



Kompetenzen	Inhalte	Zeit	Methoden-curriculum	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Der Schüler kann <ul style="list-style-type: none">- die Fähigkeiten Laufen, Springen und Werfen in Wettkampfsituationen anwenden unter Berücksichtigung einer verbesserten technischen Ausführung und unter Hinzunahme weiterer leichtathletischer Disziplinen- Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Voraussetzungen erarbeiten und beschreiben- Bewegungsabläufe der leichtathletischen Disziplinen an sich und anderen beobachten und korrigieren- durch Selbst- und Fremdbeobachtung Mängel in der Bewegungsausführung wahrnehmen und korrigieren	Leichtathletik	ca. 10-12		
Der Schüler kann <ul style="list-style-type: none">- sich 30-40 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen- gesundheitsorientierte Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen zielgerichtet auswählen und selbstständig durchführen, sowie die beanspruchte Muskulatur fachsprachlich benennen	Fitness	ca. 10-12		



<ul style="list-style-type: none">- Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes selbstständig durchführen und Ergebnisse analysieren				
<p>Der Schüler kann</p> <ul style="list-style-type: none">- ein Sportspiel unter wettkampfnahen Bedingungen spielen- sportspielspezifische Regeln erläutern- zielorientierte Taktvarianten erläutern und reflektieren	<p>Sportspiele: Rückschlag- und Zielschussspiele</p>	ca. 18-22		Hier soll entweder eine Weiterentwicklung des in Klasse 11 unterrichteten Sportspiels erfolgen oder die Verbesserung eines in der Mittelstufe erlernten Sportspiels unter wettkampfnahen Bedingungen
<p>Der Schüler kann</p> <ul style="list-style-type: none">- allgemeine Grundlagen der Bewegungslehre in Verbindung mit dem praktischen Tun nachvollziehen- Trainingsprinzipien auf die Planung des Trainingsprozesses anwenden	<p>Allgemeine Sporttheorie</p>	ca. 4-6		Die Inhalte aus Klasse 11 finden auch hier ihre Berücksichtigung Die Sporttheorie findet begleitend zur Praxis statt