

Klasse	Kompetenzbereiche	Inhalte	Beispielhafte Methoden und Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung und Bewertung (Leistungsnachweise fett markiert)
<p>Klasse 7/8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Fertigkeiten: Grundlegende Bewegungsabläufe in verschiedenen Sportarten erlernen ● Fähigkeiten: Koordinations- und Konditionsübungen ● Kenntnisse: Einführung in Sport- und Spielregeln, Taktische Spielbausteine, Bedeutung von Aufwärmen und Sicherheit. ● Einstellungen: Spaß an Bewegung entwickeln, Fairness und Respekt im Sport vermitteln. ● Medienkompetenz: Videos erstellen, schneiden und bearbeiten 	<p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Step Aerobic (Bewegungsgestaltung und Tanz) ● Basketball (Große Sportspiele) ● Parcours in Verbindung mit CapCut (Turnen an Geräten & Bewegungsgestaltung) ● Ninja Warrior (Turnen an Geräten) ● Experimentieren mit neuen Sportarten (Große Sportspiele) ● Leichtathletik 1 (Laufen, Springen, Werfen) <p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Basketball ● Anatomie des Körpers ● Arbeit mit CapCut in Verbindung mit Parcours ● Ernährungslehre / Gesunde Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> ● Einführung Step Aerobic, Erarbeitung einer Gruppenchoreographie ● Vertiefende technische Elemente erlernen, Vertiefende taktische Elemente erlernen ● Parcours entwerfen, grundlegende Sprünge und Landetechniken erlernen ● Hindernisse überwinden und in Kleingruppen filmen ● Einführung in neuartige Sportarten wie z.B.: Spike-Ball, Kinball, Tchoukball, Disc-Golf und Futsal ● Vertiefende technische Elemente erlernen, Bewegungsanalyse mit Videoaufzeichnung, ● Sparten ausprobieren wie z.B. Kugelstoßen oder Hürdenlauf ● Aufstellung beim Basketball, Spielvariationen- und züge, Basketballvereine in der NBA ● passiver und aktiver Halteapparat, Bauplan des menschlichen Körpers, Aufbau eines Gelenks, Muskelaufbau ● Videoerstellung zu der Parcourseinheit ● Gesundheitsfördernde Lebensmittel, Ernährungskreis 	<ul style="list-style-type: none"> ● Anpassung der Aufgaben je nach Erfahrungsstand ● Unterschiedliche Übungen für Leistungsniveaus 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gruppenchoreographie ● Technikprüfung Basketball ● Parcours Video erstellen ● Bewertungsbogen: Ausführung, Schwierigkeitsgrad, flüssiger Ablauf ● Fehleranalyse und Selbstreflexion ● Sportbekleidung vorhanden ● Bewegungskoordination ● Sozialverhalten im Sport ● Verbesserung der Bewegungsabläufe ● Referate ● Schriftlicher Leistungsnachweis ● Bewertungsbogen: Videoerstellung ● Schriftlicher Leistungsnachweis

		<ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Makronährstoffe, Mikronährstoffe, Vitamine, Ballaststoffe • Trainingsgestaltung, Belastungsfaktoren, Trainingsmethoden 		
Klasse 7/8	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten: Bewegungsabläufe in verschiedenen Sportarten vertiefen • Fähigkeiten: Koordinations- und Konditionsübungen • Kenntnisse: Einführung in Sport- und Spielregeln, Taktische Spielbausteine • Einstellungen: Spaß an Bewegung entwickeln, Fairness und Respekt im Sport vermitteln. • Medienkompetenz: Videos erstellen, schneiden und bearbeiten 	<p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konditionstraining (Sich fit halten) • Vorbereitung auf das Abnehmen der Laufabzeichen • Trendsportarten • Krafttraining (Sich fit halten) • Fußball oder Futsal (große Sportspiele) • Leichtathletik 2 (Laufen, Springen, Werfen) <p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport und Gesundheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Eingangs- und Fitness-tests, Ausdauertraining, Polizeitest, Ausdauerzirkel, Beep-test, Intervalltraining, Cooper-Test • Pulstraining • Trendsportarten kennenlernen und ausprobieren • Mögliche Beispiele: Slackline, Wasserski, SUP, Disc-Golf, Gehfußball, Hyrox • Mögliche Beispiele: Kraftübungen an Geräten, Skizirkel, Zirkeltraining, Freeletics • Vertiefende Technik- und Taktikübungen, Spielformen Unter- und Überzahl, DFB-Techniktest • Vertiefende technische Elemente erlernen, Bewegungsanalyse mit Videoaufzeichnung • Sparten ausprobieren wie z.B. Hürdenlauf • Vertiefende technische Elemente erlernen, Bewegungsanalyse mit Videoaufzeichnung • Auswirkungen des Ausdauer- und Krafttrainings auf den Körper, Ernährung und Sport, Gefahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Differenzierte Aufgabenstellungen (z. B. verschiedene Schwierigkeitsstufen) • Individuelle Zielsetzungen im Ausdauertraining 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische Leistungsüberprüfung • Lauftag • DFB-Techniktest • Fehleranalyse und Selbstreflexion • Bundesjugendspiele • Schriftliche Leistungsüberprüfung

		<ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre 2 • Trendsportarten 	<p>schlechter Ernährung, Essstörungen, Doping, Diäten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsgestaltung, Belastungsfaktoren, Trainingsmethoden, Regeneration und Belastungssteuerung, Sportpsychologie, Diagnostik • Trendsportarten kennenlernen und theoretisch aufarbeiten 		<ul style="list-style-type: none"> • Erstellung von Trainingsplänen • Referat
<p>Klasse 9/10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten: Komplexere Bewegungsabläufe, erste taktische Elemente in Sportspielen anwenden. • Fähigkeiten: Entwicklung der Schnelligkeit und Kraft, Förderung der Reaktionsfähigkeit. • Kenntnisse: Bedeutung von Trainingsprinzipien und ersten sportwissenschaftlichen Grundlagen verstehen. • Einstellungen: Eigeninitiative in der sportlichen Entwicklung zeigen, Motivation für regelmäßige Bewegung fördern. 	<p>Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik 3 (Laufen) • Sportspiele (Volleyball) • Sparteignungstests oder generelle sportmotorische Test <p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte der Leichtathletik • Bewegungsanalyse beim Volleyball • Doping • Konditionelle und koordinativen Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagenausdauer mit Pulskontrolle, vertiefende technische Elemente erlernen, Bewegungsanalyse mit Videoaufzeichnung • Grundlegende technische Elemente erlernen, Grundlegende taktische Elemente erlernen • Cooper-Tests, Piep-Test, MOBAK, Wiener-Parcours • Olympia und Diamond League • Fehlerquellen analysieren und Bewegungsabläufe verbessern • Doping beim Radfahren • Beispiele für Koordinative und Konditionelle Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Aufgabenstellungen zur Förderung von Stärken • Unterstützung durch Partnerübungen und angepasste Trainingspläne • Zeitvorgaben, Partnerübungen, Distanz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulslauf • Sportwettkampf (Ausdauerlauf) • Lauftag • Technikprüfung • Internes WPU-Turnier • Schriftliches Festhalten der Ergebnisse

<p>Klasse 9/10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten: Präzisere Techniks Schulung in Sportarten wie Gerätturnen, Leichtathletik und Tanz. • Fähigkeiten: Verbesserung der Koordination und Kondition für anspruchsvollere sportliche Herausforderungen. • Kenntnisse: Verständnis für erweiterte Spieltaktiken, Trainingseffekte auf den Körper kennenlernen. • Einstellungen: Selbstverantwortung für die eigene Fitness übernehmen, Umgang mit Erfolg und Misserfolg lernen. 	<ul style="list-style-type: none"> • PRAXIS: Sich fit halten • Sportspiele wie Ultimate Frisbee, Badminton, Spikeball, Kinball • Turnen an Geräten • Bewegungsgestaltung und Tanz <p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre 3 • Trendsportarten 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Angeleitetes Zirkeltraining, Pyramidenlauf, Training an Stationen,, Eigenständige Trainingsgestaltung durch Schüler*innen • Erweiterte technische Elemente erlernen, erweiterte taktische Elemente erlernen • Turnen mit Wahlmöglichkeiten zur Förderung individueller Stärken, erweiterer Turnelemente anhand von vorgegebenen Küren an Geräten einüben und präsentieren • Choreografien im Tanz zur Förderung der Ausdrucksfähigkeit z.B. Standardtänze in Hinblick auf den Abschlussball • Trainingspläne erstellen und umsetzen, Muskelgruppen erarbeiten und Übungen entwickeln • Neue Trendsportarten ausprobieren und wissenschaftlich aufarbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Differenzierte Zielsetzung in der Trainingsplanung • Individuelle Feedbacksysteme zur Leistungsverbesserung 	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftag • Sportbekleidung vorhanden • Sozialverhalten • Technik- und Taktikanalyse • Trainingsplanung und Umsetzung • Fairplay und Kooperation • Eigenständige Trainingsplanung • Umsetzung taktischer Konzepte • Trainingspläne erstellen • Referat
---------------------------	---	---	--	--	---

Mögliche Leistungsnachweise sind in der Spalte Leistungsüberprüfung und Bewertung fett markiert.