

Inhaltsbezogene Kompetenzen / Prozessbezogene Kompetenzen: Bewegungs-, Reflexions-, Personal-, Sozialkompetenz	
Curriculum Kursstufe Leistungskurs	
Curriculum für alle Kompetenzen: vertiefen und erweitern	
INHALTSBEREICHE	
<p>1. Wissen 2. Spielen 3. Laufen, Springen, Werfen 4. Bewegen am Gerät 5. Bewegen im Wasser 6. Tanzen, Gestalten, Darstellen 7. Fitness entwickeln</p> <p>⇒ Der Unterricht wird in der Verknüpfung der Inhaltsbereiche 2–7 mit dem Inhaltsbereich 1 „Wissen“ durchgeführt.</p> <p>⇒ Im Inhaltsbereich 2 „Spielen“ wird mindestens ein Zielwurf-/Zielschuss- oder Rückschlagspiel behandelt.</p> <p>⇒ Aus den Inhaltsbereichen 3–6 („Laufen, Springen, Werfen“, „Bewegen an Geräten“, „Bewegen im Wasser“ und „Tanzen, Gestalten, Darstellen“) werden mindestens zwei Inhaltsbereiche behandelt.</p> <p>⇒ Der Inhaltsbereich 7 „Fitness entwickeln“ wird in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt behandelt.</p> <p>⇒ Die praktische Umsetzung erfolgt in den unten folgenden sieben Themenbereichen</p>	
1. Wissen	<p>Die Schülerinnen und Schüler kennen sportartspezifische Grundlagen und wesentliche Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen der sportpraktischen Inhaltsbereiche. Sie verfügen über vertiefte Kenntnisse zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training sowie über grundlegende Kenntnisse einer gesunden Lebensführung. Sie kennen und reflektieren Motive sportlichen Handelns, den Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln, Formen sozialen Verhaltens im Sport und sind in der Lage, sportliche Übungs- und Wettkampfsituationen zu organisieren. Dieses Wissen unterstützt sie bei der Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und bei der Reflexion und Beurteilung ihres sportlichen Handelns im sozialen Kontext. Sie hinterfragen Phänomene des Sports im gesellschaftlichen Kontext. Durch den Erwerb von Wissen und Kenntnissen in der Sporttheorie – so weit wie möglich in Praxis-Theorie-Verknüpfung – entwickeln die Schülerinnen und Schüler ein wissenschaftspropädeutisches Verständnis.</p>
2. Spielen	<p>Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten situationsangemessen ausführen und anwenden. Erweitertes taktisches Wissen befähigt sie, auch komplexere situative Anforderungen zu bewältigen. Sie kennen die konditionellen Anforderungen der Spiele und können mit ihrem sporttheoretischen Wissen ein Übungskonzept zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit selbstständig planen und durchführen. Sie beobachten, analysieren und reflektieren taktisches und soziales Verhalten und können mit ihrem Wissen die Lernprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler durch Feedback unterstützen. Die Schülerinnen und Schüler kennen Gestaltungsmöglichkeiten der Spiele und können die Spielidee in verschiedenen Spielformen kreativ umsetzen. Sie erfüllen grundlegende Teamanforderungen wie Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit und das Einhalten von Regeln. Durch die gemeinsame Planung von Spiel- und Turnierformen und deren Umsetzung sowie auch die gemeinsame Reflexion des</p>

	Handlungsgeschehens entwickeln die Lernenden Sensibilität im Umgang mit anderen. Insgesamt erkennen sie so die Bedeutung von Sportspielen für das lebenslange Sport treiben.
3. Laufen, Springen, Werfen	Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire, ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau sowie eine verbesserte Ausdauerfähigkeit. Sie kennen schulrelevante Regeln der Disziplinen. Die Schülerinnen und Schüler kennen wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken, können diese erklären und funktional beschreiben. Sie kennen die spezifischen Anforderungen des Laufens, Springens und Werfens und können mithilfe ihres sporttheoretischen Wissens ein Übungsprogramm zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit beurteilen und durchführen. Sie lernen verschiedene Sinnzuschreibungen des Laufens, Springens und Werfens kennen und vermögen so, deren Bedeutung für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.
4. Bewegen an Geräten	Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Sie sind in der Lage, die erlernten Bewegungsformen auf neue Bewegungssituationen zu übertragen und anzupassen sowie selbst erstellte Bewegungsverbindungen alleine und in der Gruppe zu realisieren und präsentieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire und ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau. Die Schülerinnen und Schüler sind fähig, durch Anwendung ihres sporttheoretischen Wissens ihr eigenes turnerisches und akrobatisches Können weiterzuentwickeln. Sie können durch verschiedene Feedbackmethoden den eigenen Lernprozess sowie den ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen. Durch das notwendige gegenseitige Helfen und Sichern beim Erlernen von neuen Bewegungsfertigkeiten sowie bei Wagnissituationen und das gemeinsame Agieren in Paar- und Gruppengestaltungen erwerben die Schülerinnen und Schüler die Sensibilität für die Möglichkeiten und Grenzen der Partnerin und des Partners. Dank ihrer vielfältigen sportlichen Erfahrungen vermögen sie, sich differenziert mit verschiedenen Leistungsmaßstäben auseinanderzusetzen und den Sinn des Turnens und der Akrobatik für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.
5. Bewegen im Wasser	Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire, ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau sowie eine verbesserte Ausdauerfähigkeit. Sie kennen Rettungsmaßnahmen und Regeln der Schwimmtechniken. Die Schülerinnen und Schüler kennen wesentliche Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken und können diese erklären und funktional beschreiben. Sie kennen die spezifischen Anforderungen des Schwimmens und können mithilfe ihres sporttheoretischen Wissens ein Übungsprogramm zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit beurteilen und durchführen. Sie erfahren die Besonderheiten des Bewegens im Wasser, lernen verschiedene Sinnzuschreibungen innerhalb des Schwimmens kennen und vermögen so, die Bedeutung des Schwimmens für ihre Lebensgestaltung zu erkennen.
6. Tanzen, Gestalten, Darstellen	Die Schülerinnen und Schüler können erlernte motorische Fertigkeiten mit einer verbesserten Bewegungsqualität demonstrieren. Sie sind in der Lage, tänzerische und gymnastische Bewegungsformen auf neue Bewegungssituationen zu übertragen und anzupassen sowie selbst erstellte Bewegungsverbindungen alleine, als Paar- oder Gruppengestaltung zu realisieren und zu präsentieren. Insgesamt zeigen sie ein erweitertes individuelles Bewegungsrepertoire und ein Bewegungskönnen auf einem erhöhten technisch-kordinativen Niveau und mit einer verfeinerten Bewegungsqualität im Hinblick auf Gerätetechnik und Körpertechnik. Die Schülerinnen und Schüler sind fähig, durch Anwendung ihres sporttheoretischen Wissens ihr eigenes tänzerisches und gestalterisches Können weiterzuentwickeln. Sie können durch Anwendung verschiedener Feedbackmethoden den eigenen Lernprozess sowie den ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler unterstützen. Dank ihrer vielfältigen sportlichen Erfahrungen vermögen sie, sich differenziert mit

	verschiedenen Leistungsmaßstäben auseinanderzusetzen. Sie gewinnen einen Einblick in Tanzstile/-richtungen aus dem Trend-, Gesundheits- oder Fitnessbereich und können deren Sinn für ihre Lebensgestaltung erkennen.
7. Fitness entwickeln	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit der eigenen körperlichen Fitness unter der Perspektive einer gesunden Lebensführung und mit dem Ziel der Leistungsentwicklung auseinander. Sie verfügen über Kenntnisse zum Gesundheitswert der gewählten Inhaltsbereiche und können mit ihrem sporttheoretischen Wissen ein gesundheitsorientiertes Übungskonzept selbstständig planen und durchführen. Dabei wenden sie ihnen bekannte Trainingsprinzipien und -methoden gezielt an. Sie erfassen und reflektieren ihr Essverhalten, ihr Aktivitätsmuster und Trends aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich kritisch.
THEMENBEREICHE	
1. Wie kann man Bewegungen beschreiben und analysieren?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen
2. Wie gestaltet man einen Trainingsprozess zur systematischen Verbesserung der Ausdauer- Leistungsfähigkeit?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen im Wasser Fitness entwickeln
3. Wie gestaltet man einen Trainingsprozess zur systematischen Verbesserung der Kraftfähigkeit?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser
4. Wie gestaltet man ein gesundheitsorientiertes Fitnessstraining?	Fitness entwickeln -oder- längsschnittartig mit anderen Inhaltsbereichen verknüpft
5. Wie verbessert man die spezifische Spielfähigkeit in einem Sportspiel?	Spiel
6. Was bewegt jemanden, bewegungs- und sportaktiv zu sein?	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen

7. Wie entwickelt man Fairness?	Spiel
--	-------