwehrverhalten verbessern - Turnier selbstständig durchführen - Lehrer und Schülerdemonstration - spielbezogene Anwendung der Techniken - Partner- und Gruppenarbeit - Grundregeln kennen und selbstständig anwenden (Schiedsrichter) - eigene Leistungen realistischer einschätzen - Fairplay praktizieren - bewusste Einbeziehung spielschwächerer Schüler 	<p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Handlungs- und Sozialkompetenz Fachkompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz Sozialkompetenz</p>
Themenfeld G (Volleyball)		
<p>Technik -oberes Zuspiel (Pritschen): vorwärts variabel, rückwärts aus dem Stand, (als Zuspiel zum Angreifer) -unteres Zuspiel (Bagger): vorwärts variabel, rückwärts nach vorausgegangener Bewegung, in spielnahen Situationen -<u>Annahme/Feldabwehr</u>: flach geworfene Bälle hoch in ein Zielgebiet baggern hoch geworfene Bälle hoch in ein Zielgebiet pritschen -<u>Aufschlag von unten</u>: frontal hinter der Grundlinie, in Zielbereiche (Angriffsschlag frontal: Schläge gehaltener/angeworfener Bälle über Netz) Taktik -<u>Abwehr</u>: Annahme der Aufgabe im Fünferriegel, Sichern des Rückraumes, (variable Systeme) -<u>Angriff</u>: nach Zuspiel über Position III Angriffszuspiel -<u>Spielformen</u>: 3:3, 4:4, Schwerpunkt kooperatives Spiel -<u>Wettkampfspiel</u>: bis 6:6 Kenntnisse -<u>Erweiterung</u> der Regelkenntnisse, Schiedsrichterzeichen, Fachbegriffe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beitrag zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten - Angriff- und Abwehrverhalten verbessern - Turnier selbstständig durchführen - Lehrer und Schülerdemonstration - spielbezogene Anwendung der Techniken - Partner- und Gruppenarbeit - Grundregeln kennen und selbstständig anwenden (Schiedsrichter) - eigene Leistungen realistischer einschätzen - Fairplay praktizieren - bewusste Einbeziehung spielschwächerer Schüler 	<p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Handlungs- und Sozialkompetenz Fachkompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz Sozialkompetenz</p>

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung	
Themenfeld C (Bewegung an und mit Geräten)		
<p>Ungebundene Formen -Rollen, Drehen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern</p> <p>Gebundene Formen -Boden: Kopfstand variabel, Sprungrolle, Rolle rückwärts in unterschiedliche Endstellungen, Handstandabrollen, Handstützüberschlag seitwärts mit 1/4 Drehung -Sprung (Bock, Kasten, Doppelbock Pferd): Dreh-Sprunghocke, Sprunghocke, Sprunggrätsche -Reck: Hüftaufschwung- abzug, Spreizformen, Knieab-Knieaufschwung, Felgunterschwingung, Umschwünge, (Drehhocke) -Stufenbarren: Spreizformen, Knieab- Knieaufschwung, Halteelemente, Felgunterschwingung am niederen Holm, Drehsprunghocke, (hoheWende) -Barren: Aufgänge (Aufschwung, Kipphang), Rollen, Spreizformen, Schwingen, Stände, Abgänge (Kehre, Wende, Flanke, Hocke) -Schwebebalken: Spreizformen, Schrittformen, Sprünge, Drehungen, Halteelemente, Streck-/Grätschsprung, Sprungaufhocken, Grätschwinkelsprung</p> <p>fakultative Inhalte -Partner- und Gruppenturnen: am Boden und unterschiedlichen Geräten -Akrobatik: Elemente mit Partner -Minitramp -Hindernisturnen: an verschiedenen Turngeräten, Gerätekombinationen - Schulparkour: spezielle Erweiterung für Klasse 9/10, in Erprobung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer- und Schülerdemonstration - Belehrung (Respektieren von Regeln) - selbstständiges Helfen und Sichern - gegenseitige Anerkennung der Leistung - Kennen der Elemente - selbstständiges Gestalten und Präsentieren von Übungsverbindungen - Partner- und Gruppenarbeit - Bewegungsanalyse und Korrektur (Ansätze) - Verbesserung der Koordination - kalkulierbare Entscheidungen treffen - Risikobereitschaft zeigen 	<p>Handlungs- und Methodenkompetenz</p> <p>Handlungs- und Sozialkompetenz Fach-, Handlungs- und Sozialkompetenz Sozialkompetenz Fachkompetenz Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Fach-, Handlungs- und Methodenkompetenz</p>

Unser Curriculum der Doppeljahrgangsstufe 9/10 lässt den Austausch eines aufgeführten Themenfeldes zu Gunsten von Themenfeld D (Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten) zu. Dabei erfolgt grundlegend eine Orientierung am gültigen Rahmenplan.