

„Laufen, Springen, Werfen“	„Spielen“	„Turnen und andere Bewegungskünste“	“Gymnastisches/ tänzerisches Bewegungen”	„Bewegen auf rollenden/gleitenden Geräten“
<p><b>Sprinten, Kugelstoßen und Langlaufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ausdauerlauf</li> <li>-Kugelstoßen in Weite und Technik (Bewegungsanalyse/ Beobachtungsbögen)</li> <li>-100m Sprint mit Tiefstart</li> </ul> <p>8 DS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo.</li> <li>- wenden den Tiefstart an.</li> <li>- (Werfen und/ oder) stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen.</li> <li>- analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen.</li> <li>- vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.</li> </ul>	<p><b>Volleyball, Ultimate Frisbee</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Volleyball:</li> <li>-Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, Angriffsschlag</li> <li>-Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>-8DS</li> <li>-Ultimate Frisbee:</li> <li>-Spiele selbst entwickeln</li> <li>-2 DS</li> </ul> <p>10 DS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen am Beispiel des Ultimate Frisbee.</li> <li>- wenden komplexe Regeln an.</li> <li>- führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus.</li> <li>- wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an.</li> <li>- wenden volleyballspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an.</li> <li>- beurteilen die Rolle des Schiedsrichters.</li> <li>- erkennen einfache taktische und technische Anforderungen des Volleyballspiels.</li> <li>- reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit.</li> </ul>	<p><b>Springen mit dem Minitrampolin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sprünge am Minitrampolin</li> </ul> <p>4 DS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen die Basiselemente des Trampolinspringens.</li> <li>- turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten synchron.</li> <li>- präsentieren drei verschiedene Sprünge.</li> <li>- bauen Trampoline sachgerecht auf und ab.</li> <li>-erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen.</li> </ul>	<p><b>Skigymnastik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sammeln von rhythmischen und konditionellen Bewegungserfahrungen im Bereich Skigymnastik</li> </ul> <p>2 DS</p>	<p><b>Rollen auf Inline Skates + Gleiten auf Skiern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-evtl. Schlittschuh-Exkursion</li> <li>-Ski-Abfahrt als Jahrgangs-Fahrt</li> <li>-5 Tage Steibis</li> </ul> <p>(1 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort</li> <li>- halten grundlegende Sicherheitsregeln ein (FIS Pistenregeln).</li> <li>- gehen verantwortungsbewusst mit Material- (Skiausrüstung) und Umweltressourcen (alpine Bergwelt) um.</li> <li>- erläutern komplexe Bewegungsanforderungen.</li> <li>- erleben und beherrschen von Geschwindigkeit sowie der Flieh- und Beschleunigungskräfte.</li> <li>- erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln.</li> <li>- reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum (alpine Bergwelt).</li> </ul>

Inhalte

Konkretisierung

Inhaltsbezogene Leistungen

Prozessbezogenen Leistungen