

Thema / Unterrichtseinheit	Konkrete Inhalte
<b>Wissen</b>	<p><b>1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns</b></p> <p><b>Spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (zum Beispiel Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern</li></ul> <p><b>Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sportliche Bewegungen unter funktionaler Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern)</li><li>- sportliche Bewegungen unter biomechanischer Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel allgemeine Grundlagen der Biomechanik oder biomechanische Prinzipien anwenden)</li><li>- mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -diagnostik (zum Beispiel Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse) sachgerecht umgehen</li><li>- Bewegungsspielräume erkennen und Fehler korrigieren</li></ul> <p><b>Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wesentliche Komponenten der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten für die ausgeübten Inhaltsbereiche beschreiben</li><li>- allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären</li><li>- Belastungskomponenten benennen und die Charakteristik einer fitnessorientierten Ausdauer- und einer Krafttrainingsmethode beschreiben</li><li>- individuell angemessene Trainingsbereiche auswählen</li></ul>

- Training anhand grundlegender Trainingsgesetze und -prinzipien beurteilen
- die Möglichkeiten der Energiegewinnung im Muskel beschreiben
- anatomische und physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung durch Ausdauertraining erklären
- den Aufbau der quer gestreiften Skelettmuskulatur beschreiben, verschiedene Kontraktionsformen anhand sportpraktischer Beispiele erläutern und die Veränderung durch Krafttraining erklären
- Trainingsmethoden und Trainingseffekte beim Grundlagenausdauer- und Krafttraining nennen und beschreiben

### **Grundlagen einer gesunden Lebensführung**

- die Bedeutung der Fitness für Gesundheit und Wohlbefinden erläutern
- Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung nennen (zum Beispiel Pressatmung)
- die Eignung unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten für ein Gesundheitstraining beurteilen
- ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen
- die Bedeutung eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung reflektieren
- den Beitrag von Bewegung, Spiel und Sport zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung darstellen

### **2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

#### **Zusammenhang von Werten, Normen und sportlichen Regeln**

- die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren
- die Einhaltung der Fairnessregeln in der eigenen Sportpraxis beurteilen

#### **Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wettkämpfe und sportliche Übungssituationen organisieren, auch unter dem Aspekt der Chancengleichheit</li> </ul> <p><b>Formen sozialen Verhaltens im Sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen exemplarisch analysieren (zum Beispiel gruppenspezifische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe)</li> </ul> <p><b>3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext</b></p> <p><b>Motive sportlichen Handelns</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Unterschied zwischen Motiv, Motivierung und Motivation erläutern</li> <li>- Motive und deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln reflektieren</li> <li>- die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit-/Leistungssport, Medien)</li> </ul>
<p><b>Spielen</b></p>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportspielspezifische Techniken in komplexen Spielsituationen demonstrieren (2) individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten entwickeln und im reduzierten Zielspiel und im Zielspiel (vergleiche Abituranforderungen) umsetzen</li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren</li> <li>- soziale Verhaltensweisen im Spiel (zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) wahrnehmen, analysieren und reflektieren</li> <li>- spezifische konditionelle Anforderungen des unterrichteten Spiels benennen und ein Training der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen</li> <li>- die Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> </ul>

	<p><b>Kreativ, gestalterisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kooperierende und konkurrierende Spielformen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee entwickeln (zum Beispiel indem sie Regeln variieren)</li> <li>- Spiel- und Turnierformen unter Berücksichtigung räumlicher und individueller Rahmenbedingungen entwickeln</li> </ul>
<p><b>Fitness entwickeln</b></p>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen</li> <li>- funktionelle Gymnastik, Mobilisations- und Dehnübungen zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen anwenden</li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den eigenen Fitnesszustand analysieren und realistische Trainingsziele auswählen</li> <li>- Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Krafttrainings erläutern</li> <li>- ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining mithilfe grundlegender Trainingsprinzipien planen</li> <li>- die Intensität des aeroben Trainings durch eine Kontrolle der Pulswerte anpassen</li> <li>- die Bedeutung von fitnessorientiertem Sport treiben als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> <li>- Kriterien einer gesunden Ernährung benennen, ihre Ernährungsgewohnheiten reflektieren und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Fitness erläutern</li> <li>- außerschulische Angebote in Bezug auf fitness- und gesundheitsorientiertes Training bewerten</li> </ul>
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aus 2 der folgenden 3 Bereiche je 1 Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren <ul style="list-style-type: none"> <li>o Sprint</li> <li>o Weit-, Hochsprung</li> <li>o Wurf, Stoß</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo laufen <ul style="list-style-type: none"> <li>o Mädchen mindesten 2,33 m/s (ca. 4200 m in 30 min)</li> <li>o Jungs mindestens 2,72 m/s (ca. 4900 m in 30 min)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regeln der Disziplinen nennen</li> <li>- Wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken nennen, beschreiben, erklären (funktional und biomechanisch)</li> <li>- Spezifische konditionelle Anforderungen der Disziplinen benennen und ein Training beurteilen</li> <li>- Bedeutung als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> </ul>
<p><b>Bewegen an Geräten</b></p>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsfertigkeiten aus verschiedenen Strukturgruppen an mindestens 2 Turngeräten in eigenen Bewegungsverbindungen präsentieren (z.B. Rolle rw durch den Handstand, Handstützüberschlag).</li> <li>- Bewegungsfertigkeiten aus dem freien Turnen und der turnerischen Bewegungskünste präsentieren.</li> <li>- Selbstständiges Helfen und Sichern</li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spezifische konditionelle Anforderungen des Turnens benennen</li> <li>- Wesentliche Bewegungsmerkmale der Elemente nennen, beschreiben, erklären (funktional und biomechanisch)</li> <li>- Bewegungen wahrnehmen, analysieren, beurteilen</li> <li>- Bedeutung als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> </ul> <p><b>Kreativ, gestalterisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In Partner- und Gruppenformationen gestalten und präsentieren</li> <li>- Wagnis- und Leistungssituationen selbstständig und in der Gruppe lösen.</li> </ul>

<p><b>Bewegen im Wasser</b></p>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m und 100 m oder 200 m in zwei unterschiedlichen Schwimmtechniken wettkampfgemäß ausführen.</li> <li>- 600 m in höchstens 24 min schwimmen.</li> <li>- Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung demonstrieren und in einer Rettungsübung anwenden (z.B. Achselschleppgriff).</li> <li>- Einen Kopf- und zwei Fußsprünge demonstrieren.</li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regeln der Schwimmtechniken nennen.</li> <li>- Wesentliche Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken nennen, beschreiben, erklären</li> <li>- Spezifische konditionelle Anforderungen des Schwimmens benennen.</li> <li>- Bedeutung als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> </ul>
<p><b>Tanzen, Gestalten, Darstellen</b></p>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastische Pflichtelemente mit einem Handgerät demonstrieren.</li> <li>- Eine gymnastische Bewegungsfolge mit Übergängen ohne oder mit Handgerät demonstrieren</li> <li>- Eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge demonstrieren</li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spezifische konditionelle Anforderungen des Tanzens benennen.</li> <li>- Bewegungen und Bewegungsfolgen unter den Aspekten Gerätetechnik, Körpertechnik und Gestaltungskriterien wahrnehmen, analysieren und reflektieren (zum Beispiel Beobachtungsbögen)</li> <li>- die Eignung von Musik als bewegungsbegleitend und -unterstützend erkennen und geeignete Musik auswählen</li> <li>- Choreografien dokumentieren</li> <li>- die Bedeutung des Tanzens als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> </ul>

**Kreativ, gestalterisch**

- eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge selbstständig entwickeln und unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (zum Beispiel Dynamik, Zeit) präsentieren
- eine Verbindung von gymnastischen Pflichtelementen mit einem Handgerät entwickeln
- in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine themen- oder objektgebundene Choreografie selbstständig entwickeln und präsentieren.

# Sport Kursstufe Leistungsfach

Thema / Unterrichtseinheit	Konkrete Inhalte
<b>Wissen</b>	<p data-bbox="622 309 1570 341"><b>1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns</b></p> <p data-bbox="577 421 1966 453"><b>Spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte</b></p> <ul data-bbox="577 475 1872 564" style="list-style-type: none"><li>- sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (zum Beispiel Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern</li></ul> <p data-bbox="577 587 1375 619"><b>Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen</b></p> <ul data-bbox="577 641 2029 1011" style="list-style-type: none"><li>- sportliche Bewegungen unter funktionaler Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern)</li><li>- sportliche Bewegungen unter biomechanischer Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel allgemeine Grundlagen der Biomechanik und biomechanische Prinzipien anwenden)</li><li>- mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -diagnostik (zum Beispiel Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse) sachgerecht umgehen</li><li>- Bewegungsspielräume erkennen und Fehler korrigieren</li></ul> <p data-bbox="577 1034 1995 1066"><b>Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training</b></p> <ul data-bbox="577 1088 1921 1337" style="list-style-type: none"><li>- wesentliche Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit erklären und sachgerechte Anforderungsprofile für einzelne Sportarten/Disziplinen beschreiben</li><li>- allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären</li><li>- Trainingsmethoden beschreiben und erläutern</li></ul>



- Training anhand der Trainingsprinzipien zur Auslösung, Festigung und Steuerung von Anpassungsprozessen beurteilen
- aerobe und anaerobe Wege der Energiegewinnung hinsichtlich ihrer sportpraktischen Bedeutung beschreiben und deren Verhältnis in Abhängigkeit von Art und Dauer der Belastung erläutern
- die anatomischen und physiologischen Grundlagen in den Bereichen Herz-Kreislauf, Atmung und Blut hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung dieser Systeme/Organe durch das Ausdauertraining erklären
- den Aufbau und die Funktion der quer gestreiften Skelettmuskulatur und der verschiedenen Kontraktionsformen beschreiben, Muskelfasertypen nach ihren charakteristischen Leistungsmerkmalen differenzieren, deren Anpassungsmöglichkeiten beschreiben und die Veränderung der Muskulatur durch das Krafttraining erklären
- konditionelle Fähigkeiten und ihre Wechselbeziehungen erläutern
- exemplarische Diagnose- und Testverfahren (zum Beispiel Jump and Reach) zur Feststellung der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit anwenden

#### **Grundlagen einer gesunden Lebensführung**

- Modelle zur Entstehung von Gesundheit und Krankheit (zum Beispiel Risikofaktoren- und Salutogenesemodell) beschreiben und Wirkungsweisen von Bewegung und Sport im Rahmen dieser Modelle erläutern (zum Beispiel Gesundheitsprophylaxe)
- Zielbereiche des Sports (zum Beispiel Gesundheitssport, Sporttherapie) nennen und erklären
- Zusammenhänge von sportlicher Bewegung und kognitiven Lernprozessen beschreiben
- Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung erklären (zum Beispiel Über- und Fehlbelastungen erkennen; Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung nennen, Gefahren des Fitnessstrainings beschreiben)

- Belastungsparameter in Bezug auf gesundheits- beziehungsweise leistungsorientiertes Training einschätzen und ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen
- die Eignung unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten für ein Gesundheitstraining beurteilen
- die Bedeutung eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung reflektieren
- den Beitrag von Bewegung, Spiel und Sport zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung reflektieren

## **2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

### **Zusammenhang von Werten, Normen und sportlichen Regeln**

- die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren
- die Einhaltung der Fairnessregeln in der eigenen Sportpraxis beurteilen

### **Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere**

- Wettkämpfe und sportliche Übungssituationen organisieren, auch unter dem Aspekt der Chancengleichheit

### **Formen sozialen Verhaltens im Sport**

- mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden reflektiert umgehen
- die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen analysieren (zum Beispiel gruppenspezifische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe)

	<p><b>3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext</b></p> <p><b>Motive sportlichen Handelns</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Unterschied zwischen Motiv, Motivierung und Motivation erläutern</li> <li>- Motive und deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln reflektieren</li> <li>- die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit-/Leistungssport, Medien)</li> <li>- Dopingwirkstoffe und Dopingmethoden im Überblick beschreiben</li> <li>- den gesellschaftlichen Stellenwert und die Folgen von Doping reflektieren</li> </ul>
<p><b>Spielen</b></p>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportspielspezifische Techniken in komplexen Spielsituationen demonstrieren (2) individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten entwickeln und im reduzierten Zielspiel und im Zielspiel (vergleiche Abituranforderungen) umsetzen</li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren</li> <li>- soziale Verhaltensweisen im Spiel (zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) wahrnehmen, analysieren und reflektieren</li> <li>- spezifische konditionelle Anforderungen des unterrichteten Spiels benennen und ein Training der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen</li> <li>- die Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> </ul> <p><b>Kreativ, gestalterisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kooperierende und konkurrierende Spielformen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee entwickeln (zum Beispiel indem sie Regeln variieren)</li> <li>- Spiel- / Turnierformen unter Berücksichtigung räumlicher / individ. Rahmenbedingungen entwickeln</li> </ul>

<b>Fitness entwickeln</b>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein individuelles Fitnesstraining (z. Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen</li> <li>- funktionelle Gymnastik, Mobilisations- und Dehnübungen zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen anwenden</li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den eigenen Fitnesszustand analysieren und realistische Trainingsziele auswählen</li> <li>- Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Krafttrainings erläutern</li> <li>- ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining mithilfe grundlegender Trainingsprinzipien planen</li> <li>- die Intensität des aeroben Trainings durch eine Kontrolle der Pulswerte anpassen</li> <li>- zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sport treiben unterscheiden</li> <li>- die Bedeutung von fitnessorientiertem Sport treiben als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> <li>- die Zusammenhänge von Fitnesstraining und kognitiven Lernprozessen beschreiben</li> <li>- Kriterien einer gesunden Ernährung benennen, ihre Ernährungsgewohnheiten reflektieren und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Fitness erläutern</li> <li>- außerschulische Angebote in Bezug auf fitness- und gesundheitsorientiertes Training beurteilen</li> </ul>
<u><b>Laufen, Springen, Werfen</b></u>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aus 2 der folgenden 3 Bereiche je 1 Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren <ul style="list-style-type: none"> <li>o Sprint</li> <li>o Weit-, Hochsprung</li> <li>o Wurf, Stoß</li> </ul> </li> <li>- 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo laufen <ul style="list-style-type: none"> <li>o Mädchen mindesten 2,33 m/s (ca. 4200 m in 30 min)</li> <li>o Jungs mindestens 2,72 m/s (ca. 4900 m in 30 min)</li> </ul> </li> </ul>

	<p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regeln der Disziplinen nennen</li> <li>- Wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken nennen, beschreiben, erklären (funktional und biomechanisch)</li> <li>- leichtathletische Weit- und Hochsprungformen unter funktionalen und biomechanischen Gesichtspunkten vergleichend analysieren</li> <li>- leichtathletische Wurf- und Kugelstoßformen unter funktionalen und biomechanischen Gesichtspunkten vergleichend analysieren</li> <li>- Spezifische konditionelle Anforderungen der Disziplinen benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen</li> <li>- Verfahren der Leistungsdiagnostik anwenden, um den Leistungsstand festzustellen und angemessene Ziele herzuleiten</li> <li>- Bedeutung als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> </ul>
<p><b><u>Bewegen an Geräten</u></b></p>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsfertigkeiten aus verschiedenen Strukturgruppen an mindestens 2 Turngeräten in eigenen Bewegungsverbindungen präsentieren (z.B. Rolle rw durch den Handstand, Handstützüberschlag).</li> <li>- Bewegungsfertigkeiten aus dem freien Turnen und der turnerischen Bewegungskünste präsentieren.</li> <li>- Selbstständiges Helfen und Sichern</li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spezifische konditionelle Anforderungen des Turnens benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen</li> <li>- Wesentliche Bewegungsmerkmale der Elemente nennen, beschreiben, erklären (funktional und biomechanisch)</li> <li>- Bewegungen wahrnehmen, analysieren, beurteilen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedeutung als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> </ul> <p><b>Kreativ, gestalterisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In Partner- und Gruppenformationen gestalten und präsentieren</li> <li>- Wagnis- und Leistungssituationen selbstständig und in der Gruppe lösen.</li> </ul>
<p><b><u>Bewegen im Wasser</u></b></p>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m und 100 m / 200 m in 2 untersch. Schwimmtechniken wettkampfgemäß ausführen</li> <li>- 600 m in höchstens 24 min schwimmen</li> <li>- Maßnahmen zur Selbst- / Fremdreitung demonstrieren und in einer Übung anwenden</li> <li>- Einen Kopf- und zwei Fußsprünge demonstrieren.</li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regeln der Schwimmtechniken nennen</li> <li>- Wesentliche Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken nennen, beschreiben, erklären</li> <li>- Spezifische konditionelle Anforderungen des Schwimmens benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen</li> <li>- Bedeutung als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li> </ul>
<p><b><u>Tanzen, Gestalten, Darstellen</u></b></p>	<p><b>Motorisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastische Pflichtelemente mit einem Handgerät demonstrieren</li> <li>- Eine gymnastische Bewegungsfolge mit Übergängen ohne oder mit Handgerät demonstrieren</li> <li>- Eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge demonstrieren</li> <li>- spezifische konditionelle Anforderungen des Tanzens benennen und ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil trainieren</li> </ul> <p><b>Kognitiv/reflektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungen und Bewegungsfolgen unter den Aspekten Gerätetechnik, Körpertechnik und Gestaltungskriterien wahrnehmen, analysieren und rückmelden</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- die Eignung von Musik als bewegungsbegleitend und -unterstützend erkennen und geeignete Musik auswählen</li><li>- Choreografien dokumentieren</li><li>- die Bedeutung des Tanzens als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</li></ul> <p><b>Kreativ, gestalterisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge selbstständig entwickeln und unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (zum Beispiel Dynamik, Zeit) präsentieren</li><li>- eine Verbindung von gymnastischen Pflichtelementen mit einem Handgerät entwickeln</li><li>- in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine themen- oder objektgebundene Choreografie selbstständig entwickeln und präsentieren.</li></ul> |
|--|--|