



Schulinternes Fachcurriculum

des Faches

WPU - Mensch in Bewegung

Inhalt

Einleitende Informationen.....	3
Unterricht	4
Sprachbildung	4
Differenzierung	4
Lehr- und Lernmaterialien	4
Überfachliche Kompetenzen	5
Kompetenzbereiche des WPU - Mensch in Bewegung	5
Leistungsbeurteilung	7
Klassenstufe 7	8
Fachinhalte	9
Klassenstufe 8	11
Fachinhalte	12
Klassenstufe 9	14
Fachinhalte	15
Klassenstufe 10	16
Fachinhalte	17

Einleitende Informationen

Das Fach „Mensch in Bewegung“ als Wahlpflichtkurs (WPU) bietet sportlich interessierten Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, ihre körperlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen gezielt weiterzuentwickeln.

Mit dem Wahlpflichtkurs *Mensch in Bewegung* greift die Schule die sportlichen Interessen und Neigungen vieler Schülerinnen und Schüler auf. Der Kurs vereint Theorie und Praxis in vielfältigen Sportarten und leistet damit einen wertvollen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und Werteerziehung. Neben motorischen Kompetenzen werden auch Teamfähigkeit, Fairness und Selbstverantwortung systematisch gefördert.

Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler für ein lebenslanges Sporttreiben zu motivieren und ihnen Einblicke in sportliche Berufsfelder und gesellschaftliche Zusammenhänge zu ermöglichen. Die Inhalte gehen über den klassischen Sportunterricht hinaus und ermöglichen durch Projekte, Exkursionen und eigenverantwortliches Handeln eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema Bewegung.

Der Unterricht ist praxisnah und vielfältig gestaltet und verbindet Bewegungsangebote mit theoretischen Inhalten aus den Bereichen Trainingslehre, Gesellschaft, Umwelt, Gesundheit und Organisation. Ziel des Kurses ist es, ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Sport in persönlichen, schulischen und gesellschaftlichen Kontexten zu vermitteln.

Die Schülerinnen und Schüler erwerben grundlegende Kenntnisse in verschiedenen Bewegungsfeldern wie Leichtathletik, Tanz, Ballspiele, Trendsportarten oder Erlebnispädagogik. Gleichzeitig werden Reflexions- und Planungskompetenzen gefördert, etwa durch die eigenverantwortliche Organisation von Sportveranstaltungen oder das gemeinsame Erleben von Projekten wie Wanderfahrten. Dabei wird auch auf eine individuelle Leistungsentwicklung und differenzierte Zielsetzungen geachtet.

Neben der körperlichen Leistungsfähigkeit stehen Teamarbeit, Fairness, Durchhaltevermögen sowie der respektvolle Umgang mit sich selbst und anderen im Mittelpunkt. Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich realistische Ziele zu setzen, Verantwortung zu übernehmen und in Gruppen kooperativ zu handeln. Durch die Einbindung theoretischer Inhalte wie „Sport und Gesellschaft“ oder „Sport und Umwelt“ entsteht ein ganzheitliches Lernfeld, das die Jugendlichen zur aktiven Auseinandersetzung mit ihrer Lebenswelt anregt.

Der Wahlpflichtkurs „Mensch in Bewegung“ leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung. Er eröffnet den Schülerinnen und Schülern Einblicke in mögliche berufliche Perspektiven im Bereich Sport, Bewegung und Gesundheit und fördert zugleich Schlüsselqualifikationen, die über den Sportunterricht hinaus von Bedeutung sind.

Der Unterricht wird an der Gemeinschaftsschule Kronshagen im Rahmen des Wahlpflichtangebots vierstündig pro Woche erteilt. Die in den Modulen genannten Inhalte und Methoden dienen den Lehrkräften zur Orientierung und können je nach Kurszusammensetzung und pädagogischer Schwerpunktsetzung flexibel angepasst werden.

Unterricht

Ziel des Unterrichts ist der systematische, alters- und entwicklungsgemäße Erwerb von motorischen, kognitiven, sozialen und personalen Kompetenzen. Der Unterricht im Wahlpflichtkurs „Mensch in Bewegung“ fördert die körperliche Leistungsfähigkeit, das Bewegungsbewusstsein sowie die Fähigkeit zur selbstständigen Planung, Durchführung und Reflexion von Bewegungs-, Spiel- und Trainingsprozessen. Die Auseinandersetzung mit sportlichen, gesundheitlichen und gesellschaftlichen Fragestellungen regt die Schülerinnen und Schüler zu selbstständigem Denken an und stärkt ihre Urteils- und Handlungskompetenz. Durch kooperative und kreative Lernformen wird die Fähigkeit gefördert, Verantwortung zu übernehmen, mit Unsicherheiten umzugehen sowie Selbstvertrauen und Teamgeist zu entwickeln.

Sprachbildung

Der Unterricht im WPU „Mensch in Bewegung“ leistet einen Beitrag zur sprachlichen Bildung, indem er den Schülerinnen und Schülern gezielt sprachliche Strukturen im Bereich Bewegung, Körper, Gesundheit, Trainingslehre und Spiel vermittelt. Fachbegriffe werden systematisch eingeführt, gefestigt und in praktischen und theoretischen Kontexten angewendet. Die Förderung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit in Reflexionsphasen, Feedbackgesprächen oder Präsentationen unterstützt die kommunikative Kompetenz und das fachspezifische Argumentieren.

Differenzierung

Der Unterricht ist auf Heterogenität ausgerichtet und bietet vielfältige Möglichkeiten der inneren Differenzierung. Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichen motorischen Voraussetzungen, sportlichen Interessen und Lerntempi erhalten passende Lernzugänge. Differenzierungsmaßnahmen betreffen methodische Zugänge, Zielstellungen, Rollenübernahme im Team, Medienwahl und Leistungserwartung. Förder- und Fördermaßnahmen werden konkret in den Jahrgangstabellen ausgewiesen.

Lehr- und Lernmaterialien

Zur Durchführung des Unterrichts werden Sportmaterialien aus der Schulausstattung, digitale Medien (z. B. iPads, Apps zur Videoanalyse oder Trainingsplanung) sowie fachspezifische Informationsquellen eingesetzt. Eigene Körpererfahrungen und Bewegungsbiographien der Schülerinnen und Schüler fließen reflektierend in den Unterricht ein. Projekte, Bewegungspräsentationen und kooperative Organisationsaufgaben (z. B. Turnierplanung, choreografische Gestaltung) sind fest im Unterrichtsverlauf verankert.

Überfachliche Kompetenzen

Selbstkompetenzen	
Personale Kompetenzen	Lernmethodische Kompetenzen
• Selbstwirksamkeit: Die Schülerin bzw. der Schüler hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und glaubt an die Wirksamkeit des eigenen Handelns. • Selbstbehauptung: Die Schülerin bzw. der Schüler entwickelt eine eigene Meinung, trifft Entscheidungen und vertritt diese gegenüber anderen. • Selbstreflexion: Die Schülerin bzw. der Schüler schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein und nutzt eigene Potenziale.	• Lernstrategien: Die Schülerin bzw. der Schüler geht beim Lernen strukturiert und systematisch vor, plant und organisiert Arbeitsprozesse. • Problemlösefähigkeit: Die Schülerin bzw. der Schüler kennt und nutzt unterschiedliche Wege, um Probleme zu lösen. • Medienkompetenz: Die Schülerin bzw. der Schüler verarbeitet Informationen angemessen. Ausdifferenziert durch die 6 Kompetenzbereiche der KMK-Strategie „Bildung in der digitalen Welt“ (KMK, 2016)
Motivationale Einstellungen	Soziale Kompetenzen
• Engagement: Die Schülerin bzw. der Schüler zeigt persönlichen Einsatz und Initiative • Lernmotivation: Die Schülerin bzw. der Schüler ist motiviert, etwas zu lernen oder zu leisten. • Ausdauer: Die Schülerin bzw. der Schüler arbeitet ausdauernd und konzentriert.	• Kooperationsfähigkeit: Die Schülerin bzw. der Schüler arbeitet konstruktiv mit anderen zusammen und übernimmt Verantwortung in Gruppen. • Konstruktiver Umgang mit Vielfalt: Die Schülerin bzw. der Schüler zeigt Toleranz und Respekt gegenüber anderen und geht angemessen mit Widersprüchen um. • Konstruktiver Umgang mit Konflikten: Die Schülerin bzw. der Schüler verhält sich in Konflikten angemessen, versteht die Sichtweisen anderer und geht darauf ein.

Kompetenzbereiche des WPU - Mensch in Bewegung

Im Mittelpunkt stehen die Kompetenzbereiche „Bewegen“, „Wahrnehmen & Reflektieren“, „Gestalten“ und „Kooperieren“. Sie werden ergänzt durch sportartspezifische Inhalte, gesundheitsbezogene Grundlagen, projektorientierte Arbeitsformen sowie kreative Ausdrucksformen. Die Kompetenzen werden handlungsorientiert aufgebaut und individuell sowie gemeinschaftlich durch die Fachschaft Sport weiterentwickelt.

Der Wahlpflichtkurs „Mensch in Bewegung“ orientiert sich zudem an den Kompetenzbereichen des Faches Sport und erweitert diese um fächerübergreifende, reflektierende und projektbezogene Aspekte. Die nachfolgend beschriebenen Bereiche stellen die Leitlinien der Kompetenzentwicklung über die Jahrgänge 7–10 dar.

Bewegungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler erwerben vielfältige Bewegungs-, Spiel- und Gestaltungserfahrungen in unterschiedlichen Sportarten und Bewegungsfeldern. Sie erlernen sportliche Techniken, entwickeln taktisches Verständnis und verbessern ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Ziel ist es, grundlegende motorische Fertigkeiten zu sichern, zu erweitern und kreativ anzuwenden.

Taktik- und Handlungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler erkennen Spielideen, strukturieren Spielsituationen und treffen strategische Entscheidungen. Sie entwickeln ein Verständnis für Rollenverteilungen, Regelwerke und gruppenspezifische Prozesse. In kooperativen wie kompetitiven Kontexten handeln sie fair, verantwortungsvoll und zielgerichtet.

Reflexions- und Selbstwahrnehmungskompetenz

Die Lernenden reflektieren ihre Bewegungsbiografie, ihre körperliche Entwicklung sowie ihre sportlichen Fortschritte. Sie lernen, ihre Leistungen einzuschätzen, mit Feedback umzugehen und individuelle Ziele zu formulieren. Bewegung wird dabei im Spannungsfeld von Gesundheit, Körperbild, Motivation und Gesellschaft betrachtet.

Gestaltungskompetenz

In kreativen Feldern wie Tanz, Akrobatik oder Körpersprache gestalten die Schülerinnen und Schüler Bewegungsfolgen, Performances und Präsentationen. Sie nutzen Bewegung als Ausdrucksform und setzen ästhetische, rhythmische und räumliche Gestaltungsmittel bewusst ein.

Sozial- und Verantwortungskompetenz

Die Lernenden übernehmen Verantwortung in Gruppenprozessen, zeigen Kooperationsbereitschaft, Empathie und Konfliktlösungskompetenz. Sie planen, organisieren und leiten sportliche Projekte, Turniere oder Teamaufgaben eigenständig oder in wechselnden Rollen. Dabei entwickeln sie Führungskompetenz, Entscheidungsfähigkeit und Verlässlichkeit.

Gesundheits- und Trainingskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Trainingslehre, Gesundheitsförderung, Ernährung und Regeneration auseinander. Sie gestalten Trainingseinheiten, setzen Trainingsprinzipien gezielt ein und reflektieren körperliche Belastung im Hinblick auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem Aufbau eines gesundheitsbewussten Lebensstils.

Medien- und Präsentationskompetenz

Die Nutzung digitaler Medien zur Bewegungsanalyse, Trainingsplanung oder Präsentation sportbezogener Themen ist Bestandteil des Unterrichts. Die Schülerinnen und Schüler dokumentieren Lernprozesse, werten Videoaufnahmen aus und erstellen mediengestützte Präsentationen. Sie reflektieren sportliche Inhalte auch im gesellschaftlichen Kontext (z. B. Doping, Körperkultur, Social Media).

Projekt- und Organisationskompetenz

Im Verlauf der Jahrgänge arbeiten die Schülerinnen und Schüler zunehmend selbstständig an Projekten, wie z. B. der Organisation von Sportveranstaltungen oder thematischen Präsentationen. Dabei entwickeln sie Kompetenzen in der Planung, Durchführung, Moderation und Evaluation gemeinschaftlicher Prozesse.

Leistungsbeurteilung

Die Leistungsbewertung erfolgt prozessbegleitend, kompetenzorientiert und auf drei Anspruchsebenen (ESA, MSA, Übergang Oberstufe). Sie umfasst praktische, mündliche und schriftliche Beiträge, z. B.:

- Praktisch-methodische Beiträge: Technik- und Spielkompetenz, Kooperationsverhalten, Präsentationen, Projekte
- Mündliche Beiträge: Reflexion, Feedback, Gruppenorganisation, fachlich fundierte Argumentation
- Schriftliche Beiträge: Trainingspläne, Tests, Projektmappen, Präsentationskonzepte

Die Beurteilung orientiert sich an den Anforderungsbereichen I–III gemäß Bildungsstandards.

Das schulinterne Fachcurriculum WPU Mensch in Bewegung wird von der Fachkonferenz Sport regelmäßig reflektiert und an gesetzliche Vorgaben sowie schulische Entwicklungen angepasst und weiterentwickelt.

Die Grundlage der Bewertung bilden die praktischen, mündlichen und schriftlichen Leistungen, sowie die persönliche Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft.

Bei der Beurteilung praktischer Leistungen werden die sportlichen Leistungen und die persönliche Leistungssteigerung bewertet.

Bewertet werden auch die Kontinuität und Qualität von erbrachten mündlichen Leistungen. Dazu gehören Referate, Präsentationen, Diskussionsbeiträge, Berichte über Ergebnisse von Gruppen- und Partnerarbeiten.

Es werden mindestens vier schriftliche Leistungsnachweise pro Schuljahr erbracht. Dies können auch ein Portfolio oder eine Projektarbeit sein.

Klassenstufe 7

Im siebten Jahrgang steht die ganzheitliche Einführung in zentrale Bewegungsfelder im Mittelpunkt. Die Schülerinnen und Schüler lernen grundlegende Techniken, Regeln und Spielideen in den Bereichen Leichtathletik, Turnen und kleinen sowie großen Spielen kennen. Dabei erwerben sie wichtige Basiskompetenzen in Bewegung, Wahrnehmung und Kooperation.

Besonderer Wert wird auf das soziale Lernen gelegt: Teamfähigkeit, Fairness, Regelbewusstsein und das Übernehmen von Verantwortung werden kontinuierlich gefördert. Erste Grundlagen in den Bereichen Körperbewusstsein, Sicherheit und Selbstreflexion bereiten die Lernenden auf eine bewusste Teilnahme am Sportunterricht vor. Durch vielfältige methodische Zugänge und differenzierende Maßnahmen werden individuelle Voraussetzungen berücksichtigt und die Freude an Bewegung als Basis für eine langfristige Motivation gestärkt.

Fachinhalte

Kompetenzen	Inhalte	Methoden / Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung / Indikatoren
1. Halbjahr				
Bewegungskompetenz: Bewegungsabläufe korrekt und koordiniert ausführen (z.B. bei Sprung-, Wurf-, oder Geräte Techniken) Selbsteinschätzungskompetenz: Eigene Leistungsfähigkeit erkennen und individuell einschätzen Gesundheitskompetenz: Zusammenhang zwischen Bewegung, Gesundheit und Lebensstil verstehen	Leichtathletik I Eingangs- und Fitnesstests, Fitnessparcours, Sprungtechniken beim Weit- und Hochsprung Werfen und Stoßen Theorie: Sport und Gesundheit I: passiver und aktiver Halteapparat, Aufbau der Gelenke, Bedeutung des Auf- und Abwärmens, Herz-Kreislaufsystem, Bau und Funktion des Herzens, Lunge und Atmung	Stationenarbeit zu verschiedenen Ausdauer- und Kraftübungen Bewegungstagebuch und Trainingsprotokolle Kooperative Übungsformen Lernzirkel und Stationenlernen Bewegungsanalyse mit Video Quiz/Learning-Apps	Leistungsdifferenzierung (Aufgaben in verschiedenen Schwierigkeitsgraden) Belastungssteuerung individuell (z. B. an Pulsfrequenz anpassen) Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit Medieneinsatz (Einsatz von Tablets für Bewegungsanalysen)	Ausdauer-Tests Technikprüfungen Theorietests Unterrichtsbeiträge Vorträge und Präsentationen
Team und Sozialkompetenz: Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Regelbewusstsein und faires Verhalten im Spiel Taktikkompetenz: Grundlegende Spielfähigkeit und faires Verhalten im Spiel	Volleyball I Erlernen der Techniken Pritschen, Baggern sowie des Aufschlags von unten und oben Theorie: begleitend zur Sportart	Gruppenregeln entwickeln Kooperative Übungsformen Spiel auf Klein- und Großfeld	Leistungsdifferenzierung (Aufgaben in verschiedenen Schwierigkeitsgraden)	Technikprüfungen Turnierleistung Selbst- und Fremdeinschätzung mit Bewertungsbögen
Bewegungskompetenz: Bewegungsabläufe sicher und korrekt ausführen (z.B. Schwung- oder Sprungelemente an Geräten)	Geräturnen I vertiefende Elemente an Barren, Reck, Schaukelringen, Balken, Boden und Sprung	Technikschulung mit Teilbewegungen Partnerarbeit mit Feedback Stationenlernen	Individuelle Bewegungsanpassung Hilfestellung durch Mitschüler/innen	Technikanalyse anhand von Kriterienkarten Technikprüfungen Theoriefragen zu Sicherheitsregeln und

Sicherheitskompetenz: Eigene und fremde Sicherheit bei Turnübungen gewährleisten (z.B. durch Helfen und Sichern) Reflexionskompetenz: Bewegungsabläufe einschätzen und verbessern	Theorie: Grundlagen der Bewegungsausführung, Sicherheitsaspekte beim Turnen, Gerätekunde, kriteriengeleitete Bewegungsanalyse, Bewegungen reflektieren	Reflexionsbögen	Bewegungsbeschreibung durch Lehrkraft und Bildkarten Partner- und Kleingruppenarbeit	Geräteaufbau Dokumentation im Bewegungsprotokoll
2. Halbjahr				
Kooperationskompetenz: Zusammenspiel im Team, situationsgerechtes Verhalten im Spiel und in Wettkämpfen Technikkompetenz: Grundtechniken anwenden (z.B. Passen, Dribbeln, Torabschluss) Team und Sozialkompetenz: Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Regelbewusstsein und faires Verhalten im Spiel	Floorball: Vertiefen der Techniken Passen (kurz/lang) Dribbeln (Kontrolle des Balles mit verschiedenen Schlägerhaltungen) Torabschluss (Zielgenauigkeit, Schusstechniken) Komplexübungen (Ballannahme und weitergabe unter Zeit- und Raumdruck) Theorie: begleitend zur Sportart	Spielformen und Übungsreihen zu Technik und Taktik (z.B. 3-gegen-3, Passparcours) Videoanalysen Beobachtungsaufträge Regelwerke erarbeiten und präsentieren Stationenlernen mit wechselnden Aufgaben	Niveaudifferenzierte Spielformen (z.B. mit und ohne Gegnerdruck, kleinere Spielfelder) Rollenverteilung im Team Materialdifferenzierung Individuelle Zielvorgaben	Techniküberprüfungen (z.B. gezielte Passübungen, Torschusspräzision) Beobachtung von Spielverhalten und Taktikumsetzung Turnierleistung und Teamfähigkeit Regeltests Präsentationen
Transferkompetenz: Prinzipien aus bekannten Sportarten übertragen Regelkompetenz: Regeln verstehen, anwenden und ggf. anpassen können Selbstkompetenz: Eigene Rolle im Team finden, Verantwortung übernehmen	Ergänzungssportarten: Flag-Football (ohne direkten Körperkontakt, Lauf- und Passstrategien) Baseball (Werfen, Fangen und Schlagen mit einfachen Regelanpassungen) Spikeball, Ultimate Frisbee Theorie: begleitend zur Sportart	Spielformen und Übungsreihen zu Technik und Taktik Beobachtungsaufträge Regelwerk erarbeiten und präsentieren Stationenlernen mit wechselnden Aufgaben	Erweiterung durch Wahlmöglichkeiten Hilfestellungen durch Regeln und Rituale Peer-Coaching (fortgeschrittene Schüler/innen unterstützen)	Beobachtung des Spielverhaltens Mini-Präsentationen oder Erklärvideos zu Spielregeln und Taktik Turnierleistung mit Bewertungskriterien

Klassenstufe 8

Im achten Jahrgang vertiefen die Schülerinnen und Schüler ihre sportpraktischen Fähigkeiten in bekannten und neuen Bewegungsfeldern. Dabei liegt der Fokus auf der bewussteren Wahrnehmung von Körperbewegung, Koordination und technischer Ausführung.

In Theorie und Praxis lernen sie erste Grundlagen der Trainingslehre kennen, wenden diese in einfachen Trainingsplänen an und reflektieren ihre individuelle Leistung. Auch das Miteinander in Gruppen, das Annehmen von Regeln und Verantwortung sowie das kreative Gestalten von Bewegung steht im Zentrum.

Fachinhalte

Kompetenzen	Inhalte	Methoden / Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung / Indikatoren
1. Halbjahr				
Bewegungskompetenz: Bewegungsabläufe korrekt und koordiniert ausführen (z.B. bei Sprung-, Wurf-, oder Sprinttechniken)	Leichtathletik II (Sprint, Weitsprung, Ballwurf) Theorie: Trainingsmethodik, Grundlagen Ausdauer- & Krafttraining	Stationstraining mit Belastungsdokumentation Pulsfrequenzmessung Trainingsplanung in Gruppen Einführung Fitness-Apps	Aufgaben in Leistungsstufen (z. B. Laufzeiten) Technikanalyse individuell Belastungssteuerung mit Pulsmessung	Technikprüfung (z. B. Anlauf, Absprung) Ausdauer-Test mit Vergleichswerten Trainingsprotokoll mit Reflexion
Bewegungskompetenz: Verbesserung der technisch-koordinativen Fähigkeiten und ihrer zielgerichteten Anwendung Trainingskompetenz: individuelle Fortschritte und Optimierung der Bewegungsabläufe zur Leistungssteigerung	Ballsportarten II: Handball Basketball Fair Play Spieltaktik	Gruppenregeln entwickeln Spielformen mit wechselnden Aufgaben Taktiktafeln und Videobeobachtung	Spielfeldgröße anpassen Gegnerdruck variieren Rollenverteilung (z. B. Spielleitung)	Turnierleistung mit Beobachtungsauftrag Selbst- & Fremdeinschätzung mit Bewertungsbogen Regeltest
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Gezielte Übungsreihen und das Erlernen neuer Techniken Sicherheitskompetenz: sicherheitsbewusstes Verhalten an Geräten und im Team	Geräturnen II: Vertiefende Elemente an Barren, Boden Balken und Reck Richtiges Helfen und Sichern	Techniktraining an Geräten Feedback durch Partner und Lehrkraft Bewegungsbeschreibung	Geräteanordnung differenzieren Hilfestellungen gezielt einsetzen Technikvorgaben variieren	Technikprüfung mit Kriterienkarten Protokolle zu Sicherheitsregeln Beobachtungsaufträge
2. Halbjahr				
Bewegungskompetenz: Erschließen neuer, teils unbekannter Sportarten und Entwicklung passender	Ergänzungssportarten z. B.: Spikeball Tchoukball	Regelentwicklung Erstellung von Infoplakaten & Erklärvideos	verschiedene Feldgrößen und Spielformen Regelvariation	Mini-Reflexionen zu Spielverhalten Erklärvideo oder Poster als

Spielideen Sozialkompetenz: Organisation einfacher Spielabläufe, Kommunikation von Regeln, situative Anpassung Gesundheitskompetenz: Erlernen grundlegender Maßnahmen der Ersten Hilfe	Softball Baseball Erste Hilfe (Grundlagen)	Präsentation kleiner Turnierformate	Peer-Coaching	Leistungsnachweis
Bewegungskompetenz Gesundheitskompetenz	Leichtathletik II Sprint, Weitsprung, Ballwurf Theorie: Trainingsmethodik - Grundlagen Ausdauer- & Krafttraining	Stationstraining mit Belastungsdokumentation Pulsfrequenzmessung Trainingsplanung in Gruppen Einführung von Fitness-Apps	Aufgaben in Leistungsstufen (z. B. Laufzeiten) Technikanalyse individuell Belastungssteuerung mit Pulsmessung	Technikprüfung (z. B. Anlauf, Absprung) Ausdauer-Test mit Vergleichswerten Trainingsprotokoll mit Reflexion

Klassenstufe 9

Im neunten Jahrgang übernehmen die Schülerinnen und Schüler zunehmend Verantwortung für ihr sportliches Lernen und Handeln. Sie vertiefen ihre technischen und taktischen Fähigkeiten in verschiedenen Sportarten und setzen sich mit der gezielten Planung und Reflexion von Training auseinander. Besonderer Fokus liegt auf der Erweiterung der Kooperations- und Ausdruckskompetenz: In kreativen Bewegungsgestaltungen wie Tanz oder Akrobatik arbeiten sie eigenständig und im Team an Darstellungen, die auch bewertet und präsentiert werden. Gleichzeitig stärken sie ihre Planungs- und Organisationsfähigkeit durch sportliche Projekte oder Wettkampfformen. Gesundheitliche Aspekte wie Ernährung, Fitness, Körperbewusstsein und Medienkritik werden reflektiert und in Bezug zur eigenen Lebenswelt gesetzt. Die Lernenden trainieren, sich selbst und andere verantwortungsvoll zu leiten, klare Rollen zu übernehmen und sportliche Herausforderungen bewusst zu gestalten.

Fachinhalte

Kompetenzen	Inhalte	Methoden / Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung / Indikatoren
1. Halbjahr				
Bewegungskompetenz: Bewegungsabläufe korrekt und koordiniert ausführen (z.B. bei Sprung-, Wurf-, oder Lauftechniken)	Leichtathletik III Ausdauer und Fitness Theorie: Trainingslehre Methoden und Grundlagen	Selbsteinschätzung mit Testprotokollen Trainingspläne erstellen Vergleichsauswertungen	individuelle Zielsetzung methodisch differenziertes Ausdauertraining	Ergebnisse Sporttest Reflexion der Leistungsentwicklung
Team- und Sozialkompetenz: Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Regelbewusstsein und faires Verhalten im Spiel	Ball sport III Basketball und Volleyball begleitend: Theorie zu den Sportarten (Regelkunde, Spielanalyse)	Technik- und Taktikschulung Videoanalyse Turnierorganisation	Rollenverteilung (z. B. Schiedsrichter, Coach) Variation der Spielfeldgröße Komplexitätsdruck anpassen	Praktische Leistung Beobachtungsauftrag Theorietest
2. Halbjahr				
Bewegungskompetenz: Bewegungsabläufe korrekt und koordiniert ausführen	Gymnastik/Tanz I Darstellendes Spiel Akrobatik	Choreographien Präsentationen Musikinterpretation	Gestaltungsfreiheit freie Musikkwahl Gruppenzusammenstellung	Aufführung Bewegungsprotokoll Gruppenevaluation
Organisationskompetenz: Projekte planen	Ball sport IV Planung und Durchführung eines Ball sportturniers Tagesausflug	Projektarbeit Zeitpläne Aufgabenverteilung	Projekte an Niveau angepasst Gruppenzusammenstellungen	Projektbericht, Reflexion Bewertung Organisation und Teamarbeit
Bewegungskompetenz Trainingskompetenz	Fitness- und Krafttraining Theorie: Rolle der Ernährung Essstörungen, Doping	Selbsteinschätzung mit Testprotokollen, Trainingspläne erstellen, Vergleichsauswertungen	Individuelle Zielsetzung methodisch differenziertes Krafttraining	Reflexion der Leistungsentwicklung

Klassenstufe 10

Im zehnten Jahrgang vertiefen die Schülerinnen und Schüler ihre bisher erworbenen Kompetenzen und übernehmen zunehmend Verantwortung für ihr eigenes sportliches Handeln. Sie planen, organisieren und reflektieren komplexe Bewegungsprojekte eigenständig oder im Team und setzen sich intensiv mit Themen wie Trainingssteuerung, Gesundheitsförderung und gesellschaftlicher Verantwortung auseinander. Neben der körperlichen Leistungsfähigkeit stehen vor allem Selbstorganisation, Leitungskompetenz und Teamfähigkeit im Vordergrund. Die Jugendlichen erproben sich in leitenden Rollen, gestalten sportliche Events und reflektieren ihre individuelle Entwicklung im sportlichen Kontext. Ziel ist es, die Grundlagen für ein lebenslanges sportliches Engagement zu legen und Bewegung als Teil eines gesunden Lebensstils bewusst zu verankern.

Fachinhalte

Kompetenzen	Inhalte	Methoden / Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung / Indikatoren
1. Halbjahr				
Projektkompetenz: Planen, organisieren und durchführen eines Sportevents in der Gruppe Verantwortungskompetenz: Rollen übernehmen, Absprachen treffen, Aufgaben koordinieren	Projektplanung: Turniere und Sportevents (z. B. Weihnachts- oder Sommerfest) Volleyball	Selbstständige Planung Ausschreibung Plakatgestaltung	Individuelle Zielsetzungen für Technik oder Taktik; Auswahl zwischen Spiel- und Übungsformen	Praktische Prüfung mit Bewertungsbogen und Fremdeinschätzung Technik-/Taktikanalyse
Technikkompetenz: Weiterentwicklung komplexer Bewegungsabläufe in Leichtathletik Trainingskompetenz: Trainingsprinzipien anwenden, Leistungsentwicklung reflektieren Taktikkompetenz: Spielsysteme analysieren, gezielte Angriffs- und Abwehrstrategien nutzen Kooperationskompetenz: Teamprozesse steuern, Verantwortung im Spiel übernehmen	Leichtathletik IV Sprint Hürden Wurfdisziplinen Ballsport V z. B. Volleyball begleitend: Theorie zu den Sportarten (Regelkunde, Spielanalyse)	Techniktraining Komplexübungen Technik- und Taktikschulung Abschlussturnier	Selbstständige Materialauswahl für Bewegungsparcours Anpassung der Bewegungskomplexität	Videoanalyse Rückmeldeschleifen in Gruppen mit Kriterienkatalog Technik-/Taktikanalyse Praktische Prüfung mit Bewertungsbogen und Fremdeinschätzung
Team und Sozialkompetenz: Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Regelbewusstsein und faires Verhalten	Erlebnisturnen Parcours, Wagnis- und Vertrauensübungen	Hindernisbahnen, Partner- und Gruppenaufgaben	Anpassung des Schwierigkeitsgrads	Aufführung mit Fremd- und Selbsteinschätzung; Reflexionsbogen

2. Halbjahr				
Bewegungsgestaltung: Rhythmus, Raum und Form in der Bewegung bewusst einsetzen Sozialkompetenz: Kommunikation, Rollenwechsel und nonverbale Abstimmung Gesellschaftliche Handlungskompetenz	Gymnastik und Tanz II Erlernen von Standardtänzen Theorie: Sport und Gesellschaft Sport und Medien Sport und Umwelt	Partner- und Gruppenarbeit Diskussionen Recherchen Referate	Wahl der Teams bzw. des Partners Wahl der Präsentationsformen (individuelle Musikinterpretation)	Referate Präsentationen Tests
Bewegungserfahrung: Neue Bewegungsformen erschließen, Bewegungsvielfalt erweitern Selbsteinschätzung: Eigenes Können realistisch einschätzen und Sicherheitsaspekte beachten	Trendsportarten z.B.: Kin-Ball Spike-Ball Ultimate Frisbee Slackline Parkour/ Freerunning	Regelentwicklung und Durchführung Erstellung von Infoplakaten oder Erklärvideos Präsentation kleiner Turnierformate	Wahlthemen Präsentationsformen	Referate Präsentationen Tests
Erlebnis- & Umweltkompetenz: Natur erfahren, Bewegung im Freien planen und reflektieren Teamkompetenz: Aufgaben gemeinsam lösen, Gruppenprozesse gestalten	ggf. Sportwanderfahrt Exkursion	Tourplanung Materialkunde Reflexionstagebuch	Gruppenleitung rotierend Tourstreckenwahl	Teilnahmebericht Gruppenfeedback Logbuch