

Die nachfolgenden prozessbezogenen Kompetenzen sind nicht an bestimmte Inhalte geknüpft und werden ständig im Sportunterricht geschult:

### **Methodenkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erwerben Lernstrategien und Methodenkenntnisse,
- werten einfache Bewegungsabläufe und Spielhandlungen nach Kriterien aus,
- geben gezielte Bewegungskorrekturen,
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele,
- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.

### **Sozialkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert,
- lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte,
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair,
- helfen und sichern im Lern- und Übungsprozess.

### **Selbstkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen,
- verfügen über eine elementare Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen,
- demonstrieren eigene Bewegungslösungen,
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele,
- treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung,
- reflektieren Lernprozesse.

### **Bewertung**

Im Fach Sport fließen die sonstigen Leistungen zu mindestens 25%, die sportmotorischen Leistungen zu mindestens 50% in die Gesamtnote ein. Zu den sonstigen Leistungen zählen z. B.: Beiträge zum Unterrichtsgespräch, mündliche bzw. schriftliche Überprüfungen, schriftliche Ausarbeitungen, Unterrichtsdokumentationen (z. B. Protokoll, Lernbegleitheft, Lerntagebuch, Portfolio usw.), Anwenden fachspezifischer Methoden und Arbeitsweisen, Präsentationen, auch mediengestützt (z. B. durch Einsatz von Multimedia, Plakat, Modell usw.), Ergebnisse von Partner- oder Gruppenarbeiten und deren Darstellung, verantwortungsvolle Zusammenarbeit im Team, Langzeitaufgaben und Lernwerkstattprojekte sowie freie Leistungsvergleiche (z. B. Schülerwettbewerbe).

<b>Bewegungsfeld „Spielen“</b>			
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...	<b>Sportpraktische Umsetzung</b> <i>Kursiv gedruckte Inhalte sind optional</i>	<b>DS</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...
<b>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen,</li> <li>● wenden komplexe Regeln an.</li> <li>● wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an,</li> <li>● wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an.</li> </ul>	<b>Volleyball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Einführung in die Technik des oberen und unteren Zuspiels</li> <li>● Aufschlag von unten / <i>oben</i></li> <li>● Spiel 4:4</li> <li>● Spiel 6:6</li> <li>● Regelkunde (Rotation, höchst. drei Ballkontakte,...)</li> <li>● <i>Sonderregeln (Wiederholungsaufschlag, Zwangsrotation, Zusatzpunkt bei drei Ballberührungen)</i></li> </ul>	10	<b>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles,</li> <li>● sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.</li> <li>● reflektieren Spielprozesse.</li> </ul>
<b>Fairplay praktizieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● spielen fair,</li> <li>● spielen mannschaftsdienlich,</li> <li>● setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</li> </ul>	<b>Hockey</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Schutzrüstung, Sicherheitsregeln</i></li> <li>● <i>Regelkunde</i></li> <li>● <i>Abwehr- und Angriffssysteme</i></li> </ul>		<b>Fairplay praktizieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um,</li> <li>● übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft,</li> <li>● reflektieren die Merkmale eines fairen Spieles.</li> </ul>
<b>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus.</li> </ul>	<b>Touch-Rugby (siehe auch Kämpfen)</b>  <b>Rundenspiele:</b> Drachenboot		<b>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit.</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“</b>			
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...	<b>Sportpraktische Umsetzung</b> <i>Kursiv gedruckte Inhalte sind optional</i>	<b>DS</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...
<p><b>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik,</li> <li>● schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung,</li> <li>● schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden.</li> </ul>	<p><b>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vertiefung der Schwimmtechniken</li> <li>● Freistil und Rückenschwimmen: Koordination der Arm- Beinbewegung und Atmung</li> <li>● Ausdauerschwimmen: 25 min</li> <li>● Zeitschwimmen</li> <li>● Start und Wende in den unterschiedlichen Stilrichtungen</li> </ul>	10	<p><b>Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.</li> </ul>
<p><b>Springen und Tauchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● springen mit einem oder mehreren Partnerinnen / Partnern synchron,</li> <li>● tauchen mindestens 10 Meter weit.</li> </ul>	<p><b>Springen und Tauchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Synchronspringen</li> <li>● Sprung vom 3m-Brett</li> <li>● Strecken- und Tieftauchen</li> </ul>		<p><b>Springen und Tauchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab,</li> <li>● reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens.</li> </ul>
<p><b>Helfen und Retten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher,</li> <li>● demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdreitung.</li> </ul>	<p><b>Helfen und Retten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● die Kenntnis von Rettungsfertigkeiten und die Bereitschaft zum Helfen und Retten</li> <li>● Selbstrettung und Transportieren von Gegenständen</li> <li>● Bade- und Selbstrettungsregeln</li> </ul> <p><b>Optional:</b> Abzeichen Bronze, Silber, Gold</p>		<p><b>Helfen und Retten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdreitung.</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld „Turnen und andere Bewegungskünste“</b>			
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...	<b>Sportpraktische Umsetzung</b> <i>Kursiv gedruckte Inhalte sind optional</i>	<b>DS</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...
<p><b>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür.</li> </ul>	<p><i>Nur optional!</i></p>		<p><b>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interpretieren die vorgegebene Themenstellung.</li> <li>• wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.</li> </ul>
<p><b>Helfen und Sichern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf,</li> <li>• wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.</li> </ul>			<p><b>Helfen und Sichern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen,</li> <li>• nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“</b>			
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...	<b>Sportpraktische Umsetzung</b> <i>Kursiv gedruckte Inhalte sind optional</i>	<b>DS</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...
<b>Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln.</li> </ul>	<i>Nur optional!</i> <i>Standard- und / oder Lateinamerikanische Tänze</i>		<b>Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>interpretieren ein Thema,</li> <li>berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik / Form und ziehen diese zur Beurteilung heran.</li> </ul>
<b>Bewegungen mit (alternativen) Geräten/Material gestalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</li> </ul>			<b>Bewegungen mit (alternativen) Geräten/Material gestalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“</b>			
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...	<b>Sportpraktische Umsetzung</b> <i>Kursiv gedruckte Inhalte sind optional</i>	<b>DS</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...
<b>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd.</li> </ul>	<b>Hürdenlauf (Dreierhythmus)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung Hürdenschritt (Bewegung des Schwungbeines, des Nachziehbeines und der Armarbeit in der Grobform)</li> </ul> <b>Wurf: Kugelstoßen, Diskus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der erlernten Bewegungsfähigkeiten und Fertigkeiten (Angleit- bzw. Drehstoßtechnik)</li> <li>• Feststellen des Wurf- bzw. Stoßergebnisses</li> <li>• Drehwerfen</li> </ul> <b>Sprung: regelkonformer Weitsprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung vom Absprungbrett</li> <li>• Phasengliederung des Ablaufes (Anlauf, Sprung, Landung)</li> </ul>	5	<b>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerläuferfahrungen.</li> </ul>
<b>Auf kurzer Strecke schnell laufen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo,</li> <li>• wenden den Tiefstart an.</li> </ul>			<b>Auf kurzer Strecke schnell laufen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.</li> </ul>
<b>Weit werfen bzw. stoßen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen.</li> </ul>			<b>Weit werfen bzw. stoßen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen.</li> </ul>
<b>In die Weite und Höhe springen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung.</li> </ul>			<b>In die Weite und Höhe springen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken,</li> <li>• beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“</b>			
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...	<b>Sportpraktische Umsetzung</b> <i>Kursiv gedruckte Inhalte sind optional</i>	<b>DS</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...
<b>Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort.</li> </ul>	<b>Drachenboot</b> Achtung! Terminlich mit Schwimmen abgleichen  Das Erfahrungs- und Lernfeld „ <b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b> “ wird im Zusammenhang mit dem <b>Skikomplettkurs</b> in der 10. Jahrgangsstufe unterrichtet.	3	<b>Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erläutern komplexe Bewegungsanforderungen.</li> </ul>
<b>Materialien mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• halten grundlegende Sicherheitsregeln ein,</li> <li>• gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um.</li> </ul>			<b>Materialien mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln,</li> <li>• reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld „Kämpfen“</b>			
<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...	<b>Sportpraktische Umsetzung</b> <i>Kursiv gedruckte Inhalte sind optional</i>	<b>DS</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler ...
<b>Fair kämpfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch.</li> </ul>	<b>Weiterentwicklung Partnerkämpfe.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erweiterung der Partner- und Gruppenkämpfe</li> <li>• Selbstkontrolle</li> <li>• Einhaltung von Regeln</li> <li>• Kampfspiele: Z.B. Touch-Rugby, ...</li> <li>• Grundlagen der Kampfsportarten: Judo, Karate, ...</li> </ul>	6	<b>Fair kämpfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• übernehmen Verantwortung für sich und andere,</li> <li>• kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander,</li> <li>• beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.</li> </ul>
<b>Situationsangemessen handeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners,</li> <li>• wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an.</li> </ul>			<b>Situationsangemessen handeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein.</li> </ul>
<b>Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen.</li> </ul>			<b>Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung),</li> <li>• nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.</li> </ul>