



Schulinternes Fachcurriculum

Weber plus

Carl-Maria-von-Weber-Schule

2026



WEBER
SCHULE

Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Schulinternes Fachcurriculum WEBER plus – Klassenstufe 5

Stand: 03.06.2024

Grundlagen

Das Unterrichtsfach WEBER plus gliedert sich in die Themenbereiche **Erlebnispädagogik/Teamwork** und **Gesundheitspädagogik**, welche jeweils klassenweise halbjährlich im Fokus stehen. Das vorliegende schulinterne Fachcurriculum definiert inhaltliche Schwerpunkte und ist als unterrichtspraktische Handreichung anzusehen.

Übergeordnete Kompetenzen:

Selbstkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler entwickeln die Fähigkeit, die eigene Situation wahrzunehmen, für sich selbst eigenständig zu handeln und Verantwortung zu übernehmen. Sie artikulieren eigene Bedürfnisse und Interessen differenziert und reflektieren diese selbstkritisch.

Sozialkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler entwickeln die Fähigkeit, die Bedürfnisse und Interessen der Mitlernenden empathisch wahrzunehmen. Sie sind in der Lage, selbstständig und sozial verantwortlich zu handeln. Sie setzen sich mit den Vorstellungen der anderen kritisch und auch selbstkritisch auseinander, hören einander zu und gehen aufeinander ein. Sie können konstruktiv und erfolgreich mit anderen zusammenarbeiten.

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler entwickeln die Fähigkeit, Aufgaben selbstständig zu bearbeiten. Sie verfügen über grundlegende Arbeitstechniken und Methoden.



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Erlebnispädagogik / Teamwork

Der Schwerpunkt Erlebnispädagogik / Teamwork teilt sich in die Bereiche Grundlagen der Kooperation, Klassenteamwork, Zusammenarbeit und Kooperation sowie Vertrauen. Die konkreten Themen und Inhalte der einzelnen Bereiche sind jeweils für eine 90-Minuten-Stunde angedacht und können bei Bedarf durch kleine kooperative Spiele ergänzt werden. Das zugehörige Unterrichtsmaterial ist auf Iserv im Ordner Lehrkräfte – Konzepte und Schulprogramm – Weber Plus – Erlebnispädagogik / Teamwork sowie im Weber Plus Schrank (unterer Teil des Fundsachenschanks) hinterlegt.

Zu fördernde Kompetenzen

Kooperationsfähigkeit: Die Schülerinnen und Schüler sollen die Fähigkeit erlangen, effektiv in Teams zu agieren, indem sie ihre Ideen konstruktiv einbringen, ihren Teammitgliedern aufmerksam zuhören und in respektvoller Weise interagieren.

Kommunikationsfähigkeit: Es wird angestrebt, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, sich klar und angemessen sowohl verbal als auch non-verbal auszudrücken, um ihre Gedanken, Ideen und Emotionen innerhalb einer Gruppe verständlich zu kommunizieren und etwaige Missverständnisse zu minimieren.

Übernahme von Verantwortung: Die Schülerinnen und Schüler sollen das Verständnis entwickeln, dass sie in einem Team eine Verantwortung tragen und dazu beitragen müssen, die gemeinsamen Ziele zu erreichen. Sie sollen lernen, ihre zugewiesenen Aufgaben gewissenhaft zu erfüllen und auf die Teammitglieder vertrauen zu können.

Problemlösungskompetenz: Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler gemeinsam Probleme erkennen, Lösungsansätze entwickeln und diese umsetzen können. Dabei sollen sie ihre Kreativität und Flexibilität einsetzen und bereit sein, verschiedene Lösungswege zu erproben.

Entwicklung von Empathie und Teamgeist: Die Schülerinnen und Schüler sollen ein Bewusstsein für die Bedürfnisse und Emotionen ihrer Teammitglieder entwickeln und lernen, sich in diese einzufühlen. Sie sollen die Stärken jedes Einzelnen im Team erkennen und gemeinsam Wege finden, einander zu unterstützen und zu stärken.

Reflexionsfähigkeit: Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre Teamarbeit kritisch, indem sie sowohl ihre eigenen Beiträge als auch die des Teams analysieren. Sie sollen in der Lage sein, ihre Erfahrungen zu hinterfragen, zu evaluieren und daraus zu lernen, um ihre persönliche Entwicklung voranzutreiben.



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Grundlagen der Kooperation

Thema	Inhalte	Material	Hinweise
Auf der Bank sortieren	1) Die Schüler¹ stehen auf einer Linie in der Sporthalle. Aufgabe: Sortiert euch alphabetisch (Vorname). 2) Die Schüler stehen auf einer Bank und erhalten eine Sortieraufgabe. 3) Die Schüler stehen auf einer umgedrehten Bank und erhalten eine Sortieraufgabe. 4) Die Bänke werden im Viereck aufgestellt. Jeder Schüler steht auf einer Bank. Aufgabe: Die Schüler bewegen sich über die Bänke und müssen wieder auf ihre Ausgangsposition zurück. Dabei bewegen sich die Schüler von 2 Bänken im Uhrzeigersinn und die Schüler der anderen 2 Bänke gegen den Uhrzeigersinn. 5) Für Sportlehrkräfte mit entsprechender Mattensicherung: Die Schüler stehen auf einem Schwebebalken und erhalten eine Sortieraufgabe. → Beispiele für Sortierung: Alphabetisch (Vor- und Nachname), Geburtstag, Größe, Schuhgröße, ...	Bänke Alle in einer Reihe (Iserv)	Sporthalle
Der Tunnel und der heiße Ballon	Kooperation im Kreis (auch für die ganze Klasse möglich). 1) Siehe Material „Der Tunnel“. 2) Siehe Material „Der heiße Ballon“ 3) Siehe Material „Luftballon-Challenge“ 4) Siehe Material „Luftballonsofa“	Der Tunnel (Iserv) Der heiße Ballon (Iserv) Luftballonchallenge (Iserv) Luftballonsofa (Iserv)	Reifen Luftballons Sporthalle

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet.



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Eingereiht	1) Die Schüler stehen in Kleingruppen (6-10 Personen, gleich große Gruppen) in einer Reihe hintereinander an einer Startlinie. Die erste Person erhält einen beliebigen Gegenstand, der nach dem Startsignal über dem Kopf (oder: durch die Beine, in 8er Bewegungen) zur letzten Person der Reihe transportiert werden. Sobald die letzte Person in der Reihe den Gegenstand erhalten hat, läuft sie an der Gruppe vorbei und stellt sich vor die erste Person der Reihe. Der Gegenstand wird erneut zur letzten Person der Reihe durchgegeben usw. → Ziel: Eine Gruppe gewinnt, sobald sie sich mit der gesamten Reihe über eine festgelegte Ziellinie bewegt hat. 2) Die Schüler stehen in einer Reihe (beliebige Reihengröße, mindestens 5 Schüler). Vor der vordersten Person der Reihe liegen 4 vers. farbige Hütchen. Die letzte Person der Reihe dreht sich zur Lehrkraft um und bekommt von der Lehrkraft eine der vier möglichen Hütchenfarben gezeigt. Aufgabe: Die Schüler müssen nonverbal die ausgewählte Farbe kommunizieren, sodass die erste Person der Reihe die richtige Hütchenfarbe auswählt. Als Variante auch gegeneinander spielbar – welche Reihe wählt zuerst das korrekte Hütchen aus? → Hinweis: Die Gruppen sollten zwischen den Durchgängen Zeit zum Besprechen und Reflektieren erhalten.	Beliebiger tragbarer Gegenstand Vers. farbige Hütchen	Sporthalle oder Outdoor
------------	--	--	-------------------------



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Klassenteamwork

Thema	Inhalte	Material	Hinweise
Über den Zaun + Stock absenken	1) Über den Zaun: Alle Schüler stehen auf einer Seite des „Zauns“ (gebildet aus einer Schnur oder großen Kästen). Die Schüler müssen den Zaun überqueren, ohne ihn zu berühren. 2) Siehe Material „Stock absenken“ (Iserv).	Schnur (mind. 10 Meter) Stock absenken (Iserv) Zollstock	Ggf. mit Matten sichern Sporthalle oder Outdoor
Gefängnisausbruch	Es wird mit einer ca. 30m langen Schnur ein Viereck (auch als Dreieck oder Fünfeck möglich) gebildet, indem man die Schnur um Bäume spannt. Alle vier Seiten des Vierecks werden dabei auf unterschiedlichen Höhen gespannt. Die Klasse befindet sich im Viereck. Alle Schüler sollen das Viereck verlassen, ohne die Schnur zu berühren. Dabei darf jeweils nur $\frac{1}{4}$ der Schüler die gleiche Seite des Vierecks passieren.	Schnur (ca. 30 Meter)	Outdoor
Spinnennetz	Siehe Material „Spinnennetz“ auf Iserv.	Matten Spinnennetz (Iserv) Wollknäuel Klebeband	- ggf. Körperspannungsübungen vorschalten - Mit Matten sichern - Sporthalle
Balltransport + Hütchenturm	1) Siehe Material „Ball Transport“. 2) Siehe Material „Hochstapler“.	Ball Transport (Iserv) Tauchring Softball Hochstapler (Iserv) Plastikbecher Wolle Haarband/Gummiband	Sporthalle oder Outdoor



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Fröbelturm aufbauen	Siehe Materialpaket / Beilagenheft zum Spiel „Fröbelturm“.	Spiel Fröbelturm (bei Antje Hahn)	Sporthalle oder Outdoor
Schlangenparcours	Siehe Material „Schlangenparcours“ (Iserv).	Schlangenparcours (Iserv) Bänke, Kästen, Matten, Hütchen,...	Sporthalle
Formen bilden	Die Klasse hat die Augen verbunden und alle halten ein langes Seil fest. Die Aufgabe: Bildet ein Dreieck / Viereck / ... (auch: nonverbal).	Seil (lang) Augenbinden / Schlafmasken	Sporthalle oder Outdoor

Zusammenarbeit und Kooperation (in Kleingruppen)

Thema	Inhalte	Material	Hinweise
Turmbau	Siehe Material „Turmbau“ (Iserv). Siehe Material „Die Papierende Basis“ (Iserv).	Turmbau (Iserv) A4 Papier Scheren Klebestifte Die papierene Basis (Iserv)	
Eisschollen	1) Die Schüler (Gruppen von ca. 10 Personen) stehen in einem Bettbezug. Dieser muss dann von innen nach außen gedreht werden ohne dass ein Schüler den Bettbezug verlässt und in die „Lava“ fällt. 2) Siehe Material „Rettende Insel“ (Iserv) und „Eisscholle“ (Iserv). → Variation: mit Turnmatten statt Teppichfliesen und vers. Gegenstände auf den „Eisschollen“ transportieren → Für Sportlehrkräfte: auch Reifen o.ä. als Eisschollen möglich	Bettbezüge Rettende Insel (Iserv) Eisscholle (Iserv) Teppichfliesen Turnmatten	Sporthalle
Kistenstaffel	Die Kleingruppen erhalten jeweils 4-6 Getränkekisten (je nach Gruppengröße) und bewegen sich auf diesen Kisten (Inseln) zum Ziel.	Getränkekisten (in der Physik)	Outdoor



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Vertrauen

Thema	Inhalte	Material	Hinweise
Körperspannung	1) Körperspannungsübungen zu zweit (siehe Material Iserv) 2) Siehe Material „Gleichgewicht halten“ (Iserv). 3) 2er Pendel: Eine Person spannt sich an („Wie ein Baumstamm“). Zwei andere Schüler stehen vor und hinter der Person. Die Person pendelt zwischen den Schülern hin und her (mit Körperspannung, Abstände langsam vergrößern). Auch als Pendel zwischen 4-5 Schülern möglich. → Siehe Material „Das Pendel“ (Iserv). 4) Über diese Treppe musst du gehen (siehe Materialbeschreibung aus Iserv).	Körperspannung (Iserv) Gleichgewicht halten (Iserv) Das Pendel (Iserv) Vertrauenskreis (Iserv) Über diese Treppe musst du gehen (Iserv) Holzstäbe	Sporthalle oder Outdoor
Förderband	1) Siehe Material „Gemeinsam aufstehen“ (Iserv). 2) Siehe Material „Förderband“ (Iserv).	Gemeinsam aufstehen (Iserv) Förderband (Iserv)	Sporthalle
Roboterführung	Siehe Material „Roboterführung“ (Iserv). Anfangs wird das Spiel ohne Hindernisse durchgeführt. Im späteren Verlauf können kleine Hindernisse oder ein Parcours aufgebaut werden.	Slackline Roboterführung (Iserv) Bänke, Kästen, Matten, Hütchen,...	Sporthalle



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Kleine kooperative Spiele

Thema	Inhalte	Material	Hinweise
Kettenwurf	Siehe Material „Kettenwurf“ (Iserv).	Kettenwurf (Iserv) Softball	Sporthalle oder Outdoor
Gordischer Knoten	Siehe Material „Gordischer Knoten“ (Iserv).	Gordischer Knoten (Iserv)	Sporthalle oder Outdoor
Gruppentwister	Siehe Material „Gruppentwister“ (Iserv).	Material Gruppentwister (Iserv)	Sporthalle
Alaskaball	Siehe Material „Alaskaball“ (Iserv).	Softball Alaskaball (Iserv)	Sporthalle oder Outdoor
Kreishocke	Siehe Material „Kreishocke“ (Iserv).	Kreishocke (Iserv)	Sporthalle oder Outdoor
Der wandernde Tennisball	Siehe Material „Der wandernde Tennisball“ (Iserv).	Der wandernde Tennisball (Iserv) Tennisball	Sporthalle oder Outdoor
21	Siehe Material „Einundzwanzig“ (Iserv).	Einundzwanzig (Iserv)	
Erlebnispädagogik	Weitere Spiele zum Thema Erlebnispädagogik finden sich bei Iserv in der Spielesammlung Erlebnispädagogik.	Erlebnispädagogik Spielesammlung (Iserv)	



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Gesundheitspädagogik

Der Schwerpunkt Gesundheitspädagogik teilt sich in die Bereiche Stress, Lernen und Gesundheit, Bewegung sowie Ernährung. Das zugehörige Unterrichtsmaterial ist auf Iserv im Ordner Lehrkräfte – Konzepte und Schulprogramm – Weber Plus – Gesundheitspädagogik sowie im Weber Plus Schrank (unterer Teil des Fundsachenschanks) hinterlegt.

Vorrangig zu fördernde Kompetenz: Selbstkompetenz

Stressbewältigung: Die Schülerinnen und Schüler erkennen und benennen Stressfaktoren (Stressoren), entwickeln Stressbewältigungsstrategien und reflektieren über ihr eigenes Stresserleben.

Lernen lernen: Die Schülerinnen und Schüler erproben verschiedene Lernstrategien und entwickeln die Fähigkeit, Lernziele zu setzen sowie Lernprozesse zu planen. Sie erfahren Motivation und Selbstregulation.

Bewegung: Die Schülerinnen und Schüler werden für die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit sensibilisiert und in der Entwicklung eines bewegungsfreundlichen Lebensstils gefördert.

Ernährung: Die Schülerinnen und Schüler kennen die wichtigsten Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und entwickeln ein Verständnis für die Bedeutung dieser für die Gesundheit. Sie reflektieren über eigene Ernährungsgewohnheiten und deren gesundheitliche Auswirkungen. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln die Fähigkeit, gesunde Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten.



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Stress (Umfang: ca. 10 Unterrichtsstunden)

Stundenumfang	Inhalte	Material	Hinweise
2 Stunden	Was ist Stress? Formen von Stress und die Auswirkungen auf den Körper	Pausenlos gesund (Iserv)	Arbeitsblätter 2,5,6,7 sind besonders geeignet
1 Stunde	Was verursacht Stress?	Was tut mir gut (Iserv) Stresswahrnehmung (Iserv) Checkliste Früherkennung von Stress (Iserv)	
6-7 Stunden	Prävention / Stressreduktion 1) Blick auf den Alltag (Tagesablauf, Mediennutzung, Zielsetzungen,...) 2) Maßnahmen und Aktivitäten zur Stressreduktion (Bewegung, Atemtechniken,...)	Kartenset „So macht Lernen Spaß“ (Endres, Beltz Verlag) Sokrates Modul 2.2	

Weiteres Material zum Bereich Stress findet sich auf folgender Website:

<https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisation/umgang-mit-schulstress/>



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Lernen und Gesundheit (Umfang: ca. 4-6 Unterrichtsstunden)

Inhalte	Material	Hinweise
Lernatmosphäre, Lerntechniken, Strukturierung und Zeitmanagement	Kartenset „So macht Lernen Spaß“ (Endres, Beltz Verlag) Mein Arbeitsplatz (Iserv) Arbeit mit der Lernkartei (Iserv) Herstellung einer Lernkartei (Iserv) Gedächtnisweg (Iserv) Lernen für eine Klassenarbeit (Iserv) Vokabeltipps (Iserv) Wie behalte ich besser (Iserv)	

Bewegung (Umfang: ca. 6 Unterrichtsstunden)

Inhalte	Material	Hinweise
Bedeutung von Bewegung, Experiment: Lernen im Sitzen vs. Lernen im Stehen (mit „Ich packe meinen Koffer“), Körpergefühl (mit Balancierübungen) Bewegung im Alltag, Bewegungspausen	Roboterführung (Iserv) Alle in einer Reihe (Iserv) Activity Booklet (Iserv) Atmung und Entspannung (Iserv) Bewegtes Klassenzimmer (Iserv) Clever Sitzen (Iserv) fit4future Teens Toolbox (Iserv) fit4future Toolbox (Iserv) Fitwoche (Iserv) Stundenaktivierung (Iserv)	

Weiteres Material zum Bereich Bewegung findet sich auf folgender Website:

<https://www.fit-4-future.ch/de/an-der-schule/ideenkiste.html>



Carl-Maria-von-Weber-Schule
Gymnasium der Stadt Eutin | Europaschule

Ernährung (Umfang: ca. 14 Unterrichtsstunden)

Inhalte	Material	Hinweise
Regelmäßiges Essen ist wichtig, Bestandteile des Essens (Nährstoffe etc.), Nachhaltig gesund essen, Selbst Essen zubereiten im Unterricht	Ernährungspyramide (Iserv) Frühstück for future (Iserv) Stark in - Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe (Iserv) Stark in - AB Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe (Iserv) Stark in - gesunde Snacks (Iserv)	Für Biologielehrkräfte auch im Biologiebuch Kapitel 5.2