

# Schulinterner

# Lehrplan

# EPS

*Sainte-Anne*

**École privée pour jeunes filles**

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT .....</b>	<b>4</b>
<b>1 KOMPETENZORIENTIERTER SPORTUNTERRICHT .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 AUFGABEN UND ZIELE .....</b>	<b>5</b>
<b>1.2 KOMPETENZEN UND KOMPETENZERWARTUNGEN.....</b>	<b>6</b>
1.2.1 GESUNDHEITS- UND WAHRNEHMUNGSORIENTIERTE BEWEGUNGSHANDLUNGEN .....	7
1.2.2 SOZIALE UND INTEGRATIVE BEWEGUNGSHANDLUNGEN .....	9
1.2.3 KÖNNENS- UND LEISTUNGSORIENTIERTE BEWEGUNGSHANDLUNGEN .....	11
1.2.4 SPIELORIENTIERTE BEWEGUNGSHANDLUNGEN .....	12
1.2.5 GESTALTENDE UND DARSTELLEND BEWEGUNGSHANDLUNGEN .....	14
1.2.6 ERLEBNIS- UND WAGNISORIENTIERTE BEWEGUNGSHANDLUNGEN .....	16
<b>1.3 INHALTSBEREICHE.....</b>	<b>17</b>
1.3.1 BEWEGEN IM WASSER .....	18
1.3.2 LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN.....	18
1.3.3 GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN .....	19
1.3.4 SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN .....	20
1.3.5 BEWEGEN AN UND MIT GERÄTEN.....	20
1.3.6 BEWEGEN AUF ROLLENDEN UND GLEITENDEN GERÄTEN.....	21
1.3.7 RINGEN, RAUFEN UND KÄMPFEN .....	22
<b>2 ORGANISATION DES SPORTUNTERRICHTS IN DER EPSA .....</b>	<b>23</b>
<b>2.1 ALLGEMEINE ORGANISATION DES SPORTUNTERRICHTS .....</b>	<b>23</b>
<b>2.2 PARASCOLAIRE AKTIVITÄTEN.....</b>	<b>23</b>
<b>2.3 INFRASTRUKTURELLE GEGEBENHEITEN .....</b>	<b>25</b>
2.3.1 SCHULINTERNE RÄUMLICHKEITEN .....	25
2.3.2 SCHULEXTERNE RÄUMLICHKEITEN .....	26
<b>3 VERTEILUNG DER UNTERRICHTSVORHABEN .....</b>	<b>28</b>
<b>3.1 7<sup>ES</sup>.....</b>	<b>28</b>
3.1.1 7 <sup>EG</sup> .....	28
3.1.2 7 <sup>EP</sup> .....	29
<b>3.2 6<sup>ES</sup>.....</b>	<b>30</b>
3.2.1 6 <sup>EG</sup> .....	30
3.2.2 6 <sup>EP</sup> .....	31
<b>3.3 5<sup>ES</sup>.....</b>	<b>32</b>
3.3.1 5 <sup>EG</sup> / 5 <sup>EAD</sup> .....	32
3.3.2 5 <sup>EP</sup> .....	33
<b>3.4 4<sup>ES</sup> .....</b>	<b>34</b>
<b>3.5 3<sup>ES</sup> .....</b>	<b>35</b>
<b>3.6 2<sup>ES</sup> .....</b>	<b>36</b>
<b>3.7 1<sup>ÈRES</sup> .....</b>	<b>37</b>

**4 KOMPETENZERWARTUNGEN & EVALUATION ..... 38**

**4.1 BEWEGEN IM WASSER..... 38**  
4.1.1 WASSERGEWÖHNUNG ..... 38  
4.1.2 KRAULSCHWIMMEN..... 39  
4.1.3 BRUSTSCHWIMMEN..... 40  
4.1.4 RÜCKENKRAUL..... 41  
4.1.5 AUSDAUER (CHARITY-SWIM) ..... 42  
4.1.6 RETTUNGSSCHWIMMEN ..... 43  
**4.2 LAUFEN-SPRINGEN-WERFEN..... 44**  
4.2.1 AUSDAUER..... 44  
4.2.2 LEICHTATHLETIK ..... 45  
4.2.3 KOORDINATION ..... 48  
**4.3 GESTALTEN, TANZEN, DARSTELLEN ..... 49**  
4.3.1 AKROBATIK ..... 49  
4.3.2 RHYTHMIK 1..... 50  
4.3.3 RHYTHMIK 2..... 51  
4.3.4 STEP-AEROBIC ..... 52  
4.3.5 CHOREO ..... 53  
**4.4 SPIELEN IN UND MIT REGELSTRUKTUREN ..... 54**  
4.4.1 EINFÜHRUNG BALLSPIELE ..... 54  
4.4.2 PARTEISPIELE..... 55  
4.4.3 FAIRPLAY ..... 56  
4.4.4 EINFÜHRUNG RÜCKSCHLAGSPIELE ..... 57  
4.4.5 BASKETBALL ..... 58  
4.4.6 HANDBALL ..... 59  
4.4.7 FUßBALL ..... 60  
4.4.8 VOLLEYBALL ..... 61  
4.4.9 BADMINTON ..... 62  
4.4.10 TISCHTENNIS ..... 63  
4.4.11 BASEBALL ..... 64  
4.4.12 HOCKEY ..... 65  
4.4.13 INDIACA..... 66  
4.4.14 TCHOUKBALL..... 67  
4.4.15 LACROSSE ..... 68  
4.4.16 TURNIERFORMEN ORGANISIEREN ..... 69  
**4.5 BEWEGEN AN UND MIT GERÄTEN ..... 70**  
4.5.1 GERÄTTURNEN ..... 70  
4.5.2 KLETTERN ..... 71  
4.5.3 ZIRKELTRAINING (FITNESS)..... 72  
**4.6 BEWEGEN AUF ROLLENDEN UND GLEITENDEN GERÄTEN ..... 73**  
4.6.1 WAVEBOARD, INLINE..... 73  
4.6.2 MOUNTAINBIKE ..... 74  
**4.7 RINGEN, RAUFEN UND KÄMPFEN ..... 75**  
4.7.1 RINGEN UND RAUFEN ..... 75  
4.7.2 SELF-DEFENSE ..... 76

**5. FAZIT..... 77**

**6. LITERATURVERZEICHNIS..... 79**

## Vorwort

Das erarbeitete schulinterne Curriculum des Unterrichtsfachs *Education Physique et Sportive* an der *École Privée Sainte-Anne* lässt sich als ein sich ständig weiterentwickelnder pädagogischer Prozess definieren. Dies begründet sich aufgrund der fortlaufenden Entwicklung didaktischer Modelle, der sich immer weiterentwickelnden Sportpädagogik und -didaktik und der Aufnahme neuer Trendsportarten in den Unterrichtskanon. Um eine schulinterne gemeinsame didaktische Grundlage zwischen den jeweiligen Sportlehrkräften zu ermöglichen, ist die Zielsetzung eines jederzeit abrufbaren und individuell anpassbaren Lehrplans, der darauf abzielt, sowohl den Diskurs im Kollegium anzuregen und gleichzeitig den Unterricht auf diese Weise fortlaufend zu evaluieren und diesen auf Schwachstellen zu überprüfen, unabdingbar. Dies stellt die Grundlage für kriterienbasierte, schüleradaptierte und an die jeweiligen Klassenstufen angepassten Lerninhalte und -ziele dar. Des Weiteren fällt auch der Berücksichtigung der infrastrukturellen Voraussetzungen bei der Unterrichtsplanung und -durchführung eine elementare Rolle zu.

Dieses schulinterne Curriculum soll in erster Hinsicht für die Umsetzung der Standards und Kompetenzen der verschiedenen Bewegungsfelder des Sportunterrichts des *Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse* dienen.

Aufgrund der zunehmenden Heterogenität der Schülerinnen, die sich nicht nur anhand der Inklusion und den sozialen Unterschieden erkennen lässt, erscheint es jedoch besonders bedeutend, diesen Lehrplan an deren Bedürfnisse anzupassen und es letztendlich der Verantwortung der Lehrkraft zu überlassen, Adaptationen und Optimierungen an diesem vorzunehmen, um den fortlaufend ansteigenden Anforderungen gerecht zu werden.

# 1 Kompetenzorientierter Sportunterricht<sup>1</sup>

## 1.1 Aufgaben und Ziele

Sport in der Schule ist für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unverzichtbar. Angesichts der veränderten Lebensbedingungen von jungen Menschen kommt dem Sportunterricht eine besondere Bedeutung für die Körper- und Bewegungsbildung von Mädchen und Jungen zu. Für viele Kinder und Jugendliche, insbesondere für benachteiligte Schülerinnen und Schüler, ist der schulische Sportunterricht der einzige Ort, der ihnen Zugangschancen zu Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten eröffnen kann. Bewegung, Spiel und Sport ermöglichen vielfältige materiale, leibliche und soziale Erfahrungen, können körperlichen Schwächen vorbeugen, den Aufbau eines positiven Selbstkonzepts unterstützen und eine gesunde Lebensführung anregen.

Eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts ist es, Kompetenzen zu entwickeln, die Heranwachsende befähigen, mit der Vielfalt, Unterschiedlichkeit und Veränderbarkeit von Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten selbstbestimmt umzugehen und gegenwärtiges wie zukünftiges Bewegungshandeln eigenverantwortlich zu gestalten. Ziel dieser Partizipations- und Urteilsfähigkeit ist es, Bewegung, Spiel und Sport bei jungen Menschen als beständige Elemente eines aktiven Lebensstils zu verankern.

Dementsprechend lässt sich der Auftrag des Faches Sport in der Erziehung durch Bewegung, Spiel und Sport und zur mündigen Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur fassen. Einerseits soll die Persönlichkeitsbildung junger Menschen durch Bewegungshandlungen gefördert werden, andererseits sollen Kindern und Jugendlichen Konstruktionsprinzipien und Weite der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur in exemplarischen Ausschnitten gezeigt und in kritischer Distanz erschlossen werden. In einem erziehenden Sportunterricht sind diese Aufgaben als zusammengehörig zu betrachten und gleichermaßen zu berücksichtigen. Erziehender Sportunterricht setzt dabei auf die prinzipielle Selbsterziehung einer selbstbestimmungsfähigen Person, die sich nicht direkt ansteuern, sondern sich nur durch eine entwicklungsfördernde Gestaltung des

---

<sup>1</sup> Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle (2009): Éducation Physique et Sportive. Standards und Kompetenzen für den Sportunterricht. ISBN 978-2-87995-016-7.

Sportunterrichts anbahnen lässt. Für eine derartige Unterrichtsgestaltung sind die Prinzipien der „Mehrperspektivität“, „Reflexion“ und „Selbsttätigkeit“ konstitutiv.

Mehrperspektivität bedeutet, dass Schülerinnen und Schüler durch verschiedene didaktische Thematisierungen erfahren und begreifen, wie Bewegung, Spiel und Sport mit unterschiedlichem Sinn belegt und verändert werden können. Eine kompetente Teilhabe an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur setzt die Deutung und kritische Prüfung unterschiedlicher Sichtweisen auf das Handlungsfeld Sport voraus. Besonderer Wert ist darauf zu legen, die in sportlichen Tätigkeiten liegenden Ambivalenzen, d.h. die Entwicklungschancen und Gefahren, in einer wertenden Auseinandersetzung mit dem Bewegungshandeln zu reflektieren.

Es gilt, bei Kindern und Jugendlichen das Interesse an der Vielgestaltigkeit sportlicher Aktivitäten zu wecken und sie bei der Suche nach individuell passenden Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten zu unterstützen. Dazu ist es notwendig, Kindern und Jugendlichen im Schulsport Anwendungsmöglichkeiten für die erworbenen Kompetenzen zu bieten, sie in altersgerechter Weise zur Selbsttätigkeit aufzufordern und ihnen Freiräume für selbstbestimmte sportliche Inszenierungen zu gewähren.

## **1.2 Kompetenzen und Kompetenzerwartungen**

Kompetenzen im Fach Sport umfassen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Einstellungen und Haltungen sowie Kenntnisse. Sie sind erforderlich, um zunehmend komplexere Aufgaben und Anforderungen im Handlungsfeld „Bewegung, Spiel und Sport“ selbstständig und sachgerecht bewältigen zu können. Die Besonderheit des Schulfaches besteht darin, dass sich Kompetenzen im Bereich des „Sports“ zwar vornehmlich als Bewegungshandlungen zeigen, diese jedoch über die körperlich-motorische Dimension hinaus immer auch Einstellungen, Emotionen, Motivdispositionen, Sozialbezüge, Volitionen und Kognitionen ansprechen. Insofern werden Können, Wissen und Haltungen über das Medium Bewegung in einem ganzheitlichen Sinne verwirklicht.

Aufgabe des Sportunterrichts ist es, solche fachspezifischen Kompetenzen über die Schullaufbahn gezielt und systematisch aufzubauen. Zur Erprobung und Festigung des Kompetenzerwerbs ist es notwendig, Schülerinnen und Schülern immer wieder

Gelegenheiten zu bieten, das Gelernte in unterschiedlichen, variablen Kontexten im Unterricht, aber auch neben und nach der Schule anzuwenden.

Grundlegende fachliche Kompetenzen lassen sich sechs übergreifenden Kompetenzbereichen zuordnen:

Fachspezifische Kompetenzbereiche

KB1 - Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen

KB2 - Soziale und integrative Bewegungshandlungen

KB3 - Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen

KB4 - Spielorientierte Bewegungshandlungen

KB5 - Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen

KB6 - Erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungshandlungen

### **1.2.1 Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen**

Angesichts veränderter Lebensbedingungen sind bereits Kinder und Jugendliche in hohem Maße körperlich-psychosomatischen Gefährdungen ausgesetzt und in ihrer sinnlichen Wahrnehmung beeinträchtigt. Der Gesundheits- und Wahrnehmungsförderung kommt daher eine vorrangige Aufgabe in der Schule zu. In dieser Hinsicht kann vor allem der Sportunterricht einen unersetzlichen Beitrag leisten. Im Handlungsfeld Sport lassen sich wichtige Ressourcen zur Stärkung der Gesundheit aufbauen, die - über Aufklärung und Belehrung hinaus - unmittelbar an praktischen Interessen und Erfahrungen von jungen Menschen anknüpfen und dadurch eher verhaltenswirksam werden können. Bewegung, Spiel und Sport tragen durch vielfältige Anforderungen dazu bei, die Wahrnehmungsfähigkeit zu differenzieren und damit auch die allgemeine Lernfähigkeit zu unterstützen. Bewegungshandlungen ermöglichen darüber hinaus primäre sinnliche Erfahrungen in Bezug auf den eigenen Körper, die materiale und soziale Umwelt, die für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts bedeutsam sind.

In diesem Kompetenzbereich geht es darum, dass Schülerinnen und Schüler die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit erkennen und Kompetenzen erwerben, die sie in die Lage versetzen, sportliche Aktivitäten in eigener Verantwortung

gesundheitsgerecht und körpersensibel zu betreiben. Dies lässt sich über drei Kompetenzschwerpunkte verwirklichen:

### **1. Körpersignale deuten und angemessen handeln:**

Schülerinnen und Schüler lernen, Körperreaktionen und Befindlichkeiten wahrzunehmen, zu deuten und verantwortlich mit dem eigenen Körper umzugehen. Ihre Körperwahrnehmung soll durch vielfältige, kontrastierende und ungewohnte Bewegungserfahrungen sowie durch sensomotorische Herausforderungen geschult werden.

### **2. Körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und steigern:**

Schülerinnen und Schüler begreifen Fitness als gesundheitlich wichtige Ressource, um ihre körperliche Funktionsfähigkeit erhalten und verbessern zu können. Dazu gehört die Fähigkeit, sich im Alltag und Sport funktionsgerecht zu bewegen. Dieser Aspekt zielt nicht auf eine traditionelle Förderung im Sinne präventiven Trainings; vielmehr sollen Kinder und Jugendliche Möglichkeiten und Prinzipien des Fitnesstrainings kennen lernen, um die körperliche Leistungsfähigkeit eigenständig beeinflussen und für die individuelle Lebensgestaltung fruchtbar machen zu können. Dies bedeutet auch, sich mit fragwürdigen Körperidealen, Modetrends und vorgegebenen Fitnessprogrammen kritisch auseinanderzusetzen und auf einer sachlichen Grundlage zu einer persönlichen Wertung zu gelangen.

### **3. Gesundheitsfördernde und -schädigende Wirkungen von Bewegung und Sport einschätzen:**

Schülerinnen und Schüler lernen, gesundheitliche Wirkungen und Risiken im Zusammenhang mit Bewegung, Spiel und Sport einzuschätzen. Pädagogisches Anliegen ist es, Kindern und Jugendlichen wünschenswerte und unerwünschte Wirkungen bewusst zu machen und sie zu befähigen, gesundheitliche Gefährdungen im Handlungsfeld Sport zu erkennen, zu vermeiden und ihr Bewegungshandeln entsprechend auszurichten. Dabei geht es auch um die Erfahrung, dass Bewegungsaktivitäten zur Entspannung und Stressreduktion beitragen können.



## 1.2.2 Soziale und integrative Bewegungshandlungen

Sportliche Situationen sind typischerweise auf soziale Interaktionen und Handlungen angelegt: Es sind zahlreiche Verabredungen und Vereinbarungen zu treffen, die Kooperations- und Verständigungsbereitschaft wird durch unterschiedliche Einstellungen, Haltungen und Handlungsorientierungen der Sporttreibenden herausgefordert. Sportliche Aktivitäten bieten darüber hinaus Anlass zur Kommunikation und zum geselligen Beisammensein. Bewegung, Spiel und Sport eignen sich in einzigartiger Weise, Formen und Probleme des sozialen Miteinanders praktisch zu erfahren und in spielerischen Bewährungssituationen zu erproben. Es gehört daher zu einer unverzichtbaren Aufgabe des Sportunterrichts, die sozialerzieherischen Möglichkeiten im Handlungsfeld Sport fruchtbar zu machen. Voraussetzung dafür ist, dass Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht zur Kooperation, Kommunikation und Auseinandersetzung durch Partner- und Gruppenarbeit herausgefordert werden, sie an unterrichtlichen Entscheidungen beteiligt werden, sportliche Situationen selbstverantwortlich gestalten können und ihre praktischen Erfahrungen reflektieren.

Ziel dieses Kompetenzbereiches ist es, dass Kinder und Jugendliche sozialintegrative Zusammenhänge des Bewegungshandelns in ihrer Bedeutung für ein gelingendes Sporttreiben und das Wohlbefinden aller Beteiligten erkennen und begreifen.

Dies lässt sich in vier Kompetenzschwerpunkten konkretisieren:

### 1. **Vereinbarungen und Regeln einhalten, verändern und gestalten:**

Schülerinnen und Schüler sind mit grundlegenden Regeln in den jeweils vermittelten Inhaltsbereichen vertraut, verstehen die Bedeutung von Regeln und deren Einhaltung, erkennen die Notwendigkeit von Regelveränderungen. Sie entwickeln ein Regelbewusstsein, indem sie begreifen, dass es unterschiedliche Regeln gibt (moralische, strategische, konstitutive), Regeln von Menschen gemacht und vereinbart werden und somit veränderbar sind. Dazu ist es erforderlich, mit Schülerinnen und Schülern Regeln auszuhandeln, Sanktionen bei Regelverstößen festzulegen, den Ursachen von Regelverstößen nachzugehen und ihnen Gelegenheit zu geben, Regeln zu beschreiben, situationsgerecht anzuwenden, zu reflektieren, zu erfinden und zu variieren.

## **2. Sich verständigen und kooperieren:**

Schülerinnen und Schüler arbeiten in sportlichen Handlungssituationen zusammen, verständigen sich sowohl in Kooperations- als auch in Konkurrenzsituationen und bewältigen gemeinsam auftretende Konflikte. Sie erfahren, wie wichtig die Mitwirkung jedes Einzelnen für die Lösung von Gruppenaufgaben ist. Bei Konflikten und Auseinandersetzungen, die insbesondere im Zusammenhang mit dem Gewinnen und Verlieren in sportlichen Wettkampfsituationen zu erwarten sind und starke Emotionen auslösen, ist die Empathiefähigkeit von Heranwachsenden gefordert. Schülerinnen und Schüler können in solchen Bewährungssituationen lernen, welche Probleme ungelöste Konflikte verursachen, wie schwierig es ist, nachzugeben und eine Einigung zu erzielen. Auch werden sie erfahren, dass sich nicht immer alle Konflikte ausräumen lassen und diese ausgehalten werden müssen.

## **3. Unterschiedliche Rollen einnehmen und gestalten:**

Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Rollen in sportlichen Handlungssituationen einnehmen und gestalten. Durch Übernahme überschaubarer Aufgaben und Rollen im Sportunterricht (z.B. Durchführung des Aufwärmens, Turnierorganisation, Schiedsrichter/in, Trainer/ in) gilt es, Erfahrungen in verschiedenen Handlungspositionen zu ermöglichen und diese zu reflektieren.

## **4. Verantwortung für sich und andere übernehmen:**

Schülerinnen und Schüler übernehmen Verantwortung für sich und Andere, indem sie Unterschiede wahrnehmen (z.B. Mädchen und Jungen, individuelle Verschiedenheit, divergierende Interessen) und mit ihnen umgehen lernen. Sie werden befähigt, eigene Erwartungen und Bedürfnisse zurückzunehmen, Empfindungen von Mitschülerinnen und -schülern zu respektieren und sich mit Anderen zu arrangieren.

### **1.2.3 Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen**

Eine wichtige Aufgabe der Schule ist es, Könnens- und Leistungserfahrungen zu vermitteln. Hierfür bietet der Sportunterricht vielfältige und exemplarische Gelegenheiten. Leistungsfortschritte im Sport sind meist deutlicher und einfacher als in anderen Lebensbereichen zu erkennen. Die Erfahrungen, das individuelle sportliche Können durch längerfristiges Üben und Trainieren zu erweitern und Leistungen im Sport durch eigene Anstrengung zu erbringen, die von Anderen anerkannt werden, können zur Stärkung der Leistungsbereitschaft und des Selbstwertgefühls beitragen. Allerdings können diese Entwicklungschancen auch leicht verfehlt werden. Dies gilt insbesondere dann, wenn individuelle Leistungen nicht gewürdigt werden, weil spezifische Leistungsvoraussetzungen von Schülerinnen und Schülern im Unterricht unbeachtet bleiben und Kriterien der Leistungsbewertung als quasi objektiv, selbstverständlich und nicht veränderbar wahrgenommen werden. Daher ist es von besonderer Bedeutung, leistungsthematische Situationen pädagogisch verantwortlich zu gestalten und vor allem die Idee des Leistungsvergleichs sensibel und kritisch aufzubereiten.

In diesem Kompetenzbereich lernen Schülerinnen und Schüler, das Zustandekommen sportlicher Leistungen zu durchschauen, mit Leistungskriterien zu experimentieren und sportliche Leistungen als existentiell folgenlos zu relativieren und zu bewerten. Darüber hinaus sollen sie erkennen, dass sich Leistungen im Sport durch Anstrengung, Übung und Training verbessern lassen. Damit dies erreicht werden kann, sind drei Kompetenzschwerpunkte zu berücksichtigen.

#### **1. Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern:**

Schülerinnen und Schüler legen individuell adäquate Ziele und Anspruchsniveaus fest, um ihr Können und ihre sportlichen Leistungen durch angeleitete Übung in einer bestimmten Zeit - auch als Gruppen und Teamleistungen - zu verbessern. Dazu ist es erforderlich, grundlegende Übungs- und Trainingsprinzipien zu kennen, zu erproben, zu reflektieren, möglichst selbstständig anzuwenden und die notwendige Anstrengungsbereitschaft zu zeigen.

## **2. Die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und mit der Leistungsfähigkeit Anderer verantwortungsvoll umgehen:**

Schülerinnen und Schüler schätzen ihre eigene sportliche Leistungsfähigkeit und die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler realistisch ein. Sie wissen um die ambivalenten Auswirkungen von Leistungssituationen im Sport auf das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein. Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, sich in die Rolle Anderer hineinzusetzen und deren Leistungen mit entsprechender Sensibilität zu betrachten. Sie verstehen, dass sportliche Misserfolge nichts über die allgemeine Wertschätzung eines Menschen aussagen. Sie können mit Erfolg und Misserfolg, mit Gewinnen und Verlieren, mit eigenen Emotionen und denen Anderer sensibel umgehen. Als pädagogisch anspruchsvolles Ziel gilt, sich auch über Leistungen und Erfolge Anderer freuen zu können.

## **3. Leistungskriterien im Sport erkennen, verändern und erarbeiten:**

Schülerinnen und Schüler können Leistungskriterien im Sport (z.B. Bezugsnormen, Gütemaßstäbe) erkennen und sie in geeigneten Situationen verändern. Schülerinnen und Schüler begreifen, dass sportliche Leistungen Chancengleichheit und Fairness voraussetzen und als Ergebnisse sozialer Konventionen einem stetigen Wandel unterliegen. Sie lernen, Leistungen entsprechend den jeweiligen Leistungsvoraussetzungen und dem jeweiligen Leistungsvermögen einer Person zu bewerten.

### **1.2.4 Spielorientierte Bewegungshandlungen**

Spielen und Spiel gehören zu Wesensmerkmalen menschlichen Lebens, die für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen unentbehrlich sind. Die gemeinsamen Merkmale des Spiels - besonders Spannung, ungewisser Ausgang, Ambivalenz, Regelhaftigkeit und Gegenwartserfüllung - machen zugleich ihren Reiz aus. Im Sportunterricht geht es um Bewegungsspiele, die sich auf das Spielen mit etwas (z.B. Geschicklichkeits- und Objektspiele), das Spielen als etwas (z.B. Darstellungs- und Rollenspiele) und das Spielen um etwas (z.B. Wett-, Kampf- und Sportspiele) beziehen. Absicht ist es, Schülerinnen und Schülern das Spielen als eigenständiges, spannendes Erlebnis im kreativen und explorierenden Umgang mit Regeln, Rollen, Spielräumen, Objekten, Mit- und Gegenspielern zu erschließen. Pädagogisch bedeutsam werden

Spielen und Spiel durch ihren widersprüchlichen Charakter, d.h. die besonderen Erfahrungen, die z.B. mit Spannung und Auflösung, Sieg und Niederlage, Kooperation und Konkurrenz, Gelingen und Misslingen, Geschlossenheit und Offenheit, Harmonie und Konflikt verbunden sind. In diesem Sinne können Spiele für den einen durchaus nicht ernst, fair, anregend, versöhnlich, wohltuend und sozial-integrativ sein, für den anderen ernst, unfair, langweilig, konflikträchtig, beschämend und ausgrenzend. Dies stellt hohe Anforderungen an den Sportunterricht: Es gilt, ein gelingendes Spiel zu gestalten, bei dem möglichst alle mit Engagement und Freude beteiligt sind, soziale Ausgrenzungen vermieden, Konflikte und unfaire Verhaltensweisen bewältigt werden.

In diesem Kompetenzbereich, der eng mit sozial-integrativen Bewegungshandlungen verknüpft ist, wird die Fähigkeit zum Spielen in drei Schwerpunkten entwickelt:

### **1. Spiele gestalten und reflektieren:**

Schülerinnen und Schüler verfügen über ein Repertoire an Bewegungs- und Sportspielen, die unterschiedliche Spielideen repräsentieren und verschiedenartige Bewegungshandlungen erfordern. Sie sind mit grundlegenden technischen Fertigkeiten, taktischen Erfordernissen und Regelkenntnissen vertraut. Sie sind in der Lage, Spielsituationen und -prozesse zu beobachten und zu analysieren (z.B. Ballkontakte einzelner Spieler/innen, Häufigkeit der Fouls), das eigene Handeln auf das Gelingen des Spiels auszurichten, Ursachen für unfaires Verhalten (z.B. durch motorisches Unvermögen, Streben nach Erfolg) aufzuspüren und alternative Handlungsmöglichkeiten zu diskutieren.

### **2. Spielgelegenheiten entdecken und verantwortlich nutzen:**

Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, geeignete Räume und Flächen im Schulumfeld für Spielgelegenheiten zu finden und verantwortlich zu nutzen. Dazu ist es notwendig, Spiele an die jeweiligen Umfeldbedingungen anzupassen, zu erproben, zu variieren und zu entscheiden, ob Risiken und Gefahren für Spieler/-innen und Umwelt überhaupt bzw. unter welchen Einschränkungen eine Nutzung zulassen. Sie können Spielaktivitäten im Schulleben in Teamarbeit planen, organisieren und durchführen (z.B. Turniere, Schullandheimaufenthalt, Sporttage).

### **3. Spiele verändern, erfinden und kreativ gestalten:**

Die Schülerinnen und Schüler können die Rahmenbedingungen einfacher und komplexer Spiele aushandeln (z.B. Gruppenbildung, Spielraum, Spielrollen, Regeln), ein befriedigendes Spiel in Gang setzen und aufrechterhalten sowie auftretende Konflikte lösen (z.B. durch Gruppenumbildungen, Regeländerungen, kooperatives Verhalten). Sie kennen Spielstrukturen und Regeltypen, die ein Spiel konstituieren und können Regeländerungen im kooperativen Prozess vereinbaren, sowie deren Auswirkungen auf Wohlbefinden und Spiellust der Beteiligten einschätzen. Beim Erfinden neuer Spiele sind sie fähig, die Anforderungen an die Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit der Spielenden anzupassen und das Spiel spannend zu erhalten. Sie erkennen und erproben mögliche Handlungsalternativen in verschiedenen Spielsituationen.

#### **1.2.5 Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen**

Der Schulsport eignet sich in vorzüglicher Weise, Ausdrucksformen über Körper und Bewegung schöpferisch zu gestalten, mit ihnen zu experimentieren und sie zu reflektieren. Ziel ist es, kreative Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen über den Körper- und Bewegungsausdruck zu entwickeln, zu erproben und auszudifferenzieren. Kreatives Handeln orientiert sich dabei nicht an alltagsüblichen, normativen Wertvorstellungen von einem abstrakten „Schönen“ und „Gefälligen“. Vielmehr geht es um die schöpferische Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsgestaltungen, um das Hervorbringen von „Bewegungskunst“ und Bewegungsphantasie, die von den beteiligten Schülerinnen und Schülern subjektiv als außer- oder ungewöhnlich, erheiternd, überraschend, gekonnt eingeschätzt werden. Expressive Bewegungshandlungen setzen immer eine Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit voraus; ihnen kommt damit hohe Bedeutung für die Identifikation mit dem eigenen Körper zu. Der Umgang mit Ausdrucksqualitäten des Körpers ist daher im Unterricht - insbesondere in der Phase entwicklungsbedingter körperlicher Umgestaltung - sensibel zu entfalten.

Dieser Kompetenzbereich zielt darauf ab, dass Schülerinnen und Schüler ihr Bewegungsrepertoire über das Zweckmäßige und Ökonomische hinaus erweitern, Bewegungsideen und Bewegungskünste auch als gemeinschaftliche Leistung kreieren und erproben sowie Körperkonzepte und geschlechtsspezifische Typisierungen

reflektieren. Bewegungsaufgaben sollten so gestellt werden, dass Kinder und Jugendliche zum selbstständigen Erproben und Experimentieren mit der Vielfalt der Bewegung herausgefordert werden. Als Schwerpunkte der Auseinandersetzung sind folgende Aspekte zu beachten:

### **1. Bewegungsgrundformen und Bewegungskünste erarbeiten, erweitern und präsentieren:**

Schülerinnen und Schüler kennen Grundformen des Bewegens (z.B. Springen, Rollen, Drehen, Stützen, Hüpfen, Federn, Schwingen), können diese unterscheiden, allein, mit Partner/-in und in der Gruppe anwenden. Sie verfügen über ein Repertoire an Gestaltungsvariationen und sind weiterhin in der Lage, eine Kür mit Bewegungsgrundformen zu planen, zu erarbeiten und durchzuführen. Des Weiteren erarbeiten und üben sie reizvolle Bewegungskunststücke (z.B. Akrobatik, Jonglage, Kunststücke mit Bällen, Stäben, mit dem Seil, Skateboard). Sie können eine Präsentation von Bewegungskunststücken allein, mit Partner/-in oder in der Gruppe planen, erarbeiten und durchführen.

### **2. Bewegungsgrundformen und Bewegungskünste einschätzen:**

Die Schülerinnen und Schüler wissen um Gestaltungskriterien, mit denen expressive Bewegungshandlungen bewertet werden und können das Ergebnis einer Kür mit Bewegungsgrundformen beurteilen. Des Weiteren können sie das Ergebnis einer Präsentation von Bewegungskunststücken nach vereinbarten Gestaltungskriterien beurteilen. Absicht ist es, Jugendliche zu einer begründeten Urteilsfähigkeit zu führen.

### **3. Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen:**

Schülerinnen und Schüler können selbst erzeugte oder vorgegebene Rhythmen oder Musik zum Anlass nehmen, diese in Bewegungen umzusetzen und zu gestalten, aufeinander zu beziehen und unterschiedliche Tanzformen aus verschiedenen Stilrichtungen und Kulturen nachzugestalten, einzuüben und zu verändern.

## 1.2.6 Erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungshandlungen

Der besondere Reiz von Wagnissituationen im Sport liegt im unsicheren, spannungsreichen Ausgang zwischen Gelingen und Misslingen, in der Neugier und zugleich der Angst, die sportliche Herausforderung zu bewältigen, aber auch scheitern zu können. Viele Kinder und Jugendliche suchen riskante Sportaktivitäten auf, die ihnen einen gesteigerten Nervenkitzel und intensive Erlebnisse ermöglichen. Bedeutsam ist dabei die subjektive Einschätzung, ob eine sportliche Situation als gewagt und unsicher wahrgenommen wird. Dies kann für einige das Balancieren über die umgestellte Langbank sein, für andere ist es der Sprung ins Wasser, für wiederum andere sind es Kunststücke beim Turnen, Inline-Skaten oder Mountainbiken. Heranwachsende lassen sich auf wagnisreiche sportliche Situationen bewusst ein, um sich zu beweisen und zu bewähren. Die Bewältigung solcher Wagnissituationen setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler die Schwierigkeit und die Risiken erkennen und angemessen beurteilen, ihre eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten selbst einschätzen und sich bei bestimmten Bewegungsaufgaben auf die Hilfe Anderer verlassen können. Dies kann nur in einem Sportunterricht gelingen, der auf die Förderung von Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit der jungen Menschen baut.

Im Sportunterricht kommt es darauf an, Gelegenheiten für wagnisreiche Herausforderungen zu bieten, in denen Schülerinnen und Schüler erfahren, das eigene Können in der Auseinandersetzung mit dem Wagnis, der Grenzsituation, zu erproben und zu erweitern, Gefahren richtig einzuschätzen, mit ihrer Angst umzugehen und Verantwortung für sich, Andere und die Umwelt zu übernehmen. Dementsprechend werden in diesem Kompetenzbereich drei Schwerpunkte akzentuiert:

### 1. Fähigkeiten und Grenzen einschätzen und angemessen handeln:

Schülerinnen und Schüler können ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten realistisch einschätzen, sie wissen, was sie sich in der jeweiligen sportlichen Situation zumuten können. Sie lernen, ihre Angst zuzugeben, Leichtsinn und Überheblichkeit zu vermeiden.



## **2. Gefahren erkennen, einschätzen und adäquat handeln:**

Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, die jeweiligen Bedingungen der Wagnissituation zu beurteilen, mögliche Verletzungsrisiken und Gefahren für sich und Andere zu erkennen und entsprechende Sicherheitsvorkehrungen zu treffen. Dazu ist es notwendig, dass sie über grundlegende Ausrüstungs- und Materialkenntnisse im jeweiligen Sportbereich (z. B. Wassersport, Wintersport, Bergsport) verfügen.

## **3. Eigene Bewegungsaktivitäten umweltverträglich gestalten:**

Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Sportaktivitäten in natürlicher Umgebung und freier Natur unter Berücksichtigung allgemeiner Verhaltensregeln umweltschonend zu gestalten. Sie wissen um Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens in der natürlichen Lebensumwelt, indem sie zwischen eigenen Interessen und möglichen Lärm- bzw. Umweltbelästigungen verantwortungsvoll abwägen. Sie erkennen, dass sich zahlreiche Räume und Flächen aus ökologischen Gründen nicht oder nur eingeschränkt als Bewegungs- und Sporträume eignen.

## **1.3 Inhaltsbereiche**

Die dargestellten Kompetenzerwartungen werden im Sportunterricht in der Sekundarstufe innerhalb der folgenden verbindlichen Inhaltsbereiche, welche sich durch typische Bewegungs- und Handlungsanforderungen unterscheiden lassen, konkretisiert:

Bewegungsfelder im Sportunterricht

BF 1 - Bewegen im Wasser

BF 2 - Laufen, Springen, Werfen

BF 3 - Gestalten, Tanzen, Darstellen

BF 4 - Spielen in und mit Regelstrukturen

BF 5 - Bewegen an und mit Geräten

BF 6 - Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

BF 7 - Ringen, Raufen und Kämpfen

Die in sieben Bewegungsfelder gefassten Inhaltsbereiche liegen einem weiten Verständnis von Sport zugrunde, implizieren jedoch ausdrücklich die normierten Sportarten, welche die gegenwärtige Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur widerspiegeln.

Die im Folgenden beschriebenen Bewegungsfelder stellen keinen limitierenden Faktor für die inhaltliche Gestaltung des Unterrichts dar. So bieten sich unter Umständen einige Inhalte, welche auf Grund ihrer Spezifität hier nicht klassifiziert werden können, an, die von den Schülern zu erlangenden Kompetenzerwartungen zu konkretisieren. Hierzu sind bspw. alle gesundheits- und fitnessorientierten Aktivitäten und Sportarten zu zählen.

### **1.3.1 Bewegen im Wasser**

Die Fähigkeit, sich sicher im Wasser bewegen zu können, kann nicht nur eine lebensrettende Funktion haben, sondern ist eine notwendige Voraussetzung, um sich vielfältige Sportarten im Bewegungsraum „Wasser“ zu erschließen. Dem Schwimmen kommt damit ein hoher Freizeitwert zu; es kann bis ins hohe Alter zur Förderung von Gesundheit und Fitness beitragen. Die intensiven Bewegungserlebnisse, Sinneseindrücke und Körperempfindungen, die mit dem Medium „Wasser“ verbunden sind (Auftrieb, Druck, Dichte, Widerstand), machen diesen Inhaltsbereich einzigartig und unverzichtbar für den Sportunterricht.

Charakteristisch für diesen Inhaltsbereich ist eine erstaunliche Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten. Das Spektrum der Bewegungsaktivitäten umfasst das Sportschwimmen mit seinen normierten Schwimmtechniken, Tauchen, Rettungsschwimmen, Synchronschwimmen/Kunststücke im Wasser, Wasserspringen, Aquagym, Aquajogging und Spiele im Wasser.

### **1.3.2 Laufen, Springen, Werfen**

Laufen, Springen und Werfen gehören zu den elementaren Tätigkeiten menschlicher Bewegung, die nicht nur eine Grundlage für das Bewegungshandeln im Alltag und in zahlreichen Sportarten bieten, sondern auch intensive Erlebnismöglichkeiten für Kinder und Jugendliche - insbesondere in natürlichen Bewegungsräumen und im Freien - eröffnen. Leichtathletisches Laufen, Springen und Werfen stellen besondere

Herausforderungen an die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten des Einzelnen. In ihrer normierten Form steht die Idee des sportlichen Leistungsvergleichs im Vordergrund, die zu einer unmittelbaren Rückmeldung über Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Könnens führt. Dies kann sowohl positive wie auch negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden und Selbstkonzept der Beteiligten haben. Aufgabe des Sportunterrichts ist es daher, die Idee des Leistungsvergleichs sensibel zu entfalten („pädagogischer Wettkampf“), unterschiedliche Intentionen des Bewegungshandelns zu thematisieren und vielfältige Bewegungs- und Erlebnismöglichkeiten in der Leichtathletik zu eröffnen.

In diesem Sinne sind leichtathletische Situationen zu gestalten, die

- „Laufen“ als „ausdauerndes Laufen“, „Suchen und Laufen“ (Orientierungslauf), „schnell laufen“, „Staffeln laufen“, „über und um Hindernisse laufen“, „rhythmisch laufen“, „Laufen variieren“ oder „ausdauerndes Gehen“ („Walking“),
- „Springen“ als „weit und hoch springen“, „Mehrfachspringen“, „Springen mit dem Stab“, „Hinauf- und Hinunterspringen“ oder „mit und ohne Anlauf springen“,
- „Werfen“ und „Stoßen“ als „gerade werfen“, „Drehwürfe“, „hoch werfen und stoßen“, „weit werfen und stoßen“, „miteinander werfen und stoßen“, „genau werfen und stoßen“ oder „Werfen und Stoßen mit unterschiedlichen Materialien“ erschließen und
- spielerische Formen der Leichtathletik (z.B. Laufspiele, Fangspiele, Wurfspiele) einbeziehen.

### **1.3.3 Gestalten, Tanzen, Darstellen**

Im Vordergrund dieses Bewegungsfeldes steht die Fähigkeit, sich in und mit Bewegung darzustellen und auszudrücken, sich im Einklang mit Rhythmus und Musik zu bewegen. Ausgangspunkt ist die experimentierende Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsgrundformen (z.B. Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Werfen, Prellen), die in räumlicher, rhythmischer und dynamischer Hinsicht verändert, durch Objekte und Alltagsmaterialien begleitet, gemeinsam mit Partnern oder in der Gruppe gestaltet werden.

Das Spektrum dieses Inhaltsbereiches erstreckt sich von normierten gymnastisch-tänzerischen Formen wie Rhythmische Sportgymnastik, Gesellschaftstanz, Folklore, Jazzdance, Hip-Hop, Step-Aerobic, Breakdance o.Ä. über das gestalterisch-kreative Finden von Bewegungen und Bewegungsverbindungen bis zum Bewegungstheater und zu Bewegungskunststücken (z. B. Jonglage, Rope Skipping, Akrobatik).

#### **1.3.4 Spielen in und mit Regelstrukturen**

In diesem Inhaltsbereich geht es um den Erwerb einer allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit, die Kompetenzen für ein gelingendes Spielen in strukturierten Spielhandlungen unterschiedlicher Komplexität umfasst. Ziel der allgemeinen Spielfähigkeit ist es, Schülerinnen und Schüler dazu zu bringen, mitspielen, Regelstrukturen erkennen und variieren sowie Spiele initiieren und gestalten zu können. Voraussetzung dafür sind soziale Fähigkeiten (z.B. Kommunikations-, Kooperations-, Empathiefähigkeit) sowie Erfahrungen im Umgang mit verschiedenen Zielsetzungen, Interessen, Regeln, Rahmenbedingungen und situativen Gegebenheiten. Bei der spezifischen Spielfähigkeit handelt es sich insbesondere um die Ausbildung spielbezogener Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Handlungsmuster sowie konditioneller, technischer und taktischer Grundlagen.

Zu diesem Inhaltsbereich gehören sowohl „kleine Spiele“ (Fang-, Reaktions- und Treffballspiele) als auch Sportspiele, welche sich nach ihrer jeweiligen Spielidee in Torschussspiele (z.B. Fußball, Hockey, Intercrosse,), Wurfspiele (z.B. Handball, Basketball/Streetball, Tchoukball, Wasserball, Korbball), Rückschlagspiele (z.B. Volleyball/Beach-Volleyball, Tischtennis, Badminton) sowie Endzonen- und Schlagballspiele (z.B. Rugby, Baseball, Ultimate) einteilen lassen.

#### **1.3.5 Bewegen an und mit Geräten**

In diesem Bewegungsfeld lassen sich spezifische Bewegungserfahrungen machen, die in keinem anderen Inhaltsbereich in dieser Weise auftreten. Dazu zählen z.B. die Wahrnehmung des Körpers in ungewohnten Lagen des Raums, das Spüren der auf den Körper einwirkenden äußeren Kräfte, das Spiel mit dem Gleichgewicht, das Erleben des Springens und Fliegens, Körperbeherrschung und Körperhaltung, die kreative Gestaltung

der Bewegung in unterschiedlichen Gerätearrangements oder das Erproben von Bewegungskunststücken im gemeinsamen Turnen. Dabei müssen die eigenen Bewegungsfertigkeiten durch kontinuierliche Übungsprozesse entwickelt, Wagnisse und Risiken eingegangen und verantwortet, Ängste eingestanden und bewältigt, Bewegungen dargestellt und gestaltet werden. Von besonderer Bedeutung ist dabei, dass sich die Schülerinnen und Schüler zur Bewältigung der Bewegungsaufgaben gegenseitig helfen und unterstützen.

Dieser Inhaltsbereich ist durch Bewegungstätigkeiten wie Balancieren, Klimmen und Klettern, Stützen und Handstehen, Springen und Fliegen, Schaukeln und Schwingen, Rollen, Drehen und Überschlagen sowie Hängen und Hangeln in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Geräten (Barren, Reck usw.) gekennzeichnet. Die Vielfalt dieser Bewegungsmöglichkeiten ist im formgebundenen und freien Turnen, aber auch im Turnen mit Partnerinnen oder Partnern und in Gruppen zu entfalten.

### **1.3.6 Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten**

Im Zentrum dieses Inhaltsbereiches stehen Anforderungen an die Gleichgewichts- und Steuerungsfähigkeit. Der besondere Aufforderungscharakter dieses Bewegungsfeldes liegt vor allem darin, dass Bewegungsformen, die auf Rollen und Rädern, mit Fortbewegungs- und Gleithilfen auf dem Wasser oder auf Schnee und Eis ausgeführt werden, eine ständige Anpassung an unterschiedliche Geschwindigkeiten und Umweltsituationen erfordern. Besondere Bewegungserlebnisse in diesem Inhaltsbereich lassen sich zudem durch die kreative Gestaltung von Bewegungskunststücken, durch die Erhöhung des Bewegungstempos, durch ausdauernde Formen der Fortbewegung oder durch das Spüren natürlicher Umweltreize erfahren.

Dieser Inhaltsbereich umfasst Bewegungsaktivitäten auf Rollen und Rädern (z.B. Rollbrett-/Pedalofahren, Inline-Skating, Radfahren), Bewegungsformen mit Gleithilfen auf Eis und Schnee (z.B. Eislaufen, Schlittenfahren, Skilanglauf, Skifahren, Snowboarden) und Bewegungen mit Hilfe von Fortbewegungshilfen auf dem Wasser (z.B. Kanufahren, Rudern, Surfen, Segeln, Wasserski).

### **1.3.7 Ringen, Raufen und Kämpfen**

Beim Ringen, Raufen und Kämpfen geht es um ein durch Regeln kultiviertes spielerisches Tun, um Erfahrungen des Kräftemessens bei gleichzeitigem Erleben von Fairness und verantwortlichem Handeln gegenüber anderen. Dieser Inhaltsbereich ist gekennzeichnet durch spezifische Körpererfahrungen (Erproben der eigenen Kräfte, unmittelbarer Körperkontakt, Sich Anfassen, hautnahes Spüren der Gegnerin/des Gegners), bei denen die Beherrschung von Emotionen, das Einhalten von Regeln und die Sorge um die körperliche Unversehrtheit des Partners im Mittelpunkt stehen. Darüber hinaus kann die kämpferische Auseinandersetzung einen Beitrag zur allgemeinen Körper- und Bewegungsformung (u.a. Reaktionsschnelligkeit, Kraftausdauer, Koordinationsfähigkeit) leisten.

Dieser Inhaltsbereich reicht von Ring- und Kampfspielen ohne direkten Körperkontakt (z.B. Tauziehen, Medizinballziehen) über Ring-, Rauf- und Kampfspiele mit Körperkontakt auf dem Boden (z.B. Bodenkampf, Sitzringkampf) und im Stand (z.B. Zieh- und Schiebekämpfe, Randori) bis zu normgebundenen Formen des Kampfsports (z.B. Judo, Ringen, Fechten).

## 2 Organisation des Sportunterrichts in der EPSA

### 2.1 Allgemeine Organisation des Sportunterrichts

Aufgrund der Tatsache, dass es sich bei der EPSA um eine private Mädchenschule handelt, wird im Sportunterricht auf koedukativen Unterricht verzichtet.

Der Regelunterricht findet in zwei Unterrichtseinheiten pro Woche statt, die - insofern möglich - als Doppelstunden in den Stundenplan der jeweiligen Jahrgangsstufe integriert werden.

Lediglich die nachfolgenden Klassenstufen stellen eine Ausnahme von dieser Regelung dar:

1TPCM und 2TPCM: Jeweils 1 Unterrichtseinheit pro Woche

7eP, 6eP, 5eP: Jeweils 3 Unterrichtseinheiten pro Woche

Die Planung des Sportunterrichts der EPSA obliegt einer Gliederung in Zyklen. Ein Zyklus beschreibt die Zeitdauer, in der man in einem Bewegungsfeld die geplanten Inhalte vermittelt. Dieser erstreckt sich in der Regel über sechs Wochen und beinhaltet eine Unterrichtseinheit pro Woche.

### 2.2 Parascolaire Aktivitäten

#### LASEL

Wie beinahe alle Sekundarschulen des Landes, nimmt auch die Ecole Privée Sainte-Anne regelmäßig an den veranstalteten Sportangeboten der LASEL teil. Anhand der Tatsache, dass es sich bei der EPSA um eine reine Mädchenschule handelt, ist es den Schülerinnen nicht möglich, an den Aktivitäten teilzunehmen, die lediglich für Jungen angeboten werden. Aufgrund der regen Teilnahme vieler Schülerinnen der EPSA kann sich die Schule regelmäßig trotzdem mit einer guten Platzierung im Teilnehmerranking behaupten, das bei der alljährlichen Hauptversammlung der LASEL veröffentlicht wird.

## Sportsektion

Um den Schülerinnen die Möglichkeit zu geben, sich auch außerhalb ihrer Schulzeit sportlich zu betätigen und ihren persönlichen Interessen nachzugehen, bietet das Sportdepartment der EPSA eine Vielzahl an Sportaktivitäten an. Des Weiteren dienen diese dazu, die Schülerinnen einzeln oder im Team auf die Wettkämpfe der LASEL vorzubereiten und ihnen einen Einblick in das Regelwerk und die unterschiedlichen Wettkampfsituationen zu verschaffen.

## Ski-Stage

Einmal jährlich ermöglicht die Schule ihren Schülerinnen unter der Leitung des Sportdepartments einen Einblick in die Wintersportart Skifahren. Im Laufe einer Woche wird ihnen die Möglichkeit geboten, die Grundtechniken zu erlernen oder ihre Fähigkeiten in weiterführenden Skikursen zu verbessern, die jeweils von einem ausgebildeten Skilehrer geleitet werden. Die Durchführung der Wintersportwoche findet bereits seit mehreren Jahren in Absprache mit zwei weiteren Sekundarschulen Luxemburgs in unterschiedlichen Skigebieten statt.

## Segelregatta

Seit geraumer Zeit bietet die *Groupe Luxembourgeois de Croisières et de Régates* (GLCR) allen Schülerinnen des Landes die Möglichkeit, an einer mehrtägigen Segelregatta teilzunehmen. Dort wird der jeweiligen Schule ein Boot zur Verfügung gestellt, das von zwei Skippern beaufsichtigt wird, unter deren Leitung die Schülerinnen erste Segelerfahrungen machen können. Unter Beaufsichtigung einer zusätzlichen Begleitperson der EPSA war es der Schule bisher möglich, alljährlich eine Gruppe von Schülerinnen an dieser Veranstaltung teilnehmen zu lassen.

## Teambuilding- und Kennenlernwoche der 6<sup>e</sup>G

Zu Beginn eines jeden Schuljahres organisiert das Sportdepartment eine Teambuilding- und Kennenlernwoche für alle Schülerinnen der 6<sup>e</sup>G. Ziel dieses Ausfluges ist es, den Zusammenhalt der jeweiligen Klassen mithilfe von Spielformen und sportlichen Aktivitäten



zu fördern. Dieses Projekt erfreut sich bei den Schülerinnen großer Beliebtheit und gehört mittlerweile zum festen Bestandteil der Jahresplanung dieser Klassenstufe.

### Sportausflug

Um diejenigen Schülerinnen zu belohnen, die regelmäßig an der LASEL und den Sportsektionen teilnehmen, ermöglicht ihnen die Fachschaft einen mehrtägigen Sportausflug unter Beaufsichtigung zweier Sportlehrkräfte, bei dem insbesondere Spiel, Sport und Spaß im Vordergrund stehen.

## **2.3 Infrastrukturelle Gegebenheiten**

### **2.3.1 Schulinterne Räumlichkeiten**

#### SA 01 (große Sporthalle)

Diese Turnhalle eignet sich aufgrund ihrer Größe und Ausstattung (Basketballkörbe, Handballtore, etc.) besonders für die großen Sportspiele.

#### SA 02 (mittlere Sporthalle)

Die Mehrzweckhalle dient als Räumlichkeit zur Ausübung kleiner Sportspiele, der gängigen Rückschlagspiele sowie dem Boden- und Gerätturnen.

#### SA 03 (kleine Sporthalle)

Dieser Turnsaal wird aufgrund seiner großen Spiegelwand hauptsächlich für Fitness- und Tanzeinheiten genutzt.

### Außensportanlage

- Multifunktionelle Synthetik-Außensportanlage

Um den Schülerinnen bei geeigneten Wetterbedingungen sportliche Aktivitäten im Freien zu ermöglichen besteht die Möglichkeit auf den Outdoor-Sportplatz mit seiner

angrenzenden Weitsprunggrube zurückzugreifen. Dieser verfügt unter anderem über sechs Basketballkörbe und zwei Handballtore und eignet sich deshalb insbesondere für die großen und kleinen Sportspiele.

- Kletterwand

Die EPSA hat eine ca. zehn Meter hohe Außenkletterwand, mit der Möglichkeit, bis zu acht Seilschaften gleichzeitig klettern zu lassen.

### **2.3.2 Schulexterne Räumlichkeiten**

#### Schwimmbad „Norpool“ in Colmar-Berg

Dieses öffentliche Schwimmbad wird von der EPSA jährlich angemietet, um unseren Schülerinnen der Jahrgangsstufen 7eG und 6eG zu ermöglichen, ihre Fähigkeiten im Bereich „Bewegen im Wasser“ weiterzuentwickeln.

#### Hall Frankie Hansen (Am Deich)

Die EPSA kann nach Absprache mit den anderen Nutzern der Einrichtung (LTETT, École Fondamentale Ettelbrück) auf die verschiedenen Räumlichkeiten dieses Sportkomplexes zurückgreifen.

- Dreifachhalle

Hier besteht die Möglichkeit der Nutzung eines Drittels dieser Halle für die gängigen Sportspiele.

- Kletterwand

Diese 15 Meter hohe Sportkletterwand bietet unterschiedlichste Routen aller Schwierigkeitsgrade an.

- Kleine Sporthalle

Diese Räumlichkeit eignet sich unter anderem besonders für die Sportarten Tischtennis und Badminton, kann aber zusätzlich auch für viele weitere Sportarten genutzt werden.

- Judosaal

Dieser mit Matten ausgelegte Saal eignet sich vor allem für Kampfsportarten und das spielerische Kräftemessen im Bereich *Ringens und Raufen*.

- Squashfelder

Diese drei Einzelfelder bieten den Lehrkräften die Möglichkeit, den Schülerinnen eine Einführung in diese Rückschlagsportart zu vermitteln.

- Turn- und Gymnastikhalle

Die - mit allen gängigen Geräten ausgestattete - Turnhalle bietet bestmögliche Voraussetzungen zur Planung und Durchführung eines Gymnastikzyklus.

- Fitnessraum

Dieser Raum verfügt über vorinstallierte Fitnessgeräte, die sich besonders für einen Fitnesszirkel eignen.

- Außensportanlage

Bei geeigneten Wetterbedingungen bietet dieser Multifunktionsplatz unterschiedlichste Möglichkeiten sportlicher Aktivitäten.

- Stade du Deich

Die 400-Meter-Laufbahn wird vor allem während des Ausdauerzyklus genutzt. Des Weiteren ist es möglich, zusätzlich auf die Weitsprunganlage zurückzugreifen.

### 3 Verteilung der Unterrichtsvorhaben

In den folgenden Tabellen sind für die verschiedenen Klassenstufen die Anzahl der vorgesehenen Zyklen aufgeführt, welchen Bewegungsfeldern diese unterliegen und in welchen Räumlichkeiten sie geplant sind. Unter einem Zyklus versteht man die Zeitdauer, in der die Schülerinnen in einem Inhaltsbereich geschult und gefördert werden. In der Regel ist die Planung der Zyklen dem allgemeinen Schulkalender angepasst. Ein Zyklus beinhaltet wöchentlich somit eine Unterrichtseinheit. Dieser Zeitraum erstreckt sich über circa sechs Wochen. In einer zweiten Tabelle ist dann jeweils die Verteilung nach Inhalten oder Sportarten veranschaulicht.

#### 3.1 7es

##### 3.1.1 7eG

	Piscine	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen					1
Bewegen im Wasser	6				
Bewegen an und mit Geräten				1	
Gestalten Tanzen Darstellen			1	1	
Spielen in und mit Regelstrukturen		1	1		

Verteilung nach Inhalten/Sportarten:

	Piscine	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen					<a href="#">Ausdauer</a>
Bewegen im Wasser (Doppelstunde)	<a href="#">Wassergewöhnung</a> <a href="#">Brustschwimmen</a> <a href="#">Kraulschwimmen</a>				
Bewegen an und mit Geräten				<a href="#">Zirkeltraining</a>	
Gestalten Tanzen Darstellen			<a href="#">Akrobatik</a>	<a href="#">Rhythmik 1</a>	
Spielen in und mit Regelstrukturen		<a href="#">Einführung Ballspiele</a>	<a href="#">Fairplay</a>		

[Back](#)

### 3.1.2 7eP

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		(1)		1
Bewegen an und mit Geräten		1	1	
Gestalten Tanzen Darstellen		1	1	
Spielen in und mit Regelstrukturen	6	3	2	
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		1		1

Verteilung nach Inhalten/Sportarten:

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		<a href="#">(Leichtathletik)</a>		<a href="#">Ausdauer</a>
Bewegen an und mit Geräten		<a href="#">Gerätturnen</a>	<a href="#">Zirkeltraining</a>	
Gestalten Tanzen Darstellen		<a href="#">Akrobatik</a>	<a href="#">Rhythmik 1</a>	
Spielen in und mit Regelstrukturen	<a href="#">Einf. Ballspiele</a> <a href="#">Basketball</a> <a href="#">Badminton</a> <a href="#">Handball</a> <a href="#">Volleyball</a> <a href="#">Einf. Baseball</a>	<a href="#">Parteispiele</a> <a href="#">Rückschlagspiele</a> <a href="#">Hockey</a>	<a href="#">Fairplay</a> <a href="#">Tischtennis</a>	
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		<a href="#">Waveboard</a>		<a href="#">Mountainbike</a>

(LA) – Da die Unterrichtseinheiten Leichtathletik und v.a. Gerätturnen mit einem hohen Materialaufwand verbunden sind und ein ständiger Auf- und Abbau der Geräte in einer UE nahezu unmöglich ist, wurde innerhalb der Sportfachschaft der EPSA beschlossen, jedes Schuljahr abwechselnd einen Zyklus in Gerätturnen bzw. Leichtathletik anzubieten.

[Back](#)

## 3.2 6es

### 3.2.1 6eG

	Piscine	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen			(1)		
Bewegen im Wasser	6				
Bewegen an und mit Geräten			1	1	1
Gestalten Tanzen Darstellen				1	
Spielen in und mit Regelstrukturen		2			

Verteilung nach Inhalten/Sportarten:

	Piscine	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen			<a href="#">(Leichtathletik)</a>		
Bewegen im Wasser (Doppelstunde)	<a href="#">Charity Swim</a> <a href="#">Rückenkraul</a> <a href="#">Rettungsschw</a>				
Bewegen an und mit Geräten			<a href="#">Gerätturnen</a>	<a href="#">Zirkeltraining</a>	<a href="#">Klettern</a>
Gestalten Tanzen Darstellen				<a href="#">Rhythmik_2</a>	
Spielen in und mit Regelstrukturen		<a href="#">Rückschlags piele BB/VB/HB</a>			

(LA) – Da die Unterrichtseinheiten Leichtathletik und v.a. Gerätturnen mit einem hohen Materialaufwand verbunden sind und ein ständiger Auf- und Abbau der Geräte in einer UE nahezu unmöglich ist, wurde innerhalb der Sportfachschaft der EPSA beschlossen, jedes Schuljahr abwechselnd einen Zyklus in Gerätturnen bzw. Leichtathletik anzubieten.

[Back](#)

### 3.2.2 6eP

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		(1)	1	1
Bewegen an und mit Geräten		1	1	1
Gestalten Tanzen Darstellen			1	
Spielen in und mit Regelstrukturen	5	3	1	1
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		1		1

Verteilung nach Inhalten/Sportarten:

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		<a href="#">(Leichtathletik)</a>	<a href="#">Koordination</a>	<a href="#">Ausdauer</a>
Bewegen an und mit Geräten		<a href="#">Gerätturnen</a>	<a href="#">Zirkeltraining</a>	<a href="#">Klettern</a>
Gestalten Tanzen Darstellen			<a href="#">Rhythmik_2</a>	
Spielen in und mit Regelstrukturen	<a href="#">Basketball</a> <a href="#">Badminton</a> <a href="#">Volleyball</a> <a href="#">Handball</a> <a href="#">Baseball</a>	<a href="#">Parteispiele</a> <a href="#">Hockey</a> <a href="#">Indiaca</a>	<a href="#">Tischtennis</a>	<a href="#">Fußball</a>
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		<a href="#">Waveboard</a>		<a href="#">Mountainbike</a>

(LA) – Da die Unterrichtseinheiten Leichtathletik und v.a. Gerätturnen mit einem hohen Materialaufwand verbunden sind und ein ständiger Auf- und Abbau der Geräte in einer UE nahezu unmöglich ist, wurde innerhalb der Sportfachschaft der EPSA beschlossen, jedes Schuljahr abwechselnd einen Zyklus in Gerätturnen bzw. Leichtathletik anzubieten.

[Back](#)

### 3.3 5es

#### 3.3.1 5eG / 5eAD

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		(1)		1
Bewegen an und mit Geräten			1	1
Gestalten Tanzen Darstellen			1	
Spielen in und mit Regelstrukturen	4	3		
Mit und gegeneinander kämpfen		(1)		
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		1		

Verteilung nach Inhalten/Sportarten:

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		( <a href="#">Leichtathletik</a> )		<a href="#">Ausdauer</a>
Bewegen an und mit Geräten			<a href="#">Zirkeltraining</a>	<a href="#">Klettern</a>
Gestalten Tanzen Darstellen			<a href="#">Step_Aerobic</a>	
Spielen in und mit Regelstrukturen	<a href="#">Handball</a> <a href="#">Basketball</a> <a href="#">Badm/TT</a> <a href="#">Volleyball</a>	<a href="#">Hockey</a> <a href="#">Gerätturnen</a> <a href="#">Baseball</a>		
Mit und gegeneinander kämpfen		( <a href="#">Self_Defense</a> )		
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		<a href="#">Waveboard</a>		

(LA) – Da die Unterrichtseinheiten Leichtathletik und v.a. Gerätturnen mit einem hohen Materialaufwand verbunden sind und ein ständiger Auf- und Abbau der Geräte in einer UE nahezu unmöglich ist, wurde innerhalb der Sportfachschaft der EPSA beschlossen, jedes Schuljahr abwechselnd einen Zyklus in Gerätturnen bzw. Leichtathletik anzubieten.

(Self-Defense) – Die luxemburgische Polizei schickt alljährlich Ausbilder der Self-Defense, die unseren Schülerinnen anbieten, an einem Einführungskurs über 2 UE teilzunehmen.

[Back](#)



### 3.3.2 5eP

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		(1)		1
Bewegen an und mit Geräten		1	1	1
Gestalten Tanzen Darstellen			1	
Spielen in und mit Regelstrukturen	6	3	1	1
Mit und gegeneinander kämpfen		(1)		
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		1		1

Verteilung nach Inhalten/Sportarten:

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		<a href="#">(Leichtathletik)</a>		<a href="#">Ausdauer</a>
Bewegen an und mit Geräten		<a href="#">Gerätturnen</a>	<a href="#">Zirkeltraining</a>	<a href="#">Klettern</a>
Gestalten Tanzen Darstellen			<a href="#">Step Aerobic</a>	
Spielen in und mit Regelstrukturen	<a href="#">Basketball</a> <a href="#">Badminton</a> <a href="#">Volleyball</a> <a href="#">Handball</a> <a href="#">Baseball</a> <a href="#">Tchoukball</a>	<a href="#">Parteispiele</a> <a href="#">Hockey</a> <a href="#">Indiaca</a>	<a href="#">Tischtennis</a>	<a href="#">Fußball</a>
Mit und gegeneinander kämpfen		<a href="#">(Self Defense)</a>		
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		<a href="#">Inline</a>		<a href="#">Mountainbike</a>

(LA) – Da die Unterrichtseinheiten Leichtathletik und v.a. Gerätturnen mit einem hohen Materialaufwand verbunden sind und ein ständiger Auf- und Abbau der Geräte in einer UE nahezu unmöglich ist, wurde innerhalb der Sportfachschaft der EPSA beschlossen, jedes Schuljahr abwechselnd einen Zyklus in Gerätturnen bzw. Leichtathletik anzubieten.

(Self-Defense) – Die luxemburgische Polizei schickt alljährlich Ausbilder der Self-Defense, die unseren Schülerinnen anbieten, an einem Einführungskurs über 2 UE teilzunehmen.

[Back](#)

### 3.4 4<sup>es</sup>

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		(1)		1
Bewegen an und mit Geräten		1	1	1
Gestalten Tanzen Darstellen			1	
Spielen in und mit Regelstrukturen	4	2		
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten			1	

### Verteilung nach Inhalten/Sportarten

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		<a href="#">(Leichtathletik)</a>		<a href="#">Ausdauer</a>
Bewegen an und mit Geräten		<a href="#">Gerätturnen</a>	<a href="#">Fitness</a>	<a href="#">Klettern</a>
Gestalten Tanzen Darstellen			<a href="#">Choreo</a>	
Spielen in und mit Regelstrukturen	<a href="#">Tchoukball</a> <a href="#">BB/HB</a> <a href="#">Baseball</a> <a href="#">Badminton</a>	<a href="#">Volleyball</a> <a href="#">Indiaca</a>		
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten			<a href="#">Inline/Waveboard</a>	
<p>(LA) – Da die Unterrichtseinheiten Leichtathletik und v.a. Gerätturnen mit einem hohen Materialaufwand verbunden sind und ein ständiger Auf- und Abbau der Geräte in einer UE nahezu unmöglich ist, wurde innerhalb der Sportfachschaft der EPSA beschlossen, jedes Schuljahr abwechselnd einen Zyklus in Gerätturnen bzw. Leichtathletik anzubieten.</p>				

[Back](#)

### 3.5 3<sup>es</sup>

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		(1)		1
Bewegen an und mit Geräten		1	1	1
Gestalten Tanzen Darstellen			1	
Spielen in und mit Regelstrukturen	4	3		

Verteilung nach Inhalten/Sportarten:

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		( <a href="#">Leichtathletik</a> )		<a href="#">Ausdauer</a>
Bewegen an und mit Geräten		<a href="#">Gerätturnen</a>	<a href="#">Fitness</a>	<a href="#">Klettern</a>
Gestalten Tanzen Darstellen			<a href="#">Choreo</a>	
Spielen in und mit Regelstrukturen	<a href="#">Lacrosse</a> <a href="#">Handball</a> <a href="#">Badminton</a> <a href="#">Basketball</a>	<a href="#">Volleyball</a> <a href="#">Hockey</a> <a href="#">Tischtennis</a>		

(LA) – Da die Unterrichtseinheiten Leichtathletik und v.a. Gerätturnen mit einem hohen Materialaufwand verbunden sind und ein ständiger Auf- und Abbau der Geräte in einer UE nahezu unmöglich ist, wurde innerhalb der Sportfachschaft der EPSA beschlossen, jedes Schuljahr abwechselnd einen Zyklus in Gerätturnen bzw. Leichtathletik anzubieten.

[Back](#)

### 3.6 2<sup>es</sup>

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		(1)		1
Bewegen an und mit Geräten		1	1	1
Gestalten Tanzen Darstellen			1	
Spielen in und mit Regelstrukturen	4	3		

Verteilung nach Inhalten/Sportarten:

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		( <a href="#">Leichtathletik</a> )		<a href="#">Ausdauer</a>
Bewegen an und mit Geräten		<a href="#">Gerätturnen</a>	<a href="#">Fitness</a>	<a href="#">Klettern</a>
Gestalten Tanzen Darstellen			<a href="#">Choreo</a>	
Spielen in und mit Regelstrukturen	<a href="#">Handball</a> <a href="#">Badminton</a> <a href="#">Basketball</a> <a href="#">Turnierformen</a>	<a href="#">Volleyball</a> <a href="#">Hockey</a> <a href="#">Tischtennis</a>		

(LA) – Da die Unterrichtseinheiten Leichtathletik und v.a. Gerätturnen mit einem hohen Materialaufwand verbunden sind und ein ständiger Auf- und Abbau der Geräte in einer UE nahezu unmöglich ist, wurde innerhalb der Sportfachschaft der EPSA beschlossen, jedes Schuljahr abwechselnd einen Zyklus in Gerätturnen bzw. Leichtathletik anzubieten.

Die 2TPCM-Klassen haben in der EPSA lediglich eine UE Sportunterricht pro Woche. Hier wählt der Sportlehrer die Hälfte der Unterrichtszyklen je nach Saalbelegungsplan aus.

[Back](#)

### 3.7 1<sup>ères</sup>

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		(1)		
Bewegen an und mit Geräten		1	1	
Spielen in und mit Regelstrukturen	3	2		
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten				1

Verteilung nach Inhalten/Sportarten:

	SA01	SA02	SA03	outdoor
Laufen – Springen – Werfen		<a href="#">(Leichtathletik)</a>		
Bewegen an und mit Geräten		<a href="#">Gerätturnen</a>	<a href="#">Fitness</a>	
Spielen in und mit Regelstrukturen	<a href="#">Badminton</a> <a href="#">Tchoukball</a> <a href="#">Handball</a>	<a href="#">Volleyball</a> <a href="#">Hockey</a>		
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten				<a href="#">Inline</a>
<p>(LA) – Da die Unterrichtseinheiten Leichtathletik und v.a. Gerätturnen mit einem hohen Materialaufwand verbunden sind und ein ständiger Auf- und Abbau der Geräte in einer UE nahezu unmöglich ist, wurde innerhalb der Sportfachschaft der EPSA beschlossen, jedes Schuljahr abwechselnd einen Zyklus in Gerätturnen bzw. Leichtathletik anzubieten.</p> <p>Die 1TPCM-Klassen haben in der EPSA lediglich eine UE Sportunterricht pro Woche. Hier wählt der Sportlehrer die Hälfte der Unterrichtszyklen je nach Saalbelegungsplan aus.</p>				

[Back](#)

## 4 Kompetenzerwartungen & Evaluation

### 4.1 Bewegen im Wasser

#### 4.1.1 Wassergewöhnung

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Bewegen im Wasser</b>	<p style="text-align: center;">WASSERGEWÖHNUNG</p> <p>Einführung Kraul; Wasserlage, Tauchübungen, Ausatmen im Wasser, Fortbewegungsarten</p>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	können koordinative Anforderungen bewältigen		lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	erkennen vorgegebene Leistungskriterien		handeln nach allgemeinen Verhaltensregeln in unterschiedlichen Bewegungsräumen
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungen und Spielformen zur Wassergewöhnung</li> <li>▪ Schwimm- und Tauchtechniken</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstrengungsbereitschaft, Einstellung + Verhalten</li> <li>▪ korrekte, engagierte und konzentrierte Umsetzung der Vorgaben und Aufgaben</li> </ul>
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<p>Schwimmen, Tauchen, Springen</p> <p>Bewertung nach AB-System</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten</li> <li>▪ Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes</li> <li>▪ Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung</li> <li>▪ Wasserlage (toter Mann) - zusammenkugeln – Drehung im Wasser – unter Wasser ausatmen – kurz absinken</li> <li>▪ Kenntnis von Baderegeln</li> </ul>	

[Back](#)

## 4.1.2 Kraulschwimmen

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Bewegen im Wasser</b>	<p style="text-align: center;">SCHWIMMTECHNIK</p> <p>Technikübungen zur Verbesserung des Kraulschwimmens</p>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	können koordinative Anforderungen bewältigen		lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	erkennen vorgegebene Leistungskriterien		handeln nach allgemeinen Verhaltensregeln in unterschiedlichen Bewegungsräumen
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungen und Spielformen zur Wassergewöhnung</li> <li>▪ Schwimm- und Tauchtechniken</li> </ul>		Anstrengungsbereitschaft, Einstellung + Verhalten
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<p>Bewertung der Armtechnik, Beinschlag, Atmung nach AB-System.</p> <p>Sollten neben der Technik zusätzlich noch Zeiten im Kraulschwimmen geprüft werden, können folgende Werte angewendet werden:</p> <p><b>Kraul 50m</b>            AA &lt; 50s            AB &lt; 1.00            BB &lt; 1.05            BC &lt; 1.15            CC &lt; 1.25            CD &lt; 1.35            DD &lt; 1.45            DE &lt; 1.55            EE &lt; 2.05            EF &gt; 2.05</p>		korrekte, engagierte und konzentrierte Umsetzung der Vorgaben und Aufgaben

[Back](#)

### 4.1.3 Brustschwimmen

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Bewegen im Wasser</b>	<p style="text-align: center;">SCHWIMMTECHNIK</p> <p>Technikübungen zur Verbesserung des Brustschwimmens</p>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	können koordinative Anforderungen bewältigen		lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	erkennen vorgegebene Leistungskriterien		handeln nach allgemeinen Verhaltensregeln in unterschiedlichen Bewegungsräumen
	verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrungen		
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungen und Spielformen zur Wassergewöhnung</li> <li>▪ Schwimm- und Tauchtechniken</li> </ul>		Anstrengungsbereitschaft, Einstellung + Verhalten
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<p>Bewertung der Armtechnik, Beinschlag und Atmung nach AB-System.</p> <p>Sollten neben der Technik zusätzlich noch Zeiten im Brustschwimmen geprüft werden, können folgende Werte angewendet werden:</p> <p><b>Brasse 50m</b>            AA &lt; 55s            AB &lt; 1.03            BB &lt; 1.10            BC &lt; 1.20            CC &lt; 1.30            CD &lt; 1.40            DD &lt; 1.50            DE &lt; 2.00            EE &lt; 2.10            EF &gt; 2.10</p>		korrekte, engagierte und konzentrierte Umsetzung der Vorgaben und Aufgaben

[Back](#)



#### 4.1.4 Rückenraul

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Bewegen im Wasser</b>	<p style="text-align: center;">SCHWIMMTECHNIK</p> <p>Technikübungen zur Verbesserung des Rückenrauls</p>

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	können koordinative Anforderungen bewältigen		lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	erkennen vorgegebene Leistungskriterien		handeln nach allgemeinen Verhaltensregeln in unterschiedlichen Bewegungsräumen
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungen und Spielformen zur Wassergewöhnung</li> <li>▪ Schwimm- und Tauchtechniken</li> </ul>		Anstrengungsbereitschaft, Einstellung + Verhalten
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<p>Bewertung der Armtechnik, Beinschlag, Atmung nach AB-System.</p> <p>Sollten neben der Technik zusätzlich noch Zeiten im Rückenraul geprüft werden, können folgende Werte angewendet werden:</p> <p><b>Dos 50m</b>            AA &lt; 55s            AB &lt; 1.03            BB &lt; 1.10            BC &lt; 1.20            CC &lt; 1.30            CD &lt; 1.40            DD &lt; 1.50            DE &lt; 2.00            EE &lt; 2.10            EF &gt; 2.10</p>		korrekte, engagierte und konzentrierte Umsetzung der Vorgaben und Aufgaben

[Back](#)

#### 4.1.5 Ausdauer (Charity-Swim)

Um das Schulprojekt „Maison Shalom au Burundi“ zu unterstützen, absolvieren die 6<sup>e</sup>G-Schülerinnen alljährlich einen Ausdauer-Zyklus im Schwimmunterricht. Jede Schülerin sucht im Vorfeld einige Sponsoren, die ein Spenden-Versprechen für jede geschwommene Bahn (innerhalb von 30 Minuten) abgeben.

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Bewegen im Wasser</b>	<p style="text-align: center;">AUSDAUER</p> <p>Förderung der Ausdauerfähigkeit durch Ausdauerschwimmen</p>

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	<p>nehmen Reaktionen des Körpers bei Belastung und Erholung wahr</p> <p>schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein</p> <p>verbessern ihre konditionellen Fähigkeiten</p>	erkennen die Bedeutung der Bewegung für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden	lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
<b>Items</b>	(evtl. Vortest 15') <b>Leistungstest</b> 30' min. auf 25m Bahn	Leistungssteigerung	individueller Arbeitseifer
<b>Kriterien</b>	Der Schüler schafft es <b>30' ohne Pause</b> zu schwimmen	Vergleich von evtl. <b>Vortest</b> auf <b>Leistungstest</b> (sehr leistungsschwache Schüler)	Evaluation continue
<b>Indikatoren</b>	<p><i>Schwimmen im 25m-Becken</i></p> <p>AA: ≥ 40 Bahnen            AB: 35-40 Bahnen            BB: 30-35 Bahnen            CC: 25-30 Bahnen            CD: 15-20 Bahnen            DD: 10-15 Bahnen            DE: 5-10 Bahnen            EE: 1-5 Bahnen            EF: 0 Bahnen</p>		

[Back](#)

## 4.1.6 Rettungsschwimmen

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Erlebnis- und wagnisorientierte BH</li> </ul>	<b>Bewegen im Wasser</b>	RETTUNGSSCHWIMMEN

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	verfügen über die entsprechenden rettungsschwimmerischen Grundfertigkeiten wenden allgemeine Verhaltensweisen in einer Wasserrettungsaktion entsprechend an	kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele	lassen sich auf neue Inhalte ein und üben zielgerichtet
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprung ins Wasser</li> <li>▪ Anschwimmen</li> <li>▪ Befreiungsriffe</li> <li>▪ Retten eines bewusstlosen Schwimmers</li> <li>▪ Transportieren eines ermüdeten Schwimmers</li> <li>▪ Abschleppen</li> <li>▪ Anlandbring-Techniken (Kreuzgriff &amp; Rautek-Griff)</li> <li>▪ Stabile Seitenlage</li> </ul>	Partnerkooperation in den einzelnen Übungsstationen	Arbeitseifer
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	Bewertung Nach AB-System		

[Back](#)

## 4.2 Laufen-Springen-Werfen

### 4.2.1 Ausdauer

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	AUSDAUER

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	nehmen Reaktionen des Körpers bei Belastung und Erholung wahr dehnen und kräftigen sich funktionell angemessen schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein	erkennen die Bedeutung der Bewegung für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden	Lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leistungstest auf der Fahrradstrecke Ettelbrück-Diekirch oder auf 400m-Bahn (Stade du Deich)</li> </ul>	Leistungssteigerung	individueller Arbeitseifer
<b>Kriterien</b>	Der Schüler schafft es in einer entsprechenden Zeit die für seine Klassenstufe zu bewältigende Strecke zu absolvieren.		Erkennbare Motivation zur Leistungssteigerung
<b>Indikatoren</b>	Evaluation anhand der EPSA-Bewertungstabellen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 7es: 2500m</li> <li>▪ 6es: 3000m</li> <li>▪ 5es: 4000m</li> <li>▪ 4es: 4800m</li> <li>▪ 3es: 4800m</li> <li>▪ 2es: 4800m</li> </ul>		

[Back](#)

## 4.2.2 Leichtathletik

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	LEICHTATHLETIK <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vielfältige Sprünge in die Höhe</li> <li>▪ Weitsprung</li> <li>▪ Werfen</li> <li>▪ Stoßen</li> </ul>

### Evaluation Hochsprung

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	Schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein		Lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	Können koordinative Anforderungen bewältigen		
	Erkennen vorgegebene Leistungskriterien		
<b>Items</b>	Technik des Fosburyflops Leistung im „Hoch-“ springen		individueller Arbeitseifer
<b>Kriterien</b>	Umsetzung des Fosburyflops nach 2-3 UE Die Höhen der 3 oder je nach Zyklusverlauf 2 Sprungformen		Erkennbare Motivation zur Leistungssteigerung
<b>Indikatoren</b>	Beobachtungsschwerpunkte <b>Flop:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anlauf: flüssig, Kurvenneigung</li> <li>▪ Erkennbarer Rhythmus, Dynamik/Schnelligkeit</li> <li>▪ Absprung (einbeinig, lattenfernes Bein)</li> <li>▪ Flugphase (Rückenlage, Überstreckung Hüfte)</li> </ul> Die Höhen des Freestyles, und/oder Schersprung und Flop werden addiert und der MW wird gerechnet.		

## Evaluation Weitsprung

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	Schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein		Lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	Können koordinative Anforderungen bewältigen		
	Erkennen vorgegebene Leistungskriterien		
<b>Items</b>	Technik des Anlaufs, Absprungs, Flugphase, Landung Leistung im „Weit-“ springen		individueller Arbeitseifer
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Umsetzung der Weitsprung-Technik nach 2-3 UE</li> <li>▪ Gemessene Weite</li> </ul>		Erkennbare Motivation zur Leistungssteigerung
<b>Indikatoren</b>	<p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anlauf: flüssig steigernd, kein Trippeln</li> <li>▪ Dynamik/Schnelligkeit</li> <li>▪ Absprung (einbeinig, explosiv, Rumpf aufrecht, Gegenarmschwung, Schwungbeineinsatz)</li> <li>▪ Flugphase (Hangsprung oder Laufsprung)</li> <li>▪ Landung raumgreifendes Vorstrecken beider Arme, dann Rückführen.</li> </ul> <p>Bewertung: Bewertung der Technik durch AB-System</p> <p>Ranking durch Messen der gesprungenen Weite</p>		

## Evaluation Wurf / Stoß

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	<b>Können koordinative Anforderungen bewältigen</b>	<b>Kooperieren in der Gruppe</b>	<b>Lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet</b>
	<b>Erkennen vorgegebene Leistungskriterien</b>	<b>Erkennen mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken und können damit umgehen</b>	
<b>Items</b>	Vortex (1) Kugelstoß (2)	(1) Vortexstaffette (2) Halten sich an die vorgegebenen Sicherheitsmaßnahmen und berücksichtigen diese auch beim autonomen Üben	individueller Arbeitseifer
<b>Kriterien</b>	Technische Ausführung des Kugelstoßes und Vortexwurfes Weite des Kugelstoßes und Vortexwurfes	Vortexstaffette  Evaluation continue in den UE	Erkennbare Motivation zur Leistungssteigerung (Autonomes Üben)
<b>Indikatoren</b>	<p><b>Vortex</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausgangsstellung (Wurfarm nach hinten gestreckt, Speerhaltung)</li> <li>▪ Anlauf (Rhythmus "tam-ta-tam" erkennbar)</li> <li>▪ bei Kreuzschritt in Rücklage kommen</li> <li>▪ Stemmschritt zum Schluss</li> <li>▪ große, offene Körperposition bei Abwurf</li> <li>▪ kein Überschreiten</li> </ul> <p><b>Kugel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausgangsstellung (tief, Gewicht auf einem Bein, Kugel am Hals...)</li> <li>▪ Stoß (deutlich zu erkennen, Ellbogen immer hinter der Kugel, vom Hals aus, Winkel...)</li> <li>▪ Gemessene Weite</li> </ul>	<p>In einer Minute sollen die Schüler möglichst viele Runden mit der Vortexwurfstaffette in der Gruppe hinbekommen. Dabei werden die Runden eigenständig notiert.</p> <p>Ranking innerhalb der Klasse</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruppe A</li> <li>2. Gruppe AB</li> <li>3. Gruppe B</li> <li>4. Gruppe C</li> <li>5. Gruppe CD</li> <li>6. Gruppe D</li> </ol>	

[Back](#)

## 4.2.3 Koordination

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	<p style="text-align: center;">KOORDINATION</p> <p>Vielfältige Fördermaßnahmen zur Verbesserung der Koordination anhand verschiedener Materialien und Bedingungen</p>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	<p>können koordinative Anforderungen bewältigen</p> <p>erkennen vorgegebene Leistungskriterien</p> <p>können sensomotorische Anforderungen bewältigen</p> <p>verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrungen</p>		zeigen die Bereitschaft zur optimalen individuellen Leistungssteigerung
<b>Items</b>	<p><b>Koordinative Bewegungsaufgaben:</b> Seilspringen, Koordinationsleiter, Jonglieren, Gleichgewicht, Spiel mit 2 Bällen, Fangübungen mit Tennisbällen</p> <p><b>Autoevaluationsbogen</b></p>		Leistungsbereitschaft
<b>Kriterien / Indikatoren</b>	<p><b>Niveau der erreichten Koordinationsübung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwierigkeitsgrad</li> <li>▪ Güte der Übungsdemonstration (Geschwindigkeit, Rhythmus, Fehler, Dauer, ...); v. a. bei Koordinationsleiter</li> </ul> <p><b>Ausfüllen des Autoevaluationsbogens</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Richtiges Anwenden der vorgegebenen Gütekriterien</li> <li>▪ Ehrlichkeit (Stichproben)</li> <li>▪ Alles probiert?</li> </ul>		<p><b>Individuelle Einstellung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ hohe Leistungsbereitschaft</li> <li>▪ Bereitschaft zur Leistungsverbesserung</li> <li>▪ selbstständiges Arbeiten</li> </ul>

[Back](#)



## 4.3 Gestalten, Tanzen, Darstellen

### 4.3.1 Akrobatik

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltende und darstellende BH</li> </ul>	<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen</b>	AKROBATIK

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	erarbeiten und präsentieren eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten	kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele können Sicherheits- und Hilfestellung leisten und erkennen deren Notwendigkeit übernehmen verschiedene Aufgaben und Rollen	lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
<b>Items</b>	Akrobatiktest = Akrobatikshow (6er-Gruppen - incl. Hilfestellung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammenarbeit in den Gruppen</li> <li>Hilfestellungen in der Akrobatik</li> </ul>	Anstrengungsbereitschaft und individueller Gruppenbeitrag
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwierigkeitsgrad der Figuren</li> <li>Darstellung (Körperspannung, Beherrschung der Figur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beobachtung der Zusammenarbeit in den Gruppen</li> <li>Timing bei der Show</li> <li>Kreativität bei Eingang, Ausgang und Übergängen</li> </ul>	kontinuierliche Beobachtung der individuellen Einstellung in der Akrobatik

[Back](#)

## 4.3.2 Rhythmik 1

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
▪ Gestaltende und darstellende BH	<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen</b>	RHYTHMIK

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	stellen Bewegungen rhythmisch dar	kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele	lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	bewegen sich nach vorgegebenen Kriterien zu Musik	schätzen die Fähigkeiten Anderer richtig ein	
	erarbeiten und präsentieren eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten		
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rhythmusgefühl</li> <li>▪ Arm-Bein-Koordination</li> </ul>		
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausführung einer Pflichtkür <i>Wie schwer die Pflichtkür gewählt wird, hängt vom Könnensstand der Klasse ab; evtl. sind auch unterschiedlich schwere Pflichtküren möglich)</i></li> <li>▪ Schritte werden auf den Takt ausgeführt</li> <li>▪ Schrittfolge wird beherrscht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beobachtung der Zusammenarbeit in den Gruppen</li> <li>▪ Synchronizität der Darstellung</li> <li>▪ Kreativität bei Eingang und Ausgang (Bonus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Schülerin führt die Aufgabenstellungen nach den vorgegebenen Kriterien nach bestem Gelingen durch</li> <li>▪ kontinuierliche Beobachtung der individuellen Einstellung in der Rhythmik</li> </ul>

[Back](#)

### 4.3.3 Rhythmik 2

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltende und darstellende BH</li> </ul>	<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen</b>	RHYTHMIK Step-Aerobic

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	stellen Bewegungen rhythmisch dar	kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele	lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	bewegen sich nach vorgegebenen Kriterien zu Musik	schätzen die Fähigkeiten Anderer richtig ein	
	erarbeiten und präsentieren Bewegungskünste mit oder ohne Handgeräte		
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhythmusgefühl</li> <li>Arm-Bein-Koordination</li> </ul>	Zusammenarbeit in den Gruppen	Anstrengungsbereitschaft und individueller Gruppenbeitrag
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausführung einer Pflichtkür</li> <li>Schritte werden auf den Takt ausgeführt</li> <li>Schrittfolge der Pflichtchoreographie wird beherrscht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beobachtung der Zusammenarbeit in den Gruppen</li> <li>Synchronizität der Darstellung</li> <li>Kreativität bei Eingang und Ausgang (Bonus, je nach Zykluslänge und Können)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerin führt die Aufgabenstellungen nach den vorgegebenen Kriterien nach bestem Gelingen durch</li> <li>kontinuierliche Beobachtung der individuellen Einstellung in der Rhythmik</li> </ul>

[Back](#)

#### 4.3.4 Step-Aerobic

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
▪ Gestaltende und darstellende BH	<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen</b>	STEP-AEROBIK

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	stellen Bewegungen rhythmisch dar	kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele	lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	bewegen sich nach vorgegebenen Kriterien zu Musik	schätzen die Fähigkeiten Anderer richtig ein	
	erarbeiten und präsentieren eine Folge erlernter Bewegungskünste		
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rhythmusgefühl</li> <li>▪ Arm-Bein-Koordination</li> </ul>	Zusammenarbeit in den Gruppen	Anstrengungsbereitschaft und individueller Gruppenbeitrag
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausführung einer Pflichtkür, in der Gruppe erarbeitete Schritte werden an die Pflichtkür angehängt</li> <li>▪ Schritte werden auf den Takt ausgeführt</li> <li>▪ Schrittfolge wird beherrscht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beobachtung der Zusammenarbeit in den Gruppen</li> <li>▪ Synchronizität der Darstellung</li> <li>▪ Menge, Kreativität und Schwierigkeitsgrad der selbst erarbeiteten Schritte</li> <li>▪ Kreativität bei Eingang und Ausgang (Bonus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Schülerin führt die Aufgabenstellungen nach den vorgegebenen Kriterien nach bestem Gelingen durch</li> <li>▪ kontinuierliche Beobachtung der individuellen Einstellung in der Rhythmik</li> </ul>

[Back](#)

### 4.3.5 Choreo

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
▪ Gestaltende und darstellende BH	<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen</b>	Aneinanderreihung von Schrittfolgen, Erarbeiten einer Choreographie in der Gruppe; Nach Wahl: Tanz und/oder Step.

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	erarbeiten und präsentieren in der Gruppe eine selbst erstellte Kür	reflektieren und gestalten verschiedene Aufgaben und Rollen (hier: Erarbeitung der Choreo in der Gruppe)	zeigen die Bereitschaft zur optimalen individuellen Leistungssteigerung
	stellen Bewegungen rhythmisch dar	bringen eigene Bedürfnisse, Interessen und Meinungen mit denen der anderen Gruppenmitglieder in Einklang (Schwierigkeitsniveau an Fähigkeiten aller Mitglieder anpassen)	lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	bewegen sich nach vorgegebenen Kriterien zu Musik (hier: Schrittfolgen kennen, Respektieren der Vorgaben)	können mit Unterschieden umgehen	
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rhythmusgefühl &amp; Koordination</li> <li>▪ Kennen der Schrittfolgen</li> <li>▪ Erarbeitete Choreographie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prozess der Choreo-Ausarbeitung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ individueller Arbeitseifer</li> <li>▪ Fortschritte während Zyklus</li> </ul>
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwierigkeit/Originalität der Choreographie</li> <li>▪ Bewegungen gut auf Rhythmus abgestimmt und akzentuieren diesen (Synchronizität → Gruppe; Rhythmusgefühl → individuell)</li> <li>▪ Schülerin kennt ihre Choreographie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respektvoller Umgang miteinander bei der Gruppenarbeit</li> <li>▪ Wie konzentriert und produktiv hat die Gruppe innerhalb der UE gearbeitet?</li> <li>▪ Choreo an Leistungsfähigkeit aller Teilnehmer angepasst?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie hat die Einzelne sich in die Gruppenarbeit eingebracht?</li> <li>▪ Einsatz während der UE</li> </ul>

[Back](#)

## 4.4 Spielen in und mit Regelstrukturen

### 4.4.1 Einführung Ballspiele

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	HANDBALLVORBEREITENDE SPIELE: Zielspiel: Über Tchoukball zum Handball
		BASKETBALLVORBEREITENDE SPIELE: Zielspiel: Über Korbball zum Basketball

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an	nehmen Stärken und Schwächen anderer wahr und gehen verantwortungsvoll damit um	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen
	verstehen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an	gehen fair miteinander um	finden und nutzen Spielgelegenheiten
			stellen sich spielerischen und kämpferischen Auseinandersetzungen und reflektieren diese
		erkennen die Bedeutung von Regeln	
<b>Items</b>	Spezielle Spielfähigkeit	Soziales Verhalten und Fairplay	Allgemeine Spielfähigkeit
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technik (Passspiel, Werfen und Fangen, Tippen/Dribbling)</li> <li>▪ Taktik (Spielverständnis, Anbieten/Freilaufen und Manndeckung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Fairplay“-Verhalten (gegenüber Mitspielerinnen, Gegenspielerinnen, bei Sieg und Niederlage)</li> <li>▪ Teamfähigkeit</li> </ul>	kontinuierliche Beobachtung des Sich-auf-das-Spielen-Einlassens (Spielwitz) sowie der Anstrengungsbereitschaft

[Back](#)

## 4.4.2 Parteispiele

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	<p>SPIELE UND AKTIVITÄTEN, BEI DENEN FAIRPLAY, KOOPERATION UND VERTRAUEN GEFÖRDERT WERDEN:</p> <p>Alternative Spiele: Ultimate, Kinball, kooperative Lauf-, Fang- und Staffelspiele, New Games, ...</p>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen	kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele gehen fair miteinander um übernehmen verschiedene Aufgaben und Rollen nehmen Stärken und Schwächen anderer wahr und gehen verantwortungsvoll damit um	
<b>Items</b>	Spieltaktik	Zusammenarbeit, Fairplay, Spielverhalten, ev. Rollenübernahme, ...	
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	Erfassen und Umsetzen der Spielidee	Willentliche, glaubwürdige und überzeugende Umsetzung der Kriterien	

[Back](#)

### 4.4.3 Fairplay

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schuhhockey, Ringhockey, Uni-Hockey (evtl. Ultimate Frisbee)</li> <li>▪ Regelbewusstsein, Regeln erarbeiten</li> <li>▪ Fairplay gegenüber Mitspielern und Gegnern</li> </ul>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen	gehen fair miteinander um	handeln gemeinsam Regel- und Spielstrukturen aus
	übernehmen verschiedene Aufgaben und Rollen	kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele	
	übernehmen Verantwortung für faires Verhalten	erkennen die Bedeutung von Regeln	
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erkennen und Benennen von fairem/unfairem Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziales Verhalten und Zusammenarbeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausführung der geforderten Arbeitsaufträge</li> </ul>
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qualität des ausgefüllten Beobachtungsbogens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beobachtung der Zusammenarbeit in den Gruppen</li> <li>▪ Individuelles faires Verhalten</li> <li>▪ Endresultat beim Turnier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qualität der Gruppenarbeiten</li> </ul>

[Back](#)



#### 4.4.4 Einführung Rückschlagspiele

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	<p>RÜCKSCHLAGSPIELE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Speckbrett</li> <li>▪ Badminton</li> <li>▪ Tischtennis</li> <li>▪ Mini-Tennis</li> </ul>

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an</li> <li>verstehen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an</li> <li>verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen</li> </ul>		lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Miteinander</u>: Übungsform (Technik)</li> <li>▪ <u>Gegeneinander</u>: Spiel 1:1 (Technik &amp; Taktik)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstrengungs- und Laufbereitschaft</li> <li>▪ Wille, die gewünschten Techniken zu erlernen</li> </ul>
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Richtige Schlägerhaltung</li> <li>▪ Korrekte Umsetzung der Spielregeln: Spielfeldbegrenzungen, Aufschlagregeln, Zählen</li> <li>▪ Beherrschung und variable Anwendung der Grundtechniken: kurz/weit, rechts/links, flach/hoch</li> <li>▪ „den Gegner zum Laufen bringen – hin- und herjagen“</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ motivierte Umsetzung der vorgegebenen Aufgabenstellungen</li> <li>▪ respektvoller Umgang mit dem Material</li> <li>▪ Hilfe beim Auf- und Abbau</li> </ul>

[Back](#)

#### 4.4.5 Basketball

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	BASKETBALL <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsformen zu zweit</li> <li>▪ Street Basket 3 gegen 3</li> <li>▪ Spiel: 4:4 / 5:5 / 6:6 (je nach Spielniveau)</li> </ul>

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an	erkennen die Bedeutung von Regeln	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen
	verstehen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an	gehen fair miteinander um	finden und nutzen Spielgelegenheiten
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiel: 2:2 / 3:3 auf einen Korb</li> <li>▪ Technikübungen: Passen, Dribbeln und Werfen</li> </ul>	Verhalten auf dem Spielfeld	Individuelle Einstellung in den einzelnen UE
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<u>Regelwerk:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spieleranzahl</li> <li>▪ Spielfeld und Ball-Aus-Regel</li> <li>▪ Spiel ohne Körperkontakt</li> <li>▪ Schrittregel</li> <li>▪ Doppeldribbling</li> </ul> <u>Zu vermittelnde Fertigkeiten:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sternschritt</li> <li>▪ Lay up</li> <li>▪ Freilaufen und Anbieten</li> <li>▪ Passen und Fangen</li> <li>▪ Dribbeln</li> <li>▪ Korbwurf (Standwurf)</li> <li>▪ Mannverteidigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenspiel und -halt innerhalb der Mannschaften</li> <li>▪ Anerkennung der Schiedsrichterentscheidungen</li> <li>▪ Respektvoller Umgang mit dem Gegner und Material</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstrengungsbereitschaft</li> <li>▪ Diszipliniertes und eigenständiges Arbeiten und Üben</li> <li>▪ Aktive Teilnahme am Unterrichtsgeschehen (z.B. beim Materialauf und -abbau)</li> </ul>

[Back](#)

## 4.4.6 Handball

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	<p>HANDBALL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsformen zu zweit</li> <li>▪ Spiel: 4:4 / 5:5 / 6:6 (je nach Spielniveau)</li> </ul>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an	erkennen die Bedeutung von Regeln	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen
	verstehen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an	gehen fair miteinander um	finden und nutzen Spielgelegenheiten
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel: 4:4 / 5:5 / 6:6 (je nach Spielniveau)</li> <li>- Technikübungen: Passen und Werfen</li> </ul>	Verhalten auf dem Spielfeld	Individuelle Einstellung in den einzelnen UE
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<p><u>Regelwerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielfeld / Wurfkreis / Spieleranzahl</li> <li>▪ Frei- / Straf- / Einwurf</li> <li>▪ Schrittregel</li> </ul> <p><u>Technik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fangen (2 Hände) und Werfen (1 Hand) des Balles</li> <li>▪ Kontrollierter Torwurf</li> </ul> <p><u>Taktik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manndeckung 1:1</li> <li>▪ Ball-/Raumverteidigung</li> <li>▪ Freilaufen</li> <li>▪ Finten</li> <li>▪ Beteiligung am Aufbau des Angriffs sowie der Verteidigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenspiel und -halt innerhalb der Mannschaften</li> <li>▪ Anerkennung der Schiedsrichterentscheidungen</li> <li>▪ Respektvoller Umgang mit dem Gegner und Material</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstrengungsbereitschaft</li> <li>▪ Diszipliniertes und eigenständiges Arbeiten und Üben</li> <li>▪ Aktive Teilnahme am Unterrichtsgeschehen (z.B. beim Materialauf- und abbau)</li> </ul>

[Back](#)

#### 4.4.7 Fußball

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	FUSSBALL <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiel: 4:4 / 5:5 / 6:6 (je nach Spielniveau)</li> </ul>

#### Evaluation Fußball

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	können elementare Techniken und taktische Verhaltensweisen variieren und in Spielen anwenden	erkennen die Bedeutung von Regeln	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen
		gehen fair miteinander um	finden und nutzen Spielgelegenheiten
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel: 4:4 / 5:5 / 6:6 (je nach Spielniveau)</li> <li>- Technikübungen: Dribbeln, Passen und Schießen</li> </ul>	Verhalten auf dem Spielfeld	Individuelle Einstellung in den einzelnen UE
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<u>Regelwerk</u> <u>Technik</u> <u>Taktik:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manndeckung 1:1</li> <li>▪ Ball-/Raumverteidigung</li> <li>▪ Freilaufen</li> <li>▪ Beteiligung am Aufbau des Angriffs sowie der Verteidigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenspiel und -halt innerhalb der Mannschaften</li> <li>▪ Anerkennung der Schiedsrichterentscheidungen</li> <li>▪ Respektvoller Umgang mit dem Gegner und Material</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstrengungsbereitschaft</li> <li>▪ Diszipliniertes und eigenständiges Arbeiten und Üben</li> <li>▪ Aktive Teilnahme am Unterrichtsgeschehen (z.B. beim Materialauf- und -abbau)</li> </ul>

[Back](#)

## 4.4.8 Volleyball

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	VOLLEYBALL <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsformen zu zweit</li> <li>▪ Volleyball (je nach Spielniveau 3-3, 4-4, 5-5, 6-6)</li> </ul>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	können elementare Techniken und taktische Verhaltensweisen variieren und in Spielen anwenden	erkennen die Bedeutung von Regeln	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen
	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen	versuchen die Mitspieler in Szene zu setzen	finden und nutzen Spielgelegenheiten
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Miteinander</u>: Übungsform (Technik)</li> <li>▪ <u>Gegeneinander</u>: Spiel 3-3, 4-4, 5-5, 6-6 (Technik &amp; Taktik)</li> </ul>	Verhalten während des Übens und Spielens	Arbeitsbereitschaft
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Korrekte Umsetzung der Spielregeln: max. 3 Kontakte pro Mannschaft</li> <li>▪ Beherrschung und variable Anwendung der Grundtechniken: Aufschlag, Pritschen, Baggern.</li> <li>▪ „den Gegner gezielt in Schwierigkeiten bringen“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenspiel und -halt innerhalb der Mannschaften</li> <li>▪ Anerkennung der Schiedsrichterentscheidungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstrengungsbereitschaft</li> <li>▪ Diszipliniertes und eigenständiges Arbeiten und Üben</li> <li>▪ Aktive Teilnahme am Unterrichtsgeschehen (z.B. beim Materialauf und -abbau)</li> </ul>

[Back](#)

#### 4.4.9 Badminton

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> </ul>	<b>Spiele in und mit Regelstrukturen</b>	<p>BADMINTON</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verbesserung und Vertiefung der vorher erlernten Grundtechniken und -taktiken</li> <li>▪ Badminton als dynamisches, aktives Rückschlagspiel verstehen</li> </ul>

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	<p>können elementare Techniken und taktische Verhaltensweisen variieren und in Spielen anwenden</p> <p>können Spiele in Gang setzen und aufrechterhalten</p>		<p>zeigen die Bereitschaft zur optimalen individuellen Leistungssteigerung</p>
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technik (Übungs- und Spielformen)</li> <li>▪ Taktik (vor allem Turnierformen):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gegner laufen lassen</li> <li>- gegen die Laufrichtung spielen</li> <li>- von den Schwächen des Gegners profitieren</li> <li>- ganzes Spielfeld ausnutzen</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstrengungs- und Laufbereitschaft</li> <li>▪ Auf- und Abbau</li> </ul>
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kontinuierliche Beobachtung während den Technikübungsformen und den Turnieren</li> <li>▪ Erzielte Ergebnisse und Grad der taktischen Umsetzung bei den Kaiserturnierformen und beim Abschlussturnier</li> <li>▪ Regelkunde</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektvoller Umgang mit dem Material (Schläger und Bälle)</li> <li>▪ Die SchülerInnen geben ihr Bestes, um das Vorgegebene richtig und angepasst umzusetzen</li> <li>▪ ... helfen bereitwillig beim Auf- und Abbau und räumen das Material ordentlich auf</li> </ul>

[Back](#)

#### 4.4.10 Tischtennis

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	TISCHTENNIS <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technik</li> <li>▪ Taktik</li> </ul>

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an verstehen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen	übernehmen verschiedene Aufgaben und Rollen	lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Miteinander</u>: Übungsform (Technik)</li> <li>▪ <u>Gegeneinander</u>: Spiel 1:1 (Technik &amp; Taktik)</li> </ul>	Schiedsrichteraufgaben übernehmen	Arbeitsbereitschaft
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Richtige Schlägerhaltung</li> <li>▪ Korrekte Umsetzung der Spielregeln: Tisch nicht berühren, Aufschlagregeln</li> <li>▪ Beherrschung und variable Anwendung der Grundtechniken: Vor-, Rückhand</li> <li>▪ „den Gegner in Schwierigkeiten bringen“</li> </ul>	Schülerinnen sind imstande ein Spiel den vorgegebenen Regeln entsprechend zu leiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ essentielle Schiedsrichterzeichen und -sprache benutzen</li> <li>▪ Spielstand regelmäßig verkünden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ motivierte Umsetzung der vorgegebenen Aufgabenstellungen</li> <li>▪ Respekt des Materials</li> </ul>

[Back](#)

#### 4.4.11 Baseball

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	Vom Brennball zum Baseball.

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	<b>können koordinative Anforderungen bewältigen</b>	<b>übernehmen verschieden Aufgaben und Rollen</b>	<b>lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet</b>
	<b>schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein</b>	<b>kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele</b>	
	<b>wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an</b>		
<b>Items</b>	Spielfähigkeit in einer neuen, von z.T. ungewohnten Regeln bestimmten Sportart	Kooperationsbereitschaft	Arbeitsbereitschaft
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielverständnis: Wahrnehmung von Spielsituationen (d.h. wann schließe ich eine Base, wann stoppe ich als Läufer, usw.)</li> <li>▪ Koordination: unter Zeitdruck handeln, Präzision beim Passspiel</li> <li>▪ technische Basisfertigkeiten beherrschen: Werfen und Fangen; Schlagen des Balles; Lauftechnik (sich richtig einschätzen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anbieten und Orientieren (DEFENSE)</li> <li>▪ Den Raum im Team kooperativ sichern – Aufgabenverteilung innerhalb der Mannschaft (DEFENSE)</li> </ul> <p>Aufteilung in der Offense, d.h. Schlagfolge taktisch innerhalb der Mannschaft festlegen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einstellung</li> <li>▪ Motivationsgrad</li> </ul> <p>vorhandener Wille, diese neuen Spiele zu lernen bzw. sich zu verbessern</p>

[Back](#)



## 4.4.12 Hockey

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielorientierte BH</li> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> </ul>	<b>Spiele in und mit Regelstrukturen</b>	Hockeyspiel- und -übungsformen zur Verbesserung der: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Technik</u>: Ballannahme, -abgabe und -führung, Torschuss</li> <li>▪ <u>Taktik</u>: Flügelspiel und Spiel hinter dem Tor</li> </ul>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	können elementare Techniken und taktische Verhaltensweisen variieren und in Spielen anwenden	lösen komplexe Problemstellungen zusammen mit Anderen gehen fair miteinander um	
	erkennen mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken und können damit umgehen	kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele	
<b>Items</b>	Technik und Taktik	Umsetzung in der Gruppe von taktischen Aufgabenstellungen	Arbeitsbereitschaft
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Qualität der technischen Umsetzung</u>:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrekte seitliche Ballannahme</li> <li>- Präzises Passspiel</li> <li>- Ballführung nah am Schläger</li> <li>- Gefährliche Torschüsse und Effektivität</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Taktische Verhaltensweise im Angriff und in der Verteidigung</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufbereitschaft und Freilaufen</li> <li>- Anwenden erlernter Taktiken (Flügelspiel, Spiel hinter dem Tor, Kreuzen, Pass in die Tiefe, Doppelpass)</li> <li>- Schnelles Umschalten</li> <li>- Stellungsspiel und defensive Effektivität</li> </ul> </li> </ul>	Es werden nicht nur Individualtechniken und -taktiken von den Schülerinnenn gefordert. Hockey ist eine Mannschaftssportart, sodass ständig eine sinnvolle Rollenverteilung und Absprache sowie eine zweckmäßige Organisation innerhalb der Gruppe notwendig ist. Des Weiteren sind taktische Muster wie Doppelpass oder Kreuzen nur in der Gruppe umsetzbar und effizient.  Kontinuierliche Bewertung: Umsetzung und Verständnis der angewendeten Spiel- und Übungsformen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einstellung</li> <li>▪ Motivationsgrad</li> </ul> Eventuell: Materialauf- und -abbau

[Back](#)

#### 4.4.13 Indiacca

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	INDIACA <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsformen zu zweit</li> <li>▪ Spielform je nach Spielniveau 3-3, 4-4, 5-5</li> </ul>

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	können elementare Techniken und taktische Verhaltensweisen variieren und Spielen anwenden	erkennen die Bedeutung von Regeln	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen
	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen	versuchen die Mitspieler in Szene zu setzen	finden und nutzen Spielgelegenheiten
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Miteinander</u>: Übungsform (Technik)</li> <li>▪ <u>Gegeneinander</u>: Spiel 3-3, 4-4 (Technik &amp; Taktik)</li> </ul>	Verhalten während des Übens und Spielens	Arbeitsbereitschaft
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Korrekte Umsetzung der Spielregeln: max. 3 Kontakte pro Mannschaft</li> <li>▪ Beherrschung und variable Anwendung der Grundtechniken: hohes Zuspiel und Aufschlag</li> <li>▪ „den Gegner gezielt in Schwierigkeiten bringen“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenspiel und -halt innerhalb der Mannschaften</li> <li>▪ Anerkennung der Schiedsrichterentscheidungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstrengungsbereitschaft</li> <li>▪ Diszipliniertes und eigenständiges Arbeiten und Üben</li> <li>▪ Aktive Teilnahme am Unterrichtsgeschehen (z.B. beim Materialauf und -abbau)</li> </ul>

[Back](#)

#### 4.4.14 Tchoukball

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	TCHOUKBALL <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übungsformen zu zweit</li> <li>▪ Spiel: 4:4 / 5:5 / 6:6 (je nach Spielniveau)</li> </ul>

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an	erkennen die Bedeutung von Regeln	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen
	verstehen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an	gehen fair miteinander um	finden und nutzen Spielgelegenheiten
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel: 4:4 / 5:5 / 6:6 (je nach Spielniveau)</li> <li>- evtl. Technikübung: Passen und Werfen</li> </ul>	Verhalten auf dem Spielfeld	Individuelle Einstellung in den einzelnen UE
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<u>Regelwerk:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielfeld / Wurfkreis / Spieleranzahl</li> <li>▪ Frei- / Straf- / Einwurf</li> <li>▪ Schrittregel</li> </ul> <u>Technik:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fangen (2 Hände) und Werfen (1 Hand) des Balles</li> <li>▪ Kontrollierter Wurf auf Frame</li> </ul> <u>Taktik:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manndeckung 1:1</li> <li>▪ Ball-/Raumverteidigung</li> <li>▪ Freilaufen</li> <li>▪ Finten</li> <li>▪ Beteiligung am Aufbau des Angriffs sowie der Verteidigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenspiel und -halt innerhalb der Mannschaften</li> <li>▪ Anerkennung der Schiedsrichterentscheidungen</li> <li>▪ Respektvoller Umgang mit dem Gegner und Material</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstrengungsbereitschaft</li> <li>▪ Diszipliniertes und eigenständiges Arbeiten und Üben</li> <li>▪ Aktive Teilnahme am Unterrichtsgeschehen (z.B. beim Materialauf und -abbau)</li> </ul>

[Back](#)

#### 4.4.15 Lacrosse

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	LACROSSE

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an	erkennen die Bedeutung von Regeln	verstehen vorgegebene Spielideen und Regeln und können diese vergleichen
	verstehen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an	gehen fair miteinander um	finden und nutzen Spielgelegenheiten
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel: 4:4 / 5:5 / 6:6 (je nach Spielniveau)</li> <li>- Technikübung: Fangen, Passen und Werfen</li> </ul>	Verhalten auf dem Spielfeld	Individuelle Einstellung in den einzelnen UE
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<u>Regelwerk:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spielfeld / Torkreis / Spieleranzahl</li> <li>▪ Ohne gezielten Körperkontakt</li> <li>▪ Stick immer mit 2 Händen halten</li> <li>▪ Wer den Ball als erstes covert – darf ihn aufnehmen</li> <li>▪ Ball maximal 5 Sekunden im Korb halten, maximal 3 Schritte mit Ball laufen</li> </ul> <u>Technik:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ball covern</li> <li>▪ Ball aufnehmen</li> <li>▪ Fangen (tiefe Bälle und überkopf) und Werfen (immer 2 Hände am Stick)</li> <li>▪ Kontrollierter Torwurf</li> </ul> <u>Taktik:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manndeckung 1:1</li> <li>▪ Ball-/Raumverteidigung</li> <li>▪ Freilaufen</li> <li>▪ Beteiligung am Aufbau des Angriffs sowie der Verteidigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenspiel und -halt innerhalb der Mannschaften</li> <li>▪ Anerkennung der Schiedsrichterentscheidungen</li> <li>▪ Respektvoller Umgang mit dem Gegner und Material</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstrengungsbereitschaft</li> <li>▪ Diszipliniertes und eigenständiges Arbeiten und Üben</li> <li>▪ Aktive Teilnahme am Unterrichtsgeschehen (z.B. beim Materialauf- und -abbau)</li> </ul>

[Back](#)

#### 4.4.16 Turnierformen organisieren

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> <li>▪ Spielorientierte BH</li> </ul>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b>	Turnierformen organisieren: Die Schüler sollen in vorgegebenen Rückschlagsportarten (Einzel, Doppel oder Team) ein Turnier / Wettkampf für die anderen Klassenkameradinnen planen und durchführen.

#### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	<b>können elementare Techniken und taktische Verhaltensweisen variieren und in Spielen anwenden</b>	<b>Können Spielideen und Regeln verändern und gestalten</b>	<b>können Spiele in Gang setzen und aufrechterhalten</b>
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ können die grundlegenden Techniken und taktischen Erfordernisse im Spiel anwenden</li> <li>▪ Regelverständnis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bringen eigene Bedürfnisse mit denen anderer Schülerinnen in Einklang</li> <li>▪ können die Rahmenbedingungen für gelingende Spiele erstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ können die geplanten Spiele in Gang setzen und leiten</li> </ul>
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technische Fähigkeiten</li> <li>▪ Spielverständnis</li> <li>▪ Regelkenntnisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenarbeit in der Gruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Klare Anweisungen</li> <li>▪ Auftreten und Einwirken zum Gelingen der Spiele</li> </ul>

[Back](#)

## 4.5 Bewegungen an und mit Geräten

### 4.5.1 Gerättturnen

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> </ul>	<b>Bewegen an und mit Geräten</b>	GERÄTTURNEN Bewegungserfahrungen sammeln (Balancieren, Stützen, Rollen, Schwingen und Drehen) Turnen an Geräten <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Boden</li> <li>▪ Reck</li> <li>▪ Schwebebalken</li> </ul>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	erarbeiten und präsentieren eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten	können Sicherheits- und Hilfestellung leisten und erkennen deren Notwendigkeit	erkennen mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken und können damit umgehen
	dehnen und kräftigen sich funktionell angemessen		lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	erkennen vorgegebene Leistungskriterien		
	verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrungen		
	schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein (Können & Wagen)		
<b>Items</b>	Vorgegebene Übungssequenz: Boden, Reck und Schwebebalken	Soziales Verhalten und Zusammenarbeit	Anstrengungsbereitschaft
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Darstellung (Körperspannung, Beherrschung des turnerischen Elements, Bewegungsästhetik)</li> <li>▪ Bewegungsqualität verschiedener turnerischer Grundfertigkeiten</li> <li>▪ Schwierigkeitsgrad der gezeigten Elemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beobachtung der Zusammenarbeit in den Gruppen</li> <li>▪ Sicherheitsmaßnahmen</li> </ul>	kontinuierliche Beobachtung der individuellen Einstellung
<b>Indikatoren</b>	s. Bewertungsbögen EPSA		

[Back](#)

## 4.5.2 Klettern

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erlebnis- und wagnisorientierte BH</li> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte Bewegungshandlungen BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> </ul>	<b>Bewegen an und mit Geräten</b>	<p>KLETTERN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einführung und Sammeln erster Erfahrungen mit dem Material an der Kletterwand</li> </ul>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	verfügen über Materialkenntnisse und setzen die erforderliche Ausrüstung unter Anleitung funktionsgerecht ein	können Sicherheits- und Hilfestellung leisten und erkennen deren Notwendigkeit	erkennen mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken und können damit umgehen lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
<b>Items</b>	Materialkunde (Kletterleistung; allerdings nur wenig gewichtet)	Soziales Verhalten und Zusammenarbeit	Anstrengungsbereitschaft
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrektes Anlegen des Gurtes</li> <li>• Sicherungstechnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beobachtung der Zusammenarbeit in den Gruppen</li> <li>▪ Sicherheitsmaßnahmen</li> </ul>	kontinuierliche Beobachtung der individuellen Einstellung
<b>Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtige Anwendung der 5-Punkt-Klettertechnik</li> <li>• Kontrolliertes Abseilen des Partners</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konzentriertes Arbeiten</li> <li>• Richtiges Anlegen der Kletterkette (Karabiner, GriGri, Seil, 8er-Knoten...)</li> <li>• Partnercheck</li> </ul>	

[Back](#)

### 4.5.3 Zirkeltraining (Fitness)

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Bewegen an und mit Geräten</b>	FITNESS- UND KRAFTTRAINING <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ im Fitnessraum: Training an den Geräten</li> <li>▪ im SA 03: Zirkeltraining</li> </ul>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	können eigenständig die konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer zielgerichtet trainieren		können eigenständig die konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer zielgerichtet trainieren
	wirken den negativen Auswirkungen von (berufs-) spezifischen Belastungen auf den Körper entgegen		können eine individuelle Leistungssteigerung planen und durchführen
	beurteilen Möglichkeiten zur Verbesserung der Fitness		
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qualität und technische Umsetzung des Krafttrainings</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Willen und Motivationsgrad</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fortschritt (je nach Dauer des Zyklus)</li> </ul>		
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	Die Schülerin (Evaluation continue) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ respektiert und setzt die Anweisungen des Lehrers um</li> <li>▪ arbeitet strikt nach Trainingsplan</li> <li>▪ erreicht einen Fortschritt</li> </ul> evtl. : Die Schülerin (Evaluation certificative) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kann ausgewählte oder durch Zufall bestimmte Übungen erklären und demonstrieren</li> </ul>		Die Schülerin (Evaluation continue) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ strengt sich an (über die gesamte Dauer der Trainingseinheit und des Zyklus)</li> <li>▪ stört Mitschülerinnen nicht beim Training</li> <li>▪ geht respektvoll mit dem Material um</li> </ul>

[Back](#)



## 4.6 Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

### 4.6.1 Waveboard, Inline

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erlebnis- und wagnisorientierte BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WAVEBOARD</li> <li>• INLINE</li> </ul>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	Schätzen die eigenen Fähigkeiten realistisch ein	Können Sicherheitsvorkehrungen treffen	lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	Erkennen mögliche Gefahrensituationen und können damit umgehen	Stellen sich auf das Verhalten von Anderen ein	
	Setzen die erforderliche Ausrüstung unter Anleitung funktionsgerecht ein		
<b>Items</b>	Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen aus dem Bereich Rollen und Gleiten	Soziales Verhalten und Zusammenarbeit	Anstrengungsbereitschaft
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	Erreichtes Niveau bzw. Beherrschungsgrad auf den einzelnen Geräten	Respektieren Stärken und Schwächen Anderer und kooperieren in der Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einstellung</li> <li>▪ Motivationsgrad</li> </ul> vorhandener Wille, Neues zu erlernen oder das individuelle Können zu verbessern.

[Back](#)

## 4.6.2 Mountainbike

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erlebnis- und wagnisorientierte BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> <li>▪ Gesundheits- und wahrnehmungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b>	MOUNTAINBIKE

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	schätzen die eigenen Fähigkeiten realistisch ein	können Sicherheitsvorkehrungen treffen	lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
	erkennen mögliche Gefahrensituationen und können damit umgehen	stellen sich auf das Verhalten von Anderen ein	
	verfügen über Materialkenntnisse und setzen die erforderliche Ausrüstung funktionsgerecht ein		
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Materialkenntnisse</li> <li>▪ Sicherheitskenntnisse</li> <li>▪ Beherrschen der grundlegenden Fahrtechniken</li> </ul>	Soziales Verhalten und Zusammenarbeit	Anstrengungsbereitschaft
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einstellen des Mountainbikes (Sattelhöhe)</li> <li>▪ Aufsteigen/Absteigen/Anfahren</li> <li>▪ Geradeausfahren mit Bremstechnik</li> <li>▪ Kurvenfahren</li> <li>▪ Schalttechnik</li> <li>▪ Bergauffahren</li> <li>▪ Bergabfahren</li> <li>▪ Umfahren und Überfahren von Hindernissen</li> </ul>	Respektieren Stärken und Schwächen Anderer und kooperieren in der Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einstellung</li> <li>▪ Motivationsgrad</li> </ul> vorhandener Wille, Neues zu erlernen oder das individuelle Können zu verbessern.

[Back](#)

## 4.7 Ringen, Raufen und Kämpfen

### 4.7.1 Ringen und Raufen

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative BH</li> <li>▪ Könnens- und leistungsorientierte BH</li> </ul>	<b>Ringen, Raufen und Kämpfen</b>	UNTERSCHIEDLICHE KAMPFFORMEN <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zweikampfspiele</li> <li>▪ Kampfsportrituale</li> <li>▪ Schiedsrichterrolle</li> </ul>

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	stellen sich spielerischen und kämpferischen Auseinandersetzungen und reflektieren diese	gehen fair miteinander um nehmen Stärken und Schwächen anderer wahr und gehen verantwortungsvoll damit um	erkennen mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken und können damit umgehen
	kennen die Bedeutung von Ritualen und wenden diese an	erkennen die Bedeutung von Regeln	
<b>Items</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rahmenbedingungen des Kämpfens</li> <li>▪ „Kampfstrategie“</li> </ul>	Soziales Verhalten und Fair Play	Schülerverhalten und -einstellung
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ halten abgemachte Rituale ein und nehmen sie ernst</li> <li>▪ sind bereit, sich Zweikämpfen zu stellen</li> <li>▪ kämpfen taktisch geschickt und wissen ihre Kräfte gewinnbringend einzusetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verhalten sich fair</li> <li>▪ kämpfen nach festgelegten Regeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kämpfen verantwortungs- und respektvoll</li> <li>▪ strengen sich an, geben ihr Bestes</li> <li>▪ respektieren die Hinweise und Vorgaben des Lehrers</li> </ul>

[Back](#)

## 4.7.2 Self-Defense

Kompetenzbereich	Bewegungsfeld	Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soziale und integrative Bewegungshandlungen</li> <li>▪ Spielorientierte Bewegungshandlungen</li> <li>▪ Gestaltende und darstellende BH</li> </ul>	<b>Ringern, Raufen und Kämpfen</b>	SELF-DEFENSE (Techniken aus dem Karate und Judo sowie Jiu-Jitsu)

### Evaluation

	Agir	Interagir et coopérer	Adopter une attitude positive et engagée
<b>Kompetenzen</b>	können elementare Kampftechniken und taktische Verhaltensweisen in einer Notsituation anwenden und entsprechend variieren	erarbeiten und präsentieren mit Partner eine selbst erstellte Kampfhandlung erkennen vorgegebene Kriterien zur Leistungserfassung und reflektieren diese	können kämpferische Aktivitäten planen und durchführen/darstellen
<b>Items</b>	Demonstration von Befreiungstechniken und Abwehr von Messerangriffen	Erarbeiten einer Partnerpräsentation (Kampfhandlung mit den erlernten Techniken) Demonstration von Angriffs- und Verteidigungstechniken	Konzentriertes Üben in den UE & Einlassen auf neue Bewegungserfahrungen
<b>Kriterien bzw. Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ beherrschen die verschiedenen Abwehr- und Befreiungstechniken</li> <li>▪ sollen im Stande sein, sich gegen einen Gegner entsprechend des Angriffs verhältnismäßig zu verteidigen</li> <li>▪ die Ausführung der Selbstverteidigung soll realitätsbezogen und ohne Verzögerung erfolgen</li> </ul>	Die Bewegungsabläufe des Paares sollen präzise und konzentriert durchgeführt werden. Dabei gilt es die Grundtechniken und Grundstellungen exakt auszuführen. Diese Kampfformdarstellung ermöglicht das Erlernen von schwierigen Techniken, ohne jemanden dabei zu verletzen. Die Ausführung der Techniken muss dynamisch, kraftvoll und präzise sein. Die Darbietung muss für die Beobachter als Kampf gegen einen Gegner wahrnehmbar sein.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kämpfen verantwortungs- und respektvoll</li> <li>▪ strengen sich an, geben ihr Bestes</li> <li>▪ respektieren die Hinweise und Vorgaben des Lehrers</li> </ul>

[Back](#)

## 5. Fazit

Wie bereits im Vorwort erwähnt, dient der erarbeitete schulinterne Lehrplan als Bestandsaufnahme und Grundlage für die weitere Entwicklung des Sportunterrichts auf Schulebene der *École Privée Sainte-Anne*. Hierbei werden auf allen Jahrgangsstufen die jeweiligen erforderlichen Kompetenzen und Inhalte berücksichtigt und mit Handlungsfeldern und Sportarten verknüpft, welche wiederum grundlegend für die jeweilige Fähig- und Fertigkeitsschulung der zu prüfenden Bereiche zu betrachten sind.

Unter Berücksichtigung der sich ständig fortschreitenden Veränderungen und Weiterentwicklungen der didaktischen Modelle, des Lehrplans und der Aufnahme neuer Trendsportarten in den Unterrichtskanon, erscheint insbesondere eine fortlaufende Anpassung und Erweiterung des Curriculums unter gemeinsamer Absprache und Reflexion des Sportkollegiums als unabdingbar. Unter Berücksichtigung all dieser Aspekte wird mithilfe dieser Vorarbeit der Grundstein für einen sich ständig weiterentwickelnden Prozess gelegt, mit dessen fortlaufender Evaluation der Unterrichtsplanung und -durchführung auf Departmentebene das Ziel verfolgt werden soll, möglichst optimale Voraussetzungen für die Planung und Durchführung des Sportunterrichts an der *École Privée Sainte-Anne* zu schaffen. Grundlegend hierfür sind auch die Vorgaben der Standards und Kompetenzen für den Sportunterricht des *Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse*, die ebenfalls einem fortlaufenden Evaluationsprozess unterliegen, was die Wichtigkeit der ständigen Reflexion und Überarbeitung auf deren Grundlage noch bedeutender erscheinen lässt.

Der schuleigene Lehrplan bietet zusätzlich die Möglichkeit, ein eigenständiges bewegungs- und sportbezogenes Schulprofil zu entwickeln, das zur fortlaufenden Qualitätssicherung des internen Unterrichts beiträgt. Dieses muss künftig - unter anderem unter Berücksichtigung der vorgestellten infrastrukturellen Bedingungen, der Zusammensetzung der Schülerpopulation sowie der jeweiligen didaktischen Auslegung der Unterrichtsinhalte aller Sportlehrkräfte - ausgearbeitet und an die jeweilige Situation adaptiert werden. Künftig kommt - aufgrund der immer weiter fortschreitenden Heterogenität der Schülerinnen - vor allem dieser von den Lehrkräften geforderten Flexibilität hinsichtlich deren Auslegung der Umsetzung, ein nicht unbedeutender Teil in der Unterrichtspraxis zu. Die Entscheidungsfindung zu Ziel-, Inhalts- und Progressionsvorgaben auf den jeweiligen Klassenstufen erfolgt somit - unter

Berücksichtigung des individuellen Leistungsstandes der Schülerinnen - auf Departmentsebene und obliegt schlussendlich während der jeweiligen Unterrichtseinheiten der didaktischen Einschätzung der jeweiligen Sportlehrkraft.

Schlussendlich dient diese Ausarbeitung des schulinternen Sportlehrplans dazu, den Grundstein für einen dynamisch fortlaufenden Evaluierungsprozess des Unterrichts zu legen und künftig vor allem den gegenseitigen Diskurs und die fortlaufende Reflexion hinsichtlich der Unterrichtsinhalte und deren Durchführung innerhalb des Sportdepartments anzuregen.

## 6. Literaturverzeichnis

**Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle (2009):** Éducation Physique et Sportive. Standards und Kompetenzen für den Sportunterricht. ISBN 978-2-87995-016-7.

**Attert Lycée Redange (o. D.):** Schulinterner Lehrplan EPS.

**Lycée du Nord Wiltz (o. D.):** Schulinterner Lehrplan EPS.

**Lycée Michel Rodange Luxembourg (o. D.):** Schulinterner Lehrplan EPS.

**École Privée Fieldgen Luxembourg (o. D.):** Schulinterner Lehrplan EPS.

**École Privée Sainte-Anne Ettelbréck (o. D.):** Schulinterner Lehrplan EPS.