



03.10.2016

Luhe-Gymnasium
Knüttelkamp 22
Fachgruppe Sport
21423 Winsen/Luhe

Telefon: 04171-69250
Fax: 04171-692513
mail: schule@luhe-gymnasium.de

Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport am Luhe-Gymnasium (Stand Oktober 2016)

Inhalt:	Seite
Einleitung:	1
Tabellarische Übersicht:	3
Klasse 5:	4
Klasse 6:	18
Klasse 7 und 8:	23
Klasse 9 und 10:	34

Einleitung

Der Sportunterricht leistet einen nicht austauschbaren Beitrag zur Bildung und Erziehung. Er soll bei allen Schülerinnen und Schülern die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben wecken und die Einsicht vermitteln, dass sich kontinuierliches Sporttreiben, verbunden mit einer gesunden Lebensführung, positiv auf ihre körperliche, emotionale und geistige Entwicklung auswirkt. Gleichzeitig soll Sport in der Schule Fairness, Toleranz, Teamgeist und Leistungsbereitschaft fördern.¹

Der Sportunterricht findet am Luhe-Gymnasium im Zeitraum zwischen den Sommerferien und den Herbstferien, sowie zwischen den Osterferien und den Sommerferien, wenn immer es möglich ist, im Freien statt.

Bei Schulbeginn der Schülerinnen und Schüler nutzen wir die besondere motorische Lernzeit, indem wir in den 5. Klassen 3 Sportstunden unterrichten. Im Laufe der Sekundarstufe I gilt es alle 7 Lern- und Erfahrungsfelder des Kerncurriculums zu unterrichten, wobei in der Sportfachschaft Einigkeit herrscht, dass nur das kontinuierliche und wiederholende Üben über mehrere Klassenstufen einen Lern- und Leistungsfortschritt erbringt. Dies bedeutet häufig eine Reduzierung auf Kernsportarten an denen exemplarisch gelernt werden kann und nicht eine ständige modische Neuorientierung. Daneben soll es individuelle Freiräume geben, die von Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern genutzt werden können.

¹ Niedersächsisches Kultusministerium (Hg.): Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I, Klassen 5-10, Sport, Hannover 2007, S. 7.

In den Jahrgängen 5 bis 7 wird jeweils für 3 Monate Schwimmunterricht in der „Insel“ erteilt. Bei Beginn der Schulzeit auf dem Luhe-Gymnasium wird die Schwimmfähigkeit der Schülerinnen und Schüler vorausgesetzt, d.h in der Regel das Schwimmbzeichen „Bronze“.

Im Laufe der Unterrichtseinheiten sollen die Schülerinnen und Schüler ein Fachvokabular aufbauen, deren Begriffe in dieser Ausarbeitung unterstrichen sind und mit deren Hilfe sie am Ende einer Unterrichtsreihe Bewegungen beschreiben, analysieren sowie auch korrigieren können.

Zur Veranschaulichung und Korrektur der Bewegungselemente wird auf Tafelbild, Bewegungstafeln, Fotomaterial, Karten, Gliederpuppen, Filmsequenzen und Video-aufzeichnungen zurückgegriffen.

Wo immer es sinnvoll erscheint, nehmen wir mit Schülerinnen und Schüler an sportlichen Wettkämpfen teil. Dies bedarf einer entsprechenden sportlichen Qualität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, einer ausreichenden organisatorischen Vorbereitung der Veranstaltung im Unterricht oder den AGs und oftmals einer Unterstützung durch Eltern. Dies betrifft insbesondere die Wettkämpfe „Jugend trainiert für Olympia“, den School-Connection-Cup“ sowie die Teilnahme an örtlichen Sportveranstaltungen, wie Schwimmfesten, Deichlauf oder Radfahrten. In diesen Veranstaltungen sollen sich die Schülerinnen und Schüler mit anderen Schulen sportlich messen, sie dienen allerdings auch dem Kennenlernen und dem gemeinsamen Erlebnis.

Innerschulisch finden einmal jährlich von den Sommerferien Bundesjugendspiele Gerätturnen (Klasse 5 und 6) sowie Leichtathletik (Klasse 5-10) und ein Schwimmfest für die Jahrgangsstufe 5 und 6 statt. Die Ergebnisse dieser schulinternen Wettkämpfe fließen in die Gesamtbewertung mit ein.

Die Gesamtbewertung im Fach Sport setzt sich aus folgenden Teilbereichen zusammen:

- a) sportmotorische Leistung: 50%**
- b) Lernfortschritt 25%**
- c) Lernverhalten: 25 %**

Wir sind bemüht, ausgehend von unserer Fachgruppe ein Netzwerk aufzubauen, das Verbindungen zu Grundschulen und zu benachbarten Schulen aufweist. In diesem Netzwerk sollen Informationen ausgetauscht, gemeinsame Veranstaltungen organisiert werden und Fortbildungen durchgeführt werden, die für andere Lehrer, Trainer und Übungsleiter offen sind.

Das Fach Sport beteiligt sich am Methoden-Curriculum des Luhe-Gymnasiums und versucht durch fächerübergreifende Unterrichtsprojekte ein „Schubladendenken“ zu verhindern. Dieser schulinterne Lehrplan versteht sich als ein dynamisches Konzept, das in regelmäßigen Abständen überprüft werden soll.

Tabellarische Übersicht:

Jahrgangsstufe / Lernfeld	5	6	7	8	9	10
Spielen	Spielen I 30 Std.	Spielen II 20 Std.	Spielen III 40 Std.		Spielen IV 40 Std.	
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik I 30 Std.	Leichtathletik II 20 Std.	Leichtathletik III 40 Std.		Leichtathletik IV 40 Std.	
Turnen und Bewegungskünste	Turnen I 36 Std.		Turnen II 40 Std.		Turnen III 32 Std.	
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Schwimmen I 20 Std.	Schwimmen II 20 Std.		-	-	Schwimmen III 18 Std.
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	-	Gymnastik/ Tanzen I 6 Std.	-	Gymnastik/ Tanzen II 12 Std.	Gymnastik/ Tanzen III 12 Std.	
Kämpfen	Kämpfen I 8 Std.	-	Kämpfen II 8 Std.		-	-
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Auf Rollen I 4 Std.	-	-	-	Auf gleitenden Geräten II 8 Std.	-

Schulinternes Curriculum Klasse 5 für das Fach Sport

I. Gesamtstunden: 40 Schulwochen je 3 Sportstunden = 120 Stunden (ohne Unterrichtsausfall)

Grundformen der Bewegung		Unterrichtsstunden	
a) Spielen		30 Std.	
b) Leichtathletik		30 Std.	
c) Gerätturnen		ca. 20 Std.	
d) Schwimmen		20 Std.	
e) Gymnastik/Rhythmik		8 Std.	
f) Ringen und Raufen		8 Std.	
g) Auf Rollen und Rädern		4 Std.	

Bereich A: Spielen (30 Std.)

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- spielspezifische Fertigkeiten erwerben,
- einfache Spielsituationen erkennen und darauf reagieren,
- Handlungen in Angriff und Abwehr vornehmen können,
- mit- und gegeneinander spielen,
- Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren,
- Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren,
- eigene Spiele erfinden und für ihre Bedürfnisse abändern und
- eine Vielzahl kleiner Spiele kennen lernen.

Unter anderem sollten die Schülerinnen und Schüler folgende motorische Fähigkeiten entwickeln:

Sportart	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Kleine Spiele		Regelkenntnisse und -einhaltung, Mannschaftseinteilung, Umgang mit Sieg und Niederlage
Handball	Beidhändiges Fangen Ballabgabe als <u>Schlagwurf</u> aus dem Stand und aus dem Lauf Balldribbling im Stand und in der Bewegung Torwurf aus dem Stand mit Stemschritt	<u>Anbieten und Freilaufen</u> Zusammenspiel <u>Manndeckung</u> Regelkenntnisse: Foul- und Schrittregel
Hockey	Ballzuspiel, Ballannahme, <u>Dribbling</u>	s. Handball Kenntnisse der Foulregel, Minihockeyregeln

Basketball	Passformen: Druckpass, Bodenpass ein- und beidhändig Dribbelformen rhythmisch und arhythmisch Sprungstopp	s. Handball Regelkenntnisse: Foulregel, <u>Schrittregel</u>
------------	---	--

Bereich B: Leichtathletik (30 Stunden)

Jungen und Mädchen werden anhand unterschiedlicher Wertungstabellen bewertet (s. u.).

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Beurteilungskriterien	prozessbezogene Kompetenzen
Lauf:		
Sprintformen: Reaktionsstarts aus verschiedenen Positionen, Steigerungsläufe, Laufspiele Lauf über 3-4 „Hindernisse“ 50m-Sprint, Tiefstart	Lauftechnik flaches Überlaufen anhand Tabelle (s. o.)	
Ausdauerlauf: Dauerlauf bis 20min. <u>Orientierungs-/Geländelauf</u> 800 (Mädchen und Jungen)	anhand Tabelle (s. u.)	
Sprung:		
Weitsprung: Anlauf (7-9 Schritte) und einbeiniger Absprung (Schrittweitsprung) Landung mit beiden Füßen Absprung aus Absprungzone Springen auf Weite	Sprungtechnik anhand Tabelle (s. u.)	Kenntnis <u>Sprung-</u> <u>bein/ Schwung-</u> <u>bein</u>
Hochsprung: Anlauf und einbeiniger Absprung verschiedene Sprungformen erproben Schersprung Sprung auf Höhe	Sprungtechnik anhand Tabelle (s. u.)	
Wurf: Schlagwurf aus seitlicher <u>Wurfauslage</u> Schlagwurf aus dem <u>3-Schritt-Rhythmus</u> Wurf auf Weite	Wurftechnik anhand Tabelle (s. u.)	
Mehrkampf: Vierkampf bestehend aus: - Lauf (Sprint <u>und</u> Ausdauerlauf) - Wurf - Sprung (Hoch- <u>oder</u> Weitsprung)	anhand Tabelle (s. u.)	

Mädchen:

Disziplin	Note	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11/12
Sprint	1	8,2	7,8	11,3	11,1	14,4	14,2	13,9
	2	8,7	8,4	12,1	11,9	15,3	15,1	14,8
	3	9,3	8,9	12,7	12,5	16,2	16,0	15,7
	4	10,0	9,7	13,7	13,5	17,3	17,1	16,9
		50 m		75 m		100 m		
Disziplin	Note	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11/12
Ausdauer 800 m	1	03:18	03:16	03:14	03:10	03:03	03:00	02:57
	2	03:45	03:40	03:35	03:30	03:22	03:18	03:14
	3	04:05	04:00	03:55	03:50	03:40	03:35	03:35
	4	04:37	04:32	04:27	04:20	04:13	04:07	04:07
Disziplin	Note	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11/12
Weit	1	3,38	3,58	3,80	4,00	4,12	4,24	4,39
	2	3,00	3,30	3,47	3,58	3,64	3,73	3,92
	3	2,68	2,98	3,10	3,21	3,25	3,35	3,47
	4	2,20	2,60	2,70	2,76	2,85	2,90	3,00
Disziplin	Note	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11/12
Hoch	1	1,12	1,17	1,24	1,28	1,32	1,36	1,4
	2	1,05	1,10	1,15	1,2	1,24	1,28	1,32
	3	0,97	1,02	1,06	1,10	1,14	1,18	1,22
	4	0,87	0,92	1,00	1,04	1,08	1,12	1,16
Disziplin	Note	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7				
Ball	1	25	32	31				
	2	20	25	24				
	3	15	20	20				
	4	11	14	14				
		80 Gr.		200 g				
Disziplin				Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11/12
Kugel	1			7,80	8,00	8,10	8,20	8,85
	2			6,60	6,90	7,00	7,2	7,6
	3			5,50	5,80	5,90	6,3	6,8
	4			3,60	3,80	3,90	4,00	4,25
				3 kg				

Jungen:

Disziplin	Note	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11/12	
Sprint	1	8,2	7,8	11,1	10,9	14,0	13,1	12,8	
	2	8,7	8,4	11,8	11,7	14,8	14,2	13,6	
	3	9,3	8,9	12,8	12,5	15,8	15,3	14,3	
	4	10,0	9,7	13,8	13,6	16,9	16,4	15,3	
		50 m		75 m		100 m			
Disziplin	Note	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11/12	
Ausdauer 800 m	1	03:06	02:59	02:49	02:43	02:33	02:26	02:22	
	2	03:26	03:11	03:04	03:00	02:49	02:40	02:33	
	3	04:02	03:46	03:28	03:18	03:08	03:00	02:58	
	4	04:50	04:35	03:47	03:41	03:35	03:30	03:25	
		800 m							
Disziplin	Note	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11/12	
Weit	1	3,90	4,10	4,25	4,40	4,65	4,95	5,25	
	2	3,55	3,60	3,70	3,80	4,00	4,35	4,65	
	3	3,00	3,10	3,25	3,40	3,55	3,80	4,30	
	4	2,50	2,60	2,75	2,90	3,10	3,35	3,80	
Disziplin	Note	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11/12	
Hoch	1	1,15	1,20	1,34	1,36	1,42	1,53	1,61	
	2	1,08	1,13	1,22	1,23	1,29	1,38	1,46	
	3	1,00	1,05	1,10	1,13	1,18	1,24	1,36	
	4	0,90	0,95	0,98	1,02	1,07	1,13	1,24	
Disziplin	Note	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7					
Ball	1	40	35	40					
	2	33	25	32					
	3	26	17	26					
	4	20	12	18					
		80 Gr.		200 Gr.					
Disziplin				Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11/12	
Kugel	1				7,35	8,10	8,90	9,40	10,00
	2				6,45	7,20	8,00	8,2	8,65
	3				5,55	6,30	7,10	7,5	7,9
	4				4,65	5,55	6,30	6,6	7
				3 Kg	4 Kg		5 Kg		

Bereich C: Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und Bewegungskünste“ (20 Stunden)

Dieses Lernfeld umfasst

- Das erfindungsreiche Gestalten von turnerischen Bewegungen (Kernthemen: Rollen, Schwingen, Springen und Balancieren)
- Bewegungserlebnisse im Sinne außergewöhnlicher Bewegungserfahrungen (Bewegungskünste, freies Turnen, Akrobatik, circensische Elemente, das Eingehen von Bewegungsbeziehungen, Partner- und Synchronturnen)
- Das Halten und Stützen des Körpergewichts
- Das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns
- Den selbstsichernden Umgang und verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen

Erwartete Kompetenzen

Die folgende Auflistung zeigt die Elemente, die am Ende eines Doppelschuljahres in der genannten Form (mit oder ohne Hilfestellung...) von **allen Schüler/innen** beherrscht werden sollen. Mit zunehmendem Alter der Schüler/innen werden speziell bei den Geräten Reck, Hochreck, Stufen-/Spannbarren, Parallelbarren und Schwebebalken die entsprechenden Elemente in Anbetracht der zur Verfügung stehenden Trainingszeit geschlechtsspezifisch reduziert werden müssen; d.h., es werden mindestens die Elemente an den Geräten vorausgesetzt, die für das jeweilige Geschlecht vorgesehen sind (Mädchen: Reck, Stufen-/Spannbarren, Schwebebalken – Jungen: Reck, Hochreck, Parallelbarren). Generell soll jedoch jeder Schüler/in an jedem Gerät ausgebildet werden.

Gymnastische Elemente werden aus dem Lernfeld Gymnastik/Tanz vorausgesetzt.

Kognitive Aspekte sind verstärkt zu berücksichtigen.

Die Schüler/innen beherrschen am Ende des jeweiligen Doppelschuljahres die Fachbegriffe für die einzelnen Bewegungselemente und können diese zur Beschreibung von Übungsverbindungen korrekt anwenden.

Zur Veranschaulichung und Korrektur der Bewegungselemente soll auf Tafelbild, Bewegungstafeln, Fotomaterial, Turnkarten, Gliederpuppen und Filmsequenzen soweit vorhanden zurückgegriffen werden. Des Weiteren soll die Korrektur einzelner Bewegungen unter Verwendung von Videoaufzeichnungen im Verlauf des Unterrichts zunehmend erleichtert werden.

Im Hinblick auf den Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe werden die praktischen Anteile im Verlauf der Schuljahrgänge 5–10 zunehmend mit theoretischen Inhalten verknüpft.

Am Ende eines Schuljahres präsentieren die Schüler/innen allein oder synchron mit Partner je eine Übungsverbindung aus dem Bereich turnerische Bewegungen an einem oder zwei Geräten oder einer Gerätekombination sowie ein Element bzw. eine Partner-/Gruppenchoreografie aus dem Bereich der Bewegungskünste* (siehe jeweiliges Schuljahr).

***Der Bereich Bewegungskünste wird im folgenden bewusst offen gestaltet, um dem Anspruch der Schüler-Kreativität gerecht zu werden.**

Ende Klasse 6

An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen	<ul style="list-style-type: none">• verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn.
	<ul style="list-style-type: none">• bewältigen erhöht Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten.
	<ul style="list-style-type: none">• beschreiben die Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten.• bewerten Bewegungsformen nachentwickelten Kriterien.
Helfen und Sichern	<ul style="list-style-type: none">• bauen Geräte sachgerecht auf.• geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung.
	<ul style="list-style-type: none">• bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen.• nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für die Partnerin/den Partner.
Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät realisieren	<ul style="list-style-type: none">• präsentieren ein auf Körperspannung und -balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner
	<ul style="list-style-type: none">• beschreiben Bewegungsprobleme.• schätzen sich selbst und andere realistisch ein.• entwickeln eigene Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten und zur Abstimmung mit der Partnerin/dem Partner

Turnerische Bewegungen in den Klassen 5/6: turnerische Grundausbildung

Boden

- Rolle vw mit (kleiner) Flugphase (Sprungrolle)
- Rolle rückwärts (deutlicher Stütz)
- flüchtiger Handstand im freien Raum (in die Senkrechte, Beine kurz geschlossen)
- Handstand abrollen mit Hilfestellung
- Rad (zu *beiden* Seiten)
- gymnastische Sprünge und Drehungen (Pferdchen-, Schritt-, Hocksprung, Strecksprünge mit/ohne Beinwechsel, Drehung)

Sprung

- Sprunggrätsche über den Turnbock (1,10 – 1,20 m)
- Querkasten 1,10 m – Hocke über den Kasten mit Doppelbrett

Reck/Stufenbarren

- (Anlauf Sprung in den Stütz mit und ohne Sprungbrett)
- Hüftaufschwung mit oder ohne Schwungbeineinsatz am schulterhohen Gerät oder höher (ggf. schiefe Ebene oder Gymnastikball zur Unterstützung)
- Rückschwung mit Stützphase

- Überspreizen eines Beines
- Knieumschwung
- *Mühlumschwung*
- ½ Drehung über die offene Seite
- *Felgabzug*
- Felgunterschwung aus dem Stand mit oder ohne Schwungbeineinsatz

Parallelbarren

- Sprung in den Stütz
- Schwünge über Holmhöhe
- Außenseitsitz aus dem Schwung
- Spreizsitze aus dem Schwung vl.
- Vorschwing mit Grätschen und Schließen der Beine
- Schwingen in den Außenseitsitz mit sofortigen Rückschwung in den Stütz
- Kehre ¼ Drehung zum Gerät

Schwebebalken

Höhe: ca. 1 m

Angänge:

- Sprung in den Stütz, ein Bein überspreizen
- seitliches Aufhocken (Hockwende)
- Seitauflaufen mit Stütz einer Hand

Gleichgewichtselemente/balkennahe Elemente

- Kniewaage
- Standwaage
- Schwebesitz mit Abstützen
- Aufstehen aus dem Grätschsitz entweder aus dem Rückschwung mit Aufhocken oder aus dem flüchtigen Schwebesitz

in Bewegung

- Schritte vw., rw., sw im hohen Ballenstand, auch mit Anspreizen
- Nachstellschritte

Drehungen

- ½ Drehung auf beiden Beinen aufrecht oder gehockt
- ½ Drehung auf einem Bein

gymnastische Sprünge

- Strecksprung
- Pferdchensprung
- Strecksprung mit Beinwechsel

Abgänge (jeweils mit beidbeiniger Absprung, aus einem kurzen Anlauf/Angang):

- Streck-,
- Grätsch- oder Hocksprung

Bewegungskünste*

- Partnerturnen an einem Gerät bzw. am Boden: 3- teilige Übungsverbindung parallel oder gegeneinander geturnt (es können auch selbsterfundene Elemente mit und ohne Material (z.B. Rolle durch einen Reifen) geturnt werden)
- Partnerpyramide
- Schattenturnen

Präsentation eines der og. Themenberiche nach Wahl.

Grundlage in den Klassenstufen 5 und 6 sind die Bundesjugendspiele:

1) Staffellauf: 25m um einen Wendepunkt; Übergabe eines Staffelholzes

2) Schattenhockwenden: 3 Langbänke, pro Bank vier Hockwenden

3) Schwebebalken (Höhe 1 m)

Klasse 5: Seitliches Aufhocken von einem kleinen Kasten, Gehen über die gesamte Länge im Ballenstand, Strecksprung mit **beidbeinigem Absprung** auf die Matte in den **sicheren Stand**.

Klasse 6: Seitliches Aufhocken von einem Sprungbrett, 3 Schritte vorwärts gehen, 1/2 Drehung im Ballenstand, 3 Schritte rückwärts gehen, 1/2 Drehung im Ballenstand; Gehen bis zum Ende, wahlweise Hocksprung oder Grätschsprung mit **beidbeinigem Absprung** auf die Matte in den **sicheren Stand**.

4) Stangenklettern

Klasse 5 und 6: Start aus dem Schneidersitz, aufstehen, ohne Absprung klettern bis zur Querstange

5) Boden

Klasse 5: 1. Rolle vorwärts, Strecksprung mit halber Drehung, Rolle rückwärts.

Klasse 6: 1. Handstand, abrollen, Strecksprung mit halber Drehung, Rolle rückwärts.
2. Rad rechts, Rad links

6) Reck

Klasse 5 und 6: Aufschwung, Niedersprung, Unterschwung in den Stand.

7) Barren

Klasse 5: Sprung in den Stütz, 3x Schwingen über Holmhöhe, Kehre mit 1/4 Drehung zum Gerät.

Klasse 6: Sprung in den Stütz, Vorschwingen über Holmhöhe, Rückschwingen, Vorschwingen mit federndem Aufgrätschen, Rückschwingen, Kehre mit 1/4 Drehung zum Gerät.

8) Sprung

Klasse 5: Grätsche über einen Bock, Höhe 1,10 m

Klasse 6: Hocke über den Querkasten, Höhe 1,10 m

Bereich D: Schwimmen (20 Stunden)

Die sportmotorische Leistung wird u. a. mit Hilfe der Wertungstabelle der Bundesjugendspiele bewertet. Bei Jungen und Mädchen in Klasse sind die Wertungen (ist die Punktetabelle) gleich. Es wird für die Klasse 5 die Tabelle für 11-Jährige zu Grunde gelegt.

Note 1: für Leistungen, mit denen 11 Punkte und mehr erreicht werden.

Note 2: für Leistungen, mit denen 9 bis 10 Punkte erreicht werden.

Note 3: für Leistungen, mit denen 6 bis 8 Punkte erreicht werden.

Note 4: für Leistungen, mit denen 3 bis 5 Punkte erreicht werden.

Note 5: für Leistungen, mit denen 1 bis 2 Punkte erreicht werden.

Note 6: für Leistungsverweigerung

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Dauerschwimmen bis zu 20 Min.	
Gleiten	Körperzusammenschluss, Weite
<u>Brustschwimmen:</u> Armbewegung, Beinbewegung Koordination von Arm- und Beinbewegung Rhythmische Tauchatmung Brust-Unterwasserzug 50m Brust auf Zeit	Technikausführung Nach Wertungstabelle
<u>Kraulschwimmen:</u> Armbewegung <u>Beinschlag</u> Koordination von Arm- und Beinbewegung Atmung im 2er- oder 4er- Rhythmus	Technikausführung
<u>Wenden: Brust-Wende</u>	Technikausführung
Sprünge: Fußsprünge Abfaller und <u>Startsprung</u> vom Beckenrand	Technikausführung
Evtl. Teile der Schwimmbzeichen ablegen	Silber und Goldabzeichen

Wertungstabellen Schwimmen Klasse 5

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50 m Freistil	1:35	1:30	1:25	1:20	1:16	1:12	1:09	1:06	1:03	1:01	0:59	0:57	0:55	0:53	0:51
50m Rückenlage	1:44	1:39	1:34	1:29	1:24	1:19	1:15	1:11	1:08	1:05	1:02	1:00	0:58	0:56	0:54
Streckentauchen	4m	5m	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m

Bereich E: Gymnastik/Tanz

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Gymnastisches Bewegen ist einerseits die kreative Auseinandersetzung mit den Grundformen des Gehens, Laufens, Schwingens und Springens, andererseits die funktionelle Auseinandersetzung mit den Aspekten des Kräftigens, Dehnens und Entspannens.

Tänzerisches Bewegen ist die kreative Auseinandersetzung mit körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten.

Dieses Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- das Sammeln und das Vertiefen von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen,
- das Gestalten von Rhythmen mit gymnastischen und tänzerischen Mitteln,
- das gymnastische und tänzerische Bewegen mit und ohne Handgerät oder Materialien,
- das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungsimprovisation,
- die Auseinandersetzung mit aktuellen rhythmisch/ tänzerischen Bewegungsformen.

Grundbewegungsformen mit dem Ball, Seil oder Band

In Klasse 5 sollte die Auseinandersetzung mit mindestens einem Handgerät erfolgen. Die folgenden Handgeräte werden zur Auswahl vorgeschlagen.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
Gymnastische Grundformen (Einführung) Gehen – Laufen – Hüpfen – Springen – Federn – Schwingen – Drehen	
Grundelemente mit dem Ball 1. Pellen <ul style="list-style-type: none">• am Ort (verschiedene Levels (Höhen) / in Fortbewegung• ein- und beidhändig• mit einem anderen Körperteil, z.B. Fuß, Knie	<ul style="list-style-type: none">• technisch sauberes Pellen (Hand überdacht Ball, keine gespreizten Finger)
2. Werfen und Fangen <ul style="list-style-type: none">• ein- und beidhändig• kurze und lange hohe Würfe• am Ort und in Fortbewegung Grundsätzlich gilt: bei hohen/ weiten Würfen kann der Ball auch nach einmaligem Aufprellen aufgenommen werden (z.B. verbunden mit einer Drehung) <ul style="list-style-type: none">• evtl. zwischen Werfen und Fangen eine Rolle vorwärts	<ul style="list-style-type: none">• dem Ball beim Fangen entgegen gehen• Hand, Arm, Körper, Beine „geben nach“ (Kein Klatschen beim Fangen)
3. Rollen <ul style="list-style-type: none">• am Boden vw, rw, sw• über Körperteile: Rücken, Arme, Beine, Bauch	

<p><u>Grundelemente mit dem Seil</u> Sprünge am Ort</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeder Sprung 1 Seilschlag, beidbeinig/ einbeinig (Seil aus dem Handgelenk schlagen, Hände in Hüfthöhe eng am Körper) • mit Zwischenfederung, beidbeinig/ einbeinig (Seil „über oben“ führen, d.h. Arme beschreiben Kreis über die Höhe) <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Seilschwung: Kreuz/ Rück/ Seit/ Doppel • Sprünge mit doppelter/ dreifacher Seilfassung (z.B. Hocksprünge, Pferdchensprünge) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtigkeit der Sprünge • Körperhaltung
<p>Laufen mit dem Seil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärtslaufen • Rückwärtslaufen mit Rückwärtsschlagen des Seiles 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsweite
<p>Schwingen des Seiles</p> <ul style="list-style-type: none"> • In verschiedenen Ebenen und Höhen (vertikal vw/rw; horizontal über Kopf, in Bodennähe mit kl.Sprüngen) • Am Ort/ im Gehen oder Laufen/ mit kl.Sprüngen 	<ul style="list-style-type: none"> • saubere Seilführung
<p>Seilhüpfen mit dem Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammen mit einem Seil (seitwärts, frontwärts, hintereinander, Rücken an Rücken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Einstimmung auf den Partner (Zusammenarbeit)
<p>Seilhüpfen mit dem großen Schwungseil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung verschiedener Sprungvariationen (auf einem Bein, Drehungen usw.) • zu zweit (mit mehreren, wie viele können gemeinsam springen (Wettbewerb)) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung an das fremde Seil
<p>Grundelemente mit dem Band</p> <p>Kleine Zeichnungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlangen (vertikal, horizontal; in verschiedenen Höhen) <p>Große Zeichnungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreisschwünge (Frontalebene/ Sagittalebene; vw, rw, diagonal) • Achterschwünge (Ebenen s.o.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Langer Arm • Handgelenkeinsatz • Körperhaltung
<p><u>Handgerät als Improvisationsgerät</u> (was kann man noch alles mit einem Ball, Seil oder Band machen?) Erproben und Erfinden eigener Elemente mit dem Handgerät in Partner- oder Kleingruppenarbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ideenreichtum • Engagement • Kooperation • erkennbare, saubere Ausführung
<p>Kleine Kürgestaltung mit einem Handgerät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsverbindung bekannter Grundformen mit einem Handgerät und den gymnastischen Grundformen der Bewegung • Partner- oder Gruppenarbeit • Fächerübergreifendes Arbeiten mit den Fächern Musik (Karneval der Tiere), Kunst (Maskenbilden) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ideenreichtum • Engagement • Einbeziehung des Partners (Gruppe) • erkennbare, saubere Ausführung

Bereich F: Ringen, Raufen und Kämpfen (8 Stunden)

Kämpfen umfasst die direkte körperliche Auseinandersetzung mit einer Person oder einem Partner in einer geregelten Kampfsituation. Dieses Erfahrungs- und Lernfeld beinhaltet besonders das Erspüren der eigenen Kraft und der anderer sowie das Zulassen und Aushalten von körperlicher Nähe. Beim Kämpfen im Sportunterricht steht die Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners im Vordergrund. Dieses Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- Das faire Verhalten und einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Partnerin oder dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen,
- Den situationsangemessenen Einsatz der eigenen Kraft,
- Das Spüren und das Beherrschen von Emotionen und das Ausschließen unkontrollierter aggressiver Handlungen,
- Das Sich-Einlassen auf den direkten körperlichen Kontakt,
- Das Einhalten von Regeln.

Die formulierten Kompetenzen können sowohl Sportart übergreifend als auch sportartspezifisch (z. B. Judo) erworben werden.

Nachfolgende Inhalte sollen verbindlich geübt werden:

- Kämpfen um Objekte (z. B. Medizinball, Wäscheklammern, o.ä.)
- Einfache Zieh- und Schiebekämpfe (Paarweise oder in Gruppen)
- Übungen zur Trefferoptimierung
- Fallübungen nach allen Seiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Grundformen des Werfens
- Grundformen der Bodentechniken (z. B. Festhalten)

Sportliche Zweikämpfe sind stark tradiert. Die Übernahme von Kampfritualen ist daher dringend empfohlen. Dies beinhaltet ein verbindliches Begrüßungs- und Verabschiedungsritual am Beginn und Ende der Unterrichtseinheit ebenso wie einen verbindlichen Beginn und Schluss von Kämpfen. Es soll den Schülern Gelegenheit gegeben werden, Wurftechniken sowie deren Effizienz selbstständig zu erproben. Die Schüler sollen erkennen, wie eine Technik erfolgreich verhindert und gegebenenfalls auch gekontert werden kann.

Tritte und Schläge sowie Würge- und Hebeltechniken können im Rahmen von Selbstverteidigungstechniken geübt werden. Diese Techniken setzen allerdings ein besonderes Verantwortungsbewusstsein der Übenden aber auch eine höhere Kompetenz der Lehrkraft voraus und sollten nicht verbindlich sein.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen Am Ende von Schuljahrgang 5
	Die Schülerinnen und Schüler...
<u>Fair</u> kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander. • Halten Regeln und <u>Rituale</u> ein. • Übernehmen Verantwortung für sich und andere.
Situationsangemessen handeln	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein. • Fallen kontrolliert. • Bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd. • Nehmen Stärken und Schwächen der Partnerin/des Partners wahr und gehen verantwortungsvoll damit um.
Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten.	<ul style="list-style-type: none"> • Lassen sich auf körperliche Nähe ein. • Halten direkten Kontakt aus. • Beherrschen ihre <u>Emotionen</u>. • Führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus. • Nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer.

Bereich G: Auf Rollen und Rädern (4 Stunden)

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler ...	
Bewegen sich kontrolliert auf Inline-Skates oder auf Fahrrädern fort.	<u>Richtungsänderungen, gezieltes Bremsen und Fallen</u>
Stellen Regeln auf, akzeptieren gegebene Regeln und halten diese ein.	Bewegen sich entsprechend der Verkehrsregeln in einem öffentlichen Raum.
Bewältigen eine gegebene Strecke schnell und/oder ausdauernd	Planen und bewältigen eine Strecke zur Ausdauerförderung mit dem Fahrrad.

Dieser Bereich steht in einem engen Zusammenhang mit dem Bereich „Mobilität“ und Verkehrserziehung an der Schule.

Schulinternes Curriculum Klasse 6 für das Fach Sport

I. Gesamtstunden:

40 Schulwochen je 2 Sportstunden = 80 Stunden (ohne Unterrichtsausfall)

Grundformen der Bewegung		Unterrichtsstunden	
a) Spielen		20 Std.	
b) Leichtathletik		20 Std.	
c) Gerätturnen		16 Std.	
d) Schwimmen		18 Std.	
e) Gymnastik/Rhythmik		6 Std.	

Bereich A: Spielen (20 Std.)

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- Die bisher erworbenen spielspezifischen Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen,
- einfache Spielsituationen erkennen und angemessen reagieren,
- spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren,
- mit- und gegeneinander spielen,
- Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren,
- Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren,
- eigene Spiele erfinden und für ihre Bedürfnisse abändern und

Unter anderem sollten die Schülerinnen und Schüler folgende motorische Fähigkeiten entwickeln:

Sportart	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Handball	Beidhändiges Fangen Ballabgabe und –annahme in verschiedenen Höhen und Entfernungen, in Kombination mit Dribbling Balldribbling in der Bewegung und im Slalom Schlagwurf aus verschiedenen Positionen und nach Kombinationen	<u>Anbieten und Freilaufen</u> Zusammenspiel <u>Manndeckung</u> Regelkenntnisse: Foul- und Schritregel

Volleyball	Grobform des <u>oberen und unteren Zuspiels Annahme</u> von oben und unten Annahme frontal nach vorne ans Netz <u>Baggern</u> nach vorausgegangener Bewegung Einwerfen von Bällen	Regelkenntnis: Technischer Fehler Minivolleyballregeln
Hockey	Ballzuspiel in der Bewegung, Ballannahme in der Bewegung Dribbling mit <u>Vor- und Rückhand</u> Passkombinationen spielen	Kenntnisse der Foulregel, Minihockeyregeln, Einhalten von Spielpositionen
Basketball	Passformen: Druckpass, Bodenpass ein- und beidhändig in Kombination, Schockpass Dribbeln ohne Blickverbindung mit Ballannahme, Ballabgabe und <u>Korbleger</u> , Schrittstopp Korbwurf nach Ballannahme aus der Bewegung Standwurf	Regelkenntnisse: Foulregel, Schrittreger
Endzonenspiele	- Formen des Passens und Fangens in der Grobform und weitere Techniken : <u>Ultimate Frisbee</u> : Rückhandwurf, Sandwich catch, one hand catch, Kurvenwurf <u>Rugby</u> : seitliches Passen, Technik des Balltransports, Technik des Touchs <u>Flag-Football</u> : Ballwurf, Fangen, seitliches Passen, Technik des Balltransports	- Regelkenntnisse und Einhaltung bzw. eigenständige Weiterentwicklung - <u>Fairplay</u> (Rücksicht auf Spielpartner) - Mannschaftseinteilung - Anbieten und Freilaufen - Flugeigenschaften (Football, Frisbee) beschreiben können

Bereich B: Leichtathletik (20 Stunden)

Jungen und Mädchen werden anhand unterschiedlicher Wertungstabellen bewertet (s. u.).
Die Durchführung von Bundesjugendspielen ist vorgesehen.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Beurteilungskriterien	prozessbezogene Kompetenzen
Lauf:		
Sprintformen: Reaktionsstarts aus verschiedenen Positionen, <u>Steigerungsläufe</u> , Laufspiele Lauf über 3-4 „Hürden“ 50m-Sprint	Lauftechnik flaches Überlaufen anhand Tabelle (s. o.)	
Ausdauerlauf: Dauerlauf bis 20min. Orientierungs-/Geländelauf 800m (Mädchen und Jungen)	 anhand Tabelle (s. o.)	
Sprung:		
Weitsprung: Anlauf (9-13 Schritte) und einbeiniger Absprung (Schrittweitsprung) Landung mit beiden Füßen Absprung aus Absprungzone Springen auf Weite	Sprungtechnik anhand Tabelle (s. o.)	
Hochsprung: Anlauf und einbeiniger Absprung verschiedene Sprungformen erproben <u>Schersprung</u> Sprung auf Höhe	Sprungtechnik anhand Tabelle (s. o.)	
Wurf: Schlagwurf aus seitlicher Wurfauslage Schlagwurf aus dem 5-Schritt-Rhythmus Wurf auf Weite Stoß: Stöße und Schockwürfe - mit Medizinbällen, - wechselseitig links und rechts, beidhändig	Wurftechnik anhand Tabelle (s. o.) Stoßtechnik	
Mehrkampf: Vierkampf bestehend aus: - Lauf (Sprint <u>und</u> Ausdauerlauf) - Wurf - Sprung (Hoch- <u>oder</u> Weitsprung)	anhand Tabelle (s. o.)	

Bereich C: Gerätturnen (16 Stunden)

s. Seite 9 ff.

Bereich D: Schwimmen (20 Stunden)

Die sportmotorische Leistung wird u. a. mit Hilfe der Wertungstabelle der Bundesjugend-spiele bewertet. Bei Jungen und Mädchen in Klasse sind die Wertungen (ist die Punktetabelle) gleich. Es wird für die Klasse 6 die Tabelle für 12-Jährige zu Grunde gelegt. Die Leistung im Kraulschwimmen wird ermittelt, indem die Kinder 50m Freistil schwimmen, wovon nur 25 gekrault werden müssen! Für alle (beide) Schwimmarten wird die gleiche Wertungstabelle gebraucht!

Note 1: für Leistungen, mit denen 11 Punkte und mehr erreicht werden.

Note 2: für Leistungen, mit denen 9 bis 10 Punkte erreicht werden.

Note 3: für Leistungen, mit denen 6 bis 8 Punkte erreicht werden.

Note 4: für Leistungen, mit denen 3 bis 5 Punkte erreicht werden.

Note 5: für Leistungen, mit denen 1 bis 2 Punkte erreicht werden.

Note 6: für Leistungsverweigerung

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Bewertungskriterien	Prozessbezogene Kompetenzen
Dauerschwimmen bis zu 20 Min.		
<u>Gleiten</u>	Geschlossener Körper, Weite	
Brustschwimmen: Koordination von Arm- und Beinbewegung Rhythmische Tauchatmung <u>Brust-Unterwasserzug</u> 50m Brust auf Zeit	Technikausführung Nach Wertungstabelle	
Kraulschwimmen (beginnend): Armbewegung, Beinschlag Koordination von Arm- und Beinbewegung Atmung im 2er- oder 4er- Rhythmus 50m auf Zeit: 25mBrust+25m Kraul	Technikausführung Nach Wertungstabelle	
Wenden: Brust-Wende Kraul-Wende: <u>Seitfallwende</u>	Technikausführung	
Sprünge: Fußsprünge Abfaller und Startsprung vom Startblock	Technikausführung	
Evtl. Teile der Schwimmabzeichen ablg.		Goldabzeichen

Wertungstabelle Schwimmen Klasse 6 (12 Jahre)

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
50 m Freistil	1:33	1:28	1:23	1:18	1:14	1:10	1:07	1:04	1:01	0:59	0:57	0:55	0:53	0:51	0:49	
50m Rückenlage	1:39	1:34	1:29	1:24	1:19	1:15	1:11	1:08	1:05	1:02	1:00	0:58	0:56	0:54	0:52	
Streckentauchen	6m	7m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m	16m	17m	18m	19m	20m	

Bereich E: Gymnastik/Tanz (8 Stunden für Klasse 5 und 6)

Gymnastisch-tänzerische Grundbildung

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
<p>Rhythmik (Rhythmen spüren und umsetzen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körper als Rhythmusinstrument • Stampf, Klatsch, Schnips (mit und ohne Klangkörper) • Rhythmus in Bewegung umsetzen (nach vorgegebenen Rhythmen/ Musik über Geräte (Parcours) gehen, laufen, springen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Richtigkeit/ Finden und Einhalten von Rhythmusvorgaben • Körperspannung • Bewegungsweite
<p>Variationen der gymnastischen Grundformen... Gehen – Laufen – Hüpfen – Springen – Federn – Schwingen – Drehen ...nach Musik (Raum, Zeit und Form) leicht, schwer, dynamisch, gleichförmig, fließend...</p>	
<p>Einführung tänzerischer Grundschritte Wiegeschritte, Nachstellschritte, Sambaschritte, Mamboschritte, Kick, Kreuz ...</p>	
<p><u>Erste einfache Tänze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Lehrer vorgegeben Schrittcombinationen, die in Teilen variiert werden können (Armbewegung selbst gestalten) • Folkloretänze (Polka, Sirtaki...) • Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Deutsch: Märchen 	

Anspannungs- und Entspannungsübungen nach Anleitung (selbstgestaltete Übungen)

Schulinternes Curriculum für die Klassen 7 und 8 für das Fach Sport

I. Gesamtstunden:

80 Schulwochen je 2 Sportstunden = 160 Stunden (ohne Unterrichtsausfall)

Grundformen der Bewegung		Unterrichtsstunden	
a) Spielen		40 Std.	
b) Leichtathletik		40 Std.	
c) Gerätturnen		40 Std.	
e) Gymnastik/Rhythmik		12 Std.	Jahrgang 8
f) Ringen, Raufen und Kämpfen		8 Std.	

Bereich A: Spielen (40 Stunden)

Die Schülerinnen und Schüler sollen am ENDE VON KLASSE 8

- Die bisher erworbenen elementaren Techniken in Spielen in feinsten Form ausführen
- Komplexe Spielsituationen erkennen und angemessen reagieren
- Mit- und gegeneinander spielen
- Sich fair und mannschaftsdienlich verhalten
- Einzelne Rollen im Spiel einnehmen und ausfüllen
- Anforderungsprofile von Spielsituationen in Angriff und Abwehr verstehen
- Taktische Maßnahmen erläutern können
- Taktische Maßnahmen beherrschen können
- Spielerisches Denken und Verhalten entwickeln

Sportart	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Badminton	Richtige Schlägerhaltung Badminton spez. Lauftechnik Badminton spez. Schnellkraft- und Schnellkraftausdauer Neue Balleigenschaften einordnen Einzelne Schlagtechniken: <u>Unterhand-Clear</u> (Vor- u. Rückhand) <u>Vorhand-Überkopfclear</u> Aufschlag	Regelkunde für Einzel- und Doppel Taktische Handlungsfähigkeit im Einzel und Doppel Variabler Spielaufbau Stellungsspiel im Spielfeld Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit Zu- und Mitspielfähigkeit

Alternativ: Tischtennis	<ul style="list-style-type: none"> - richtige Schlägerhaltung (Shakehandhaltung) - Tischtennis spez. Beinarbeit Einzelne Schlagtechniken: <ul style="list-style-type: none"> - Vh u. Rh- Schupfschlag - Vh u. Rh- Konterschlag - Aufschläge (Konter- und Schupfaufschlag) - Blockschläge 	<ul style="list-style-type: none"> - Regelkunde für Einzel- und Doppel - Taktische Handlungsfähigkeit im Einzel und Doppel - unterschiedliche Ballrotationen als taktisches Mittel - variabler Spielaufbau
Volleyball Beachvolleyball	<p>Verbesserung des oberen und unteren Zuspisels</p> <p>Aufschlag von unten</p> <p><u>Schmetterschlag</u> in seiner Grobform</p> <p>Stoßaufgabe</p>	<p>Regelkenntnisse: Minivolleyball</p> <p>Aufstellung/<u>Rotierungsregel</u> im Großfeld</p> <p>Bedeutung des Schmetterschlages als Angriffsschlag</p> <p>Andere Formen des druckvollen Spiels</p>
Hockey	<p>Torschuss und Torschussabwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> -Frontales Stoppen und Passen -<u>Vorhandschiebepass</u> aus der Seitstellung -<u>Vorhandstoppen</u> in Seitstellung - <u>Rückhandstoppen</u> - <u>Rückhandschiebepass</u> <p>Umspielen durch Vorbeischieben</p> <p>Abwehrtechniken im Zweikampf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herausspielen des Balles - Abwehrschlag - Begleitende Abwehr <p>Kombinationen zu zweit und zu dritt</p> <p>Anbieten und Freilaufen</p>	<p>s. Handball</p> <p>Regelkenntnisse: Zielspiel: Minihockey</p> <p>Hallenhockey</p> <p>spielbedingter Wechsel der Spielpositionen</p> <p>täuschen</p>
Basketball	<p>Passen und Laufen in der Vorwärtsbewegung</p> <p>Balldribbling</p> <p>Korbwurf</p> <p><u>Rebound</u></p> <p><u>Sprungwurf</u></p> <p><u>Korbleger</u></p>	<p>s. Handball</p> <p>Zielspiel: Minibasketball</p> <p>Regelkenntnisse: Freiwurfregel</p>
Cricket		<p>Unterricht in englischer Sprache für bilinguale Klassen</p>

Endzonen- spiele	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Techniken in den jeweiligen Endzonenspielen bzw. Neuerwerb von Techniken in einem alternativen Endzonenspiel (Vergleich mit Klasse 5) - <u>Ultimate Frisbee</u>: Vorhand-Wurf, Überkopf-Wurf - <u>Rugby: Kicken des Balles (nur draußen)</u> - <u>Ausführung von komplexeren Spielzügen</u> (z.B. Flagfootball: Fly, Slant etc.) - <u>Korf-Ball</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - Regelkenntnisse und Einhaltung bzw. eigenständige Weiterentwicklung - Fairplay (Rücksicht auf Spielpartner) - Mannschaftseinteilung - Anbieten und Freilaufen - Flugeigenschaften (Football, Frisbee) beschreiben können - Spiele selbstständig durchführen können <p>Spiel in leistungshomogenen Gruppen Offensiv und Defensivtechniken</p>
---------------------	--	---

Bereich B: Leichtathletik (40 Stunden)

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten sind in den Klassen 7-10 gegenüber der Unterstufe zu erweitern und zu festigen.

Die Durchführung von Bundesjugendspielen ist vorgesehen.

Übungen aus der „alternativen Leichtathletik“ werden durchgeführt.

Disziplinen werden unter verschiedenen Perspektiven (ökologischer, gesundheitlicher etc.) betrachtet.

Die sportmotorische Leistung wird mit Hilfe von Tabellen (s. u.) bewertet, die ggf. von Zeit zu Zeit den sich verändernden körperlichen Voraussetzungen der Kinder angepasst und aktualisiert werden müssen.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Beurteilungskriterien Prozessbezogene Kompetenzen
Lauf:	
verschiedene Sprintformen (siehe Lehrpl. Kl. 5/6) Lauf über 3-4 „Hürden“ im <u>3-Schritt-Rhythmus</u> Erlernen des Tiefstarts (neben Hoch- und Fallstart) Staffellauf, Einüben der Staffelübergabe im <u>Wechselraum</u> 75m-Sprint	Lauftechnik flaches Überlaufen anhand Tabelle (s. o.)
Ausdauerlauf: Dauerlauf bis 30 min. Orientierungs-/Geländelauf 800m (Mädchen und Jungen)	 anhand Tabelle (s. o.)

Sprung:	
<p>Weitsprung: Anlauf (9-13 Schritte), einbeiniger Absprung (<u>Schrittweit-/Hangsprung</u>) Landing mit beiden Füßen Absprung vom Absprungbalken Springen auf Weite</p>	<p>Sprungtechnik</p> <p>anhand Tabelle (s. o.)</p>
<p>Hochsprung: Anlauf und einbeiniger Absprung; verschiedene Sprungformen erproben Erlernen des <u>Flop</u> Sprung auf Höhe</p>	<p>Sprungtechnik</p> <p>anhand Tabelle (s. o.)</p>
<p>Wurf: Schlagwurf (200g-Ball) aus dem 5-Schritt-Rhythmus Wurf auf Weite (alternativ zum Stoß, s.u.)</p> <p>Stoß: Stöße und Schockwürfe - mit Medizinbällen, Kugeln (Mä: 3 kg; Ju: 4 kg) - wechselseitig links und rechts, beidhändig <u>Standstöße</u> und Erlernen des <u>Angleitens</u>; Stoßen aus dem Kreis Stoß auf Weite (alternativ)</p>	<p>Wurftechnik anhand Tabelle (s. o.)</p> <p>Stoßtechnik</p> <p>anhand Tabelle (s. o.)</p>
<p>Mehrkampf: Vierkampf bestehend aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lauf (Sprint <u>und</u> Ausdauerlauf) - Wurf <u>oder</u> Stoß - Sprung (Hoch- <u>oder</u> Weitsprung) 	<p>anhand Tabelle (s. o.)</p>

Bereich C: Gerätturnen Am Ende der Klasse 8

An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen	<ul style="list-style-type: none">• turnen erlernte Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden synchron.• schätzen das eigene Können und das Können der Partnerin/ des Partners ein.• erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren.• entwickeln Methoden zur Abstimmung der Bewegung aufeinander.
Helfen und Sichern	<ul style="list-style-type: none">• wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an.• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Sicherheits- und Hilfestellung zunehmend selbständig.
Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät realisieren	<ul style="list-style-type: none">• präsentieren allein oder mit der Partnerin/dem Partner Kunststücke mit Materialien.• gestalten Lernsituationen eigenständig.• diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Bewegungskunststücken auftreten.

Turnerische Bewegungen in Klasse 7 und 8

Boden

- verschiedene gymnastische Sprünge, auch in Kombinationen (auf Höhe achten) (Pferdchensprung-Schrittsprung, Hocksprung-Pistolensprung)
- 1/1 Drehung auf einem Bein
- Strecksprung mit 1/1-Drehung
- Sprungrolle
- Rolle rw. durch den flüchtigen bzw. gehockten Handstand / Hockstütz (Stützphase erkennbar)
- Handstand im freien Raum (Standphase erkennbar)
- Handstand abrollen zunehmend ohne Hilfestellung
- Radwende, Strecksprung
- Rad rechts, Rad links
- Rad mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung
- Handstand mit Überfallen in die Rücklage auf Weichboden (Vorübung Handstütz-Überschlag)
- Handstand-Überschlag vom Kasten- bzw. Banksteg

Sprung

- Hocke über den Sprungtisch ab 1,10 m
- Hocke über den Längskasten mit Doppelbrett 1,20 m
- *Vorübungen zum Handstandüberschlag mit Minitrampolin, Kasten/Sprungtisch und Mattenberg mit Hilfestellung*

Reck/Hochreck/Stufenbarren

- Hüftaufschwung aus Schlussstellung

- Überspreizen (*Durchhocken*) eines Beines (mit Hilfe)
- Mühlumschwung
- ½ Drehung über das vordere Bein zum Stütz
- Hüftumschwung
- Unterschwingung aus dem Stütz
- Unterschwingung aus dem Angrätschen mit Hilfe
- Schwingen am Hochreck/oberer Holm Spannbarren
- Hohe Wende
- Abhocken mit Hilfestellung
- Abwerfen und Schwingen (Hochreck/Spannbarren)
- Aufschwung am Hochreck aus dem Schwingen
- Abschwingen rl./rw. zum Stand
- *Am Stufenbarren aufhocken aus dem Stütz am unteren Holm*
- *Spreizkippe (Laufkippe mit Durchschieben eines Beines) mit Hilfe*

Parallelbarren

- Fechterflanke (Flanke aus dem Außenquersitz über beide Holmen in den Außenseitstand)
- Kippe aus dem Strecksturzhang in den Grätschsitz (mit Hilfe)
- (Hohe) Wende
- Rolle vw. aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz
- Heben in den Oberarmstand (mit Hilfe)
- Abrollen aus dem Oberarmstand in den Grätschsitz
- *Kippaufschwung (Kippe in den Grätschsitz als Aufgang)*
- *Schwingen in den Oberarmstand*

Schwebebalken, Höhe 1 m

Aufgänge

- Seitauflaufen mit Stütz einer Hand
- *freies* Aufhocken (mit Sprungbrett) auf dem Balken
- Schwebesitz ohne Stütz der Hände
- auf einem Bein hinsetzen auf den Balken
- Schrittsprung
- Mehrere Sprünge hintereinander (z.B. Strecksprung mit gleich darauf folgendem Strecksprung mit Beinwechsel, Strecksprung-Hocksprung)
- Aufschwingen in den flüchtigen Handstand (auch mit Sicherheitsstellung)
- *Rolle vw. mit Sicherheitsstellung*

Abgänge:

- Grätschwinkel- oder Bücksprung (beidbeiniger Absprung!)
- Radwende
- Handstützüberschlag vw. (mit Sicherheitsstellung)

Bewegungskünste*

- Partner-/ Gruppenturnen an einem Gerät bzw. am Boden: 3- teilige Übungsverbindung parallel oder gegeneinander geturnt (es können auch selbsterfundene Elemente mit und ohne Material (z.B. Rolle durch einen Reifen) geturnt werden)
- Pyramiden mit mehreren Personen
Präsentation zu einem der og. Themenbereiche nach Wahl.

Bereich E: Gymnastik/Tanz (12 Stunden)

Präsentation einer selbstständig entwickelten Übungsfolge mit Handgerät

Der Auswahl eines Handgerätes sollte das Üben und Erproben der folgenden Handgeräte vorausgehen.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
Wiederholung gymnastischer Grundformen Gehen – Laufen – Hüpfen – Springen – Federn – Schwingen – Drehen	
<p>Grundelemente mit dem Ball</p> <p>Prellen</p> <ul style="list-style-type: none"> • am Ort (verschiedene Levels (Höhen)/ in Fortbewegung • rhythmisch variiert (z.B. lang lang - kurz kurz kurz kurz; kurz, kurz – lang) • ein- und beidhändig • mit einem anderen Körperteil, z.B. Fuß, Knie 	<ul style="list-style-type: none"> • dynamischer Körpereinsatz • technisch sauberes Prellen (Hand überdacht Ball, keine gespreizten Finger) • Rhythmik (Genauigkeit)
<p>Werfen und Fangen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein- und beidhändig • kurze und lange hohe Würfe • am Ort und in Fortbewegung • weite Würfe, im Laufen aufnehmen • Bogenwürfe • Stoßwürfe <p>Grundsätzlich gilt: bei hohen/ weiten Würfeln kann der Ball auch nach einmaligem Aufprellen aufgenommen werden (z.B. Verbunden mit einer Drehung) evtl. zwischen Werfen und Fangen eine Rolle vorwärts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schwung und Körpereinsatz • dem Ball beim Fangen entgegen gehen • Hand, Arm, Körper, Beine „geben nach“ (Kein Klatschen beim Fangen)
<p>Rollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • am Boden vw, rw, sw • über Körperteile: Rücken, Arme, Beine, Bauch 	<ul style="list-style-type: none"> • Fließende Übergänge beim Aufnehmen und Abgeben des Balles

<p><u>Grundelemente mit dem Seil</u> <u>Sprünge am Ort</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • jeder Sprung 1 Seilschlag, beidbeinig/ einbeinig (Seil aus dem Handgelenk schlagen, Hände in Hüfthöhe eng am Körper) • mit Zwischenfederung, beidbeinig/ einbeinig (Seil „über oben“ führen, d.h. Arme beschreiben Kreis über die Höhe) <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielbeineinsatz • Landung in Grätsche/ Schere • Seilschwung: Kreuz/ Rück/ Seit/ Doppel • Sprünge mit doppelter/ dreifacher Seilfassung (z.B. Hocksprünge, Pferdchensprünge) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saubere Seilführung • Leichtigkeit der Sprünge • Körperhaltung
<p><u>Laufen mit dem Seil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärtslaufen mit rhythmisch variiertem Seildurchschlag • Rückwärtslaufen mit Rückwärtsschlagen des Seiles • Seitgalopp mit VW-Schlagen des Seiles (bei guten Gruppen) • Anlauf zu einem „größeren“ Sprung (einbeinig) (z.B. Spreizsprung mit einem/ doppelten Seildurchschlag) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmische Sicherheit • Bewegungsweite
<p><u>Schwingen des Seiles</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • In verschiedenen Ebenen und Höhen (vertikal vw/rw; horizontal über Kopf, in Bodennähe mit kl.Sprüngen) • Am Ort/ im Gehen oder Laufen/ mit kl.Sprüngen 	<ul style="list-style-type: none"> • Saubere Seilführung • Bewegungseinsatz des gesamten Körpers • Sauberere Fuß- und Beinarbeit • Bewegungsweite
<p><u>Seilhüpfen mit dem Partner</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammen mit einem Seil (seitwärts, frontwärts, hintereinander, Rücken an Rücken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Einstimmung auf den Partner (Zusammenarbeit)
<p><u>Seilhüpfen mit dem großen Schwungseil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung verschiedener Sprungvariationen (auf einem Bein, Drehungen, Spielbeineinsatz usw.) • zu zweit (mit mehreren, wie viele können gemeinsam springen (Wettbewerb)) • auch mit individuellem Seil • evtl. Double Dutch 	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung an das fremde Seil

<p>Grundelemente mit dem Band</p> <p>Kleine Zeichnungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlangen (vertikal, horizontal; in verschiedenen Höhen: Boden, Hüfthöhe, Brusthöhe, Kopfhöhe) <p>Große Zeichnungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreisschwünge (Frontalebene/ Sagittalebene; vw, rw, diagonal) • Achterschwünge (Ebenen s.o.) • Variationen (am Ort, in Vwlauf, Rwlauf, Seitbewegung, mit Schrittkombinationen, mit Drehungen, mit Sprüngen, Zeichnungen mit Fassen des Bandendes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesamtkörpereinsatz • Langer Arm • Handgelenkeinsatz • Saubere Linienführung • Dynamischer Körpereinsatz • Körperhaltung
<p>Präsentation einer selbstständig entwickelten Übungsfolge mit Handgerät unter Verwendung gymnastischer Grundformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Einzel- oder Partnerarbeit • in Verbindung mit Musik • Besprechen und Festlegen der Bewertungskriterien – Einbeziehen von Schülerbewertung/ Selbstbewertung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ideenreichtum • Engagement • technisch saubere Ausführung der Elemente • Ausdruck • Nutzung der Raumwege • Einbeziehung des Partners • Anpassung an die Musik (Einklang Musik und Bewegung) • Rhythmusgenauigkeit

Klasse 8: Tänzerische Variationen zu den Grundschritten der Aerobic/ Step-Aerobic

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
<p>Einführung der Grundschritte Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> • March (→ gehen am Platz) • Out – In (→ auseinander – zusammen) • V-Step/ A-Step (→ vor – zurück in Beschreibung eines V's oder A's) • Step Touch (→ re seit, li anstellen, li seit, re anstellen - Double Step Touch, Step Tap, Step Curl, Step Lift) • Side to Side (→ schwingen mit Gewichtsverlagerung) • Push Touch (→ re treten, li tip, li treten, re tip - Front, Side, Back) • Lift-Step (→ Knee Lift: re seit, li Knie heben, li seit re Knie heben, „Repeater“ - Leg Lift, Leg Curl) • Heel Dig (→ Ferse vorne aufsetzen) • Grapevine (→ re seit, li kreuzt hinter, re seit, li ran/tip) • Mambo, Cha –Cha-Cha (→ Nachstellschritte am Platz, in Bewegung) • Hop (einbeiniger Absprung) • Jump (beidbeiniger Absprung, z.B.: Jumping Jack = Hampelmann, Scissor Jack = Wechselsprung, Jump Leg Lift) 	<ul style="list-style-type: none"> • korrekte Ausführung der Form • Rhythmusgenauigkeit (Tempoeinhaltung) • Saubere Fußarbeit (Gutes Abrollen von Ferse zum Ballen und umgekehrt) • Aufrechte Körperhaltung • annähernd „lockere“, natürliche Haltung • leichtes Plié • Körperspannung, Muskelgruppen müssen aktiv angespannt werden • weiche, fließende, aber kraftvolle Bewegung

<p>Einführung der Grundschritte Step-Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basic Step (→ re Fuß auf, li Fuß auf, re F ab, li F ab) • Turn Step (→ Basic single (einmal) mit halber Drehung) • V-Step (→ auf und ab in V-Form) • Step Over the Top (→ Stand seitlich, re F auf, li F auf, auf der anderen Seite ab, re ab, li ab) • L-Step across the Top (→ re F auf, li F auf, re F zur Seite ab, li F zur Seite ab und wieder zurück (so entsteht ein „L“)) • Tap up Tap down (→ re F auf, li F auf tip, li ab, re ab tip) • Step Knee Lift (→ re F auf, li Knie heben; Repeating Lift: nur mit Tip, wiederholen) • Step Leg Curl (→ re F auf, li Ferse zum Po; Repeating Curl: s.o.) • Straddle (→ beide F auf dem Boden, das Step zwischen den F, re auf, li auf, re ab, li ab) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusgenauigkeit (Tempoeinhaltung) • ganzer Fuß ist auf dem Step, möglichst in der Stepmitte • Körperhaltung (Spannung)
<p>Weiterführung: Partner- oder Gruppentanzfolge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu einer vorgegebenen Aerobicfolge (32 Beats) Raumwege und/ oder Armbewegungen finden bzw. variieren • Anhand gelernter Grundschritte eine eigene Tanzfolge gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreativität/ Ideenvielfalt • Technik (Ausführung) • Ausdruck/ Dynamik • Synchronität • Raumausnutzung • Weiche Übergänge (Arm- und Beinbewegung) • Persönlicher Einsatz • Partneranpassung
<p>Was muss beim Choreografieaufbau beachtet werden?</p> <p>Ein Musikbogen hat 32 Beats (= 32 Zählzeiten/ 4x8). Der Musikbogen beginnt immer mit einer „großen „1“. Entsprechend der Anatomie der Musik, soll eine Choreografie immer in Blöcken von 32 Zeiten aufgebaut werden (neues Bewegungsmuster nach 32 Zählzeiten). Später wird dann das Bewegungsmuster bis auf 8 ZZ reduziert (8 Beats = eine Musikphrase).</p> <p>Alle Schritte, die rechts ausgeführt werden, sollen auch links ausgeführt werden (gleichmäßige Belastung der Körperseiten).</p> <p>Der Ausgangs- und Endpunkt soll derselbe sein, damit eine Choreografie mehrfach hintereinander ausgeführt werden kann.</p> <p><u>Beispiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 Side to Side re (16 ZZ 1-16) • March vw (re, li, re) Knee Lift (li, Klatsch) (16 ZZ 17-32) • March rw; (li, re, li) Knee Lift (re, Klatsch) Wiederholung • 2 Double Step Touch (8 ZZ 1-8) • 4 Step Touch Single (8 ZZ 9-16) • 4 Grapevine (16 ZZ 17-32) • 2 V-Steps re (8 ZZ 1-8) • 2 A-Steps re (8 ZZ 9-16) • 4 Side to Side/ Leg Curl (8 ZZ 17-24) • Repeater (8 ZZ 25-32) (re Step, li Knee Lift 3x: Step li, Step re) • Wiederholung aller drei Blöcke beginnend mit dem linken Fuß <p>Bei einer Step-Aerobicchoreografie ist es besonders interessant, Raumwege zu variieren und Wechselmöglichkeiten mit mehreren Stepbrettern einzubeziehen.</p>	

Bereich F: Ringen, Raufen und Kämpfen (8 Stunden)

Am Ende von Klasse 8 müssen die Schülerinnen und Schüler nachfolgende sportpraktische Fertigkeiten und Fähigkeiten beherrschen:

- Die Schülerinnen und Schüler verfügen über Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf-, und Bodentechniken und können diese in Bewegungsabfolgen an das eigene und das Können des Gegners anpassen
- Die Schülerinnen und Schüler können eigene Bewegungen situationsangemessen als Konter-, Ausweich- und Verteidigungshandlungen ausführen und die Bewegungen des Gegners entsprechend analysieren und darauf reagieren.

Erwartete Kompetenzen	Am Ende von Schuljahrgang 8 Die Schülerinnen und Schüler sollen
Fair kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen vereinbarte Regeln und Rituale und halten sie ein. • Beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.
Situationsangemessen handeln	<ul style="list-style-type: none"> • Reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners. • Beherrschen grundlegende Falltechniken
	<ul style="list-style-type: none"> • Schätzen Kampfsituationen richtig ein. • Nehmen Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners wahr.
Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv. • Lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig. • Kennen den Unterschied zwischen genommener und persönlicher Distanz.

Schulinternes Curriculum Klasse 9 und 10 für das Fach Sport

I. Gesamtstunden:

80 Schulwochen je 2 Sportstunden = 160 Stunden (ohne Unterrichtsausfall)

Grundformen der Bewegung		Unterrichtsstunden	
a) Spielen		40	
b) Leichtathletik		40	
c) Gerätturnen		32	
d) Schwimmen		18	in Jahrgang 10
e) Gymnastik/Rhythmik Skigymnastik		12	In Jahrgang 9
f) Auf Rollen und Rädern		8	In Jahrgang 10

Bereich A: Spielen

Die Schülerinnen und Schüler sollen am ENDE VON KLASSE 10

- Die bisher erworbenen elementaren Techniken der Situation angemessen an
- Komplexe Spielsituationen erkennen und angemessen reagieren
- Mit- und gegeneinander spielen
- Sich fair und mannschaftsdienlich verhalten
- Sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein
- Einzelne Rollen im Spiel einnehmen und ausfüllen
- Komplexe Regeln anwenden
- Taktische Maßnahmen erläutern können
- Taktische Maßnahmen beherrschen können
- Spielerisches Denken und Verhalten zeigen

Sportart	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
----------	-----------------------------	-----------------------------

Badminton	<p>Badminton spez. Lauftechnik und Sprungtechnik</p> <p>Badminton spez. Schnellkraft- und Schnellkraftausdauer vertiefen und ausbauen</p> <p>Aufgabenschlag lang/kurz</p> <p>Einzelne Schlagtechniken: Rückhand <u>Überkopf-Clear</u>, <u>Unterhand-Clear</u>, <u>Netzdrops</u>, <u>Smash</u></p>	<p>Regelkunde für Einzel- und Doppel</p> <p>Taktische Handlungsfähigkeit im Einzel und Doppel verbessern</p> <p>Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit verbessern</p> <p>Umstellungs- Orientierungsfähigkeit</p> <p>Demonstrationsfähigkeit</p>
Tischtennis (statt Badminton)	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Schlagtechniken vertiefen - Verbesserung der Beinarbeit - Vh-<u>Topspin</u> - Ballonabwehr - Angabenvariante (z.B. Seitschnitt) 	<ul style="list-style-type: none"> - Regelkunde für Einzel- und Doppel - Taktische Handlungsfähigkeit im Einzel und Doppel verbessern - unterschiedliche Ballrotationen als taktisches Mittel - Reaktions-, Differenzierungs- und fähigkeit verbessern - variabler Spielaufbau
Volleyball	<p>Verfeinerung des oberen und unteren Zuspiels</p> <p><u>Aufschlag von oben</u></p> <p><u>Schmetterschlag</u></p> <p><u>Block</u></p> <p><u>Annahme</u></p>	<p>Regelkenntnis im Großfeld</p> <p>u.a. rotierende Spielaufstellung im laufenden Spiel</p> <p>Blockieren als wirksamste Verteidigung bei Schmetterschlägen</p> <p>Aufstellung der Feldsicherung</p>
Hockey	<p>Verbesserung der Inhalte der 7.+8. Klasse</p> <p>Vorhandschiebepass aus der Seitstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vorhandstoppen in Seitstellung - Rückhandstoppen - Rückhandschiebepass <p>Umspielen durch Vorbeischieben</p> <p>Abwehrtechniken im Zweikampf</p> <ul style="list-style-type: none"> -Herauspielen des Balles -Abweherschlag - Begleitende Abwehr <p>Kombinationen zu zweit und zu dritt</p> <p>Anbieten und Freilaufen</p> <p><u>Kurze Ecke</u></p> <p><u>Torschusstechniken</u></p> <p><u>Spielen von kurzen Ecken</u></p> <p><u>Torhüterspiel</u></p>	<p>Einschieben</p> <p>spielbedingter Wechsel der Spielpositionen</p> <p><u>Raum- und Manndeckung</u></p>

Basketball	Angriffstechniken - <u>Abstreifen</u> - <u>Kreuzen</u> - <u>Block</u> - <u>Sternschritt</u> - <u>Schnellangriff</u> - positionsgebundener Angriff Abwehrtechniken - <u>Zonenverteidigung</u> - <u>Mann-Mann-Deckung</u> - Ausweichen und Übernehmen - <u>Wurfschirm</u>	Regelkenntnisse: <u>3-Sekunden Regel</u>
Endzonenspiele	- Verbesserung der Techniken in den jeweiligen Endzonenspielen bzw. Neuerwerb von Techniken in einem alternativen Endzonenspiel (Vergleich mit Klasse 5 und 7/8) - Ausführung von komplexeren Spielzügen (z.B. Flagfootball: Fly, Slant) - Ultimate Frisbee: Vorhand-Wurf, Überkopf-Wurf - Rugby: Kicken des Balles (nur draußen) - <u>Ausführung von eigenen Handlungsideen (Spielzügen)</u> - Korf-Ball	- Regelkenntnisse und Einhaltung bzw. eigenständige Weiterentwicklung - Fairplay (Rücksicht auf Spielpartner) - Mannschaftseinteilung - Anbieten und Freilaufen - Flugeigenschaften (Football, Frisbee) beschreiben können - Spiele selbstständig durchführen können Erlernung von Offensiv- und Defensivtaktiken

Bereich B: Leichtathletik (40 Stunden)

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten sind in den Klassen 7-10 gegenüber der Unterstufe zu erweitern und zu festigen. Die Durchführung von Bundesjugendspielen ist vorgesehen.

Übungen aus der „alternativen Leichtathletik“ werden durchgeführt.

Disziplinen werden unter verschiedenen Perspektiven (ökologischer, gesundheitlicher (z.B. Pulsmessung) etc.) betrachtet.

Die sportmotorische Leistung wird mit Hilfe von Tabellen (s. u.) bewertet, die ggf. von Zeit zu Zeit den sich verändernden körperlichen Voraussetzungen der Kinder angepasst und aktualisiert werden müssen.

Jungen und Mädchen werden anhand unterschiedlicher Wertungstabellen bewertet (s. u.).

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen Beurteilungskriterien
Lauf:	
verschiedene Sprintformen (siehe Lehrpl. Kl. 5/6) Lauf über 5 Hürden im <u>3-Schritt-Rhythmus</u> Sprints aus verschiedenen Startpositionen (Hoch-, Fall-, Tiefstart) Staffellauf, <u>Staffelübergabe im Wechselraum</u> 100m-Sprint	Lauftechnik flaches Überlaufen anhand Tabelle (s. o.)
Ausdauerlauf: Dauerlauf auch mehr als 30min.; Orientierungs-/Geländelauf <u>Dreiecks-/Vierecksläufe</u> zur Schulung des Tempogefühls 800m (Mädchen und Jungen)	anhand Tabelle (s. o.)
Sprung:	
Weitsprung: Anlauf (min. 13 Schritte), einbeiniger Absprung (Hangsprung) Mehrfachsprünge Sprung in die Weite mit Stab (<u>Hexenritt</u>) Springen auf Weite	Sprungtechnik anhand Tabelle (s. o.)
Hochsprung: Anlauf und einbeiniger Absprung; verschiedene Sprungformen, Flop Sprung in die Höhe mit Stab (<u>Hexenritt</u>) Sprung auf Höhe	Sprungtechnik anhand Tabelle (s. o.)
Wurf: Einüben des Speerwurfs (Mä: 600g; Ju: 9. Kl.: 600g, 10. Kl.: 700g) Einüben von Drehwürfen: <u>Schleuderball, Diskus</u> (Mä: 1kg; Ju: 1,5kg) Stoß: Kugeln (Mä: 3 kg / 4 kg; Ju: 4 kg / 5 kg) Angleiten, evtl. <u>Rückenstoßtechnik</u> ; Stoßen aus dem Kreis Stoß auf Weite	Wurftechnik Stoßtechnik anhand Tabelle (s. o.)
Mehrkampf: Vierkampf bestehend aus: <ul style="list-style-type: none"> - Lauf (Sprint <u>und</u> Ausdauerlauf) - Wurf <u>oder</u> Stoß - Sprung (Hoch- <u>oder</u> Weitsprung) 	anhand Tabelle (s. o.)

Bereich C: Freies Turnen (20 Stunden)

Klasse 9

An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen	präsentieren mit einer Partnerin/einem Partner eine dreiteilige Bewegungsverbinding. <i>präsentieren allein oder in der Gruppe eine Kür an einem selbst gewählten Gerät oder an einer selbst entwickelten Gerätekombination.</i>
	berücksichtigen ggf. unterschiedliche Leistungsniveaus stellen sich über Bewegung dar. <i>skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür.</i>
Helfen und Sichern	<ul style="list-style-type: none">• <i>wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungssituativ und sachgerecht an.</i>
	<ul style="list-style-type: none">• <i>beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend.</i>
Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät realisieren	<ul style="list-style-type: none">• <i>erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste.</i>
	<ul style="list-style-type: none">• <i>analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in der Gruppengestaltung. beurteilen Präsentationen.</i>

Mögliche Elemente könnten sein:

Boden

- Rolle rw durch den Handstand
- Radwende, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rad/Sprungrolle (als Serie)
- Handstand-Überschlag mit Hilfestellung/schiefe Ebene
- Felgrolle (rw Abrollen mit gestreckten Beinen in die Rolle rw) durch den Handstand

Sprung

- f) Hocke über den Längskasten (einfaches Brett)
- g) Handstützüberschlag über den quergestellten Kasten bzw. über den Sprungtisch mit Mini-trampolin bzw. Doppelbrett mit Hilfe

Reck/Hochreck/Spann- bzw. Stufenbarren

- verschiedene Unterschwünge mit und ohne Angrätschen sowie mit und ohne Drehung
- verschiedene Unterschwünge
- Felgaufschwünge aus dem Stand und aus dem Schwingen
- Felgumschwünge vl/vw, vl/rw
- Aufhocken aus dem Stütz mit Hilfe

Parallelbarren

- Kehren, Wenden mit und ohne Drehungen
- Vor- und Rückschwünge, Hüfte deutlich über Holmhöhe

- Rollen, z.B. aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz, in den Oberarmhang
- Verschiedene Hänge und Stände wie z.B. Sturzhang, Oberarmstand
- Aufschwung in die Kipplage, Oberarmkippe

Schwebebalken

Übungsverbindung bestehend aus...

- Aufgang
- verschiedene Gangarten
- verschiedene Drehungen einbeinig, beidbeinig, stehend oder in der Hocke
- verschiedene Sprünge (auf Höhe achten)
- einer Sprungverbindung (2-3 Sprünge je nach Schwierigkeitsgrad)
- einem akrobatischen Elemente wie flüchtiger Handstand, Rolle, Rad auf dem Gerät
- Wechsel in den Ebenen: Senken bzw. Abrollen in die Bauch- bzw. Rückenlage
- Abgang:
 1. Handstützüberschlag
 2. Rad(wende),
 3. Anlauf, beidbeiniger Absprung Hock-,Grätsch(winkel) oder Bücksprung

Minitrampolin

- Grundsprünge: Streck-, Hock-, Bücksprung
- Drehsprung
- Sprungrolle
- Sprungrolle auf den Kastenberg (Vorübung Salto vw)
- Salto vw.
- Synchronsprünge mit dem Partner

Turnerische Bewegungen 10 (12 Stunden)

Die Schülerinnen und Schüler verfügen über entwickelte Fertigkeiten im Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen.

Zielsetzung im Allgemeinen:

1. Einführung in die Sportart „Le Parkour“
2. Philosophie der Traceure (Selbsteinschätzung/Wagnis, eig. Trainingsziele ohne Gruppenzwang, hilfsbereite Vorbilder)
3. Entwicklung eigener Parkouraufbauten

A: praktische/technische Ausführung:

1. Sicherheit: alle Geräte gelingen ohne Sturz (Schwerpunkt !)
2. Flüssigkeit/Eleganz: Die Hindernisse werden zügig, ohne deutlich sichtbare Unterbrechung, ausgeführt.
3. Schwierigkeitsgrad (Drehungen, Sprung + Roulade)

B: Lernfortschritt

C: Sozialkompetenz

1	An den Hindernissen/Geräten die charakteristischen Merkmale von Le Parkour / Freerunning / Parcouring ausführen	<p>Die Traceure können (alle) Hindernisse effizient und schnell überwinden („Le Parkour“).</p> <p>(Schwerpunkt: Effizienz und Funktionalität)</p> <p>Die Traceure können einen (eigenen) Hindernislauf präsentieren.</p> <p>Die Traceure sind in der Lage die folgenden charakteristischen Bewegungsarten des Turnens anzuwenden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungsgrundtätigkeiten: Laufen, Springen, Klettern, Hängen, Hangeln, Schwingen, Stützen, Stemmen, Balancieren, Rollen, Drehen, usw. 2. Bewegungsgrundfertigkeiten: Sprunghocke, Rolle vorwärts, usw. 3. Bewegungskunsthertigkeiten: akrobatische Elemente mit Drehungen in der Luft.
2	Helfen und Sichern (Wagnis)	<p>Die Traceure wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an.</p> <p>Die Traceure können eigenständig ihre Fähigkeiten und verschiedene Hindernisaufbauten einschätzen und wenden ein entsprechend adäquates Handeln an.</p>
3	Bewegungskunststücke mit und ohne Gerät realisieren	<ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste. • beurteilen Präsentationen.

Bereich D: Schwimmen (18 Stunden)

Klasse 10

Die in der Unterstufe erworbenen Fähigkeiten/ Fertigkeiten sind in der 10. Klasse zu erweitern und festigen. Einfache Formen des Transport- und Rettungsschwimmens werden erlernt.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Bewertungskriterien
Dauerschwimmen bis zu 20 Min.	
Freistilschwimmen: Verbesserung der Technik 50m Kraul auf Zeit	Technikausführung Nach Wertungstabelle
Wenden: Brust-Wende, <u>Rückenwende</u> (Drehwende) Kraul-Wende: <u>Seitfallwende</u> , evtl. <u>Rollwende</u>	Technikausführung
Rettungsschwimmen: Schwimmen in Kleidung, Entkleiden im Wasser Fremdrettung: <u>Transportieren</u> , <u>Ziehen</u> , <u>Schieben</u> , <u>eines Partners</u> , allein, zu zweit, zu dritt	

Bewertung 50m- Freistilzeiten Jungen

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50 m Freistil	1:3 0	1:2 5	1:2 0	1:1 5	1:1 0	1:0 5	1:0 1	0:5 7	0:5 4	0:5 1	0:4 9	0:4 7	0:4 5	0:4 3	0:4 0

Bewertung 50m- Freistilzeiten Mädchen

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50 m Freistil	1:4 2	1:3 5	1:2 9	1:2 3	1:1 8	1:1 0	1:0 5	1:0 1	0:5 7	0:5 4	0:5 2	0:5 0	0:4 6	0:4 4	0:4 2

Bereich E: Gymnastik/Tanz (12 Stunden)

Klasse 9: Erarbeitung und Präsentation einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Handgeräten

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogenen Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
<p>Einführung gymnastischer Sprünge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidbeiniger Absprung und Landung: (Hocke, Grätsche, Schlussprung mit 1/1 Drehung, Rehsprung) • Einbeiniger Absprung und Landung (Spreizsprung (Laufsprung), Pferdchensprung, Pferdchensprung mit 1/1 Drehung, Rehsprung, Anschlagsprünge (vw sw rw), Grätschwinkelsprung, Schersprung, Drehsprung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprunghöhe • Sprungleichtigkeit • Körperhaltung • Körperspannung • Bewegungsweite
<p>Partner- oder Gruppenchoreografie mit Handgeräten Neugestalten und Kombinieren der Grundbewegungsformen mit ausgewählten Handgeräten und den gymnastischen Sprüngen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • als Partner- oder Gruppenchoreografie • nach selbstausgewählter Musik • mit einem Handgerät oder der Kombination mehrerer Handgeräte 	<ul style="list-style-type: none"> • Ideenreichtum/ Originalität • Schwierigkeitsgrad • Elementevielfalt • Engagement • technisch saubere Ausführung der Elemente • Ausdruck • Nutzung der Raumwege • Einbeziehung des Partners • Anpassung an die Musik <p>Miteinbeziehen von Schüler- und Selbstbewertung</p>

Skigymnastik (selbstgestaltete Übungen/ nach Anleitung) und/ oder Planung eines eigenständig entwickelten Fitnessparcours zum besonderen Anforderungsprofil des Skisports

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
<p>Durchführen eines Fitnessparcours unter Anleitung der Lehrperson</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführen und Besprechen der funktionellen Mobilisation, Kräftigung und Dehnung gezielter Muskelgruppen 	

<p>Planung eines eigenständig entwickelten Fitnessparcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> • als Gruppenarbeit (Gruppen planen jeweils einen Parcours, der an verschiedenen Terminen durchgeführt und von den Schülern mit bewertet wird) • unter Verwendung von Sportgeräten und Hilfsmitteln 	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation • Effektivität/ Richtigkeit/ Wirksamkeit • Durchführbarkeit • Abwechslung • Engagement • Betreuung <p>Miteinbeziehen von Schüler- und Selbstbewertung</p>
---	---

Klasse 10: Selbstständige Gestaltung eines Themas mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
<p>Selbstständige Gestaltung eines Themas mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als Gruppenchoreografie • Mit Einbeziehung von Instrumenten, Geräuschen oder Musik • Unter Verwendung von veränderter Kleidung, Materialien oder Requisiten <p>Vorgabe des Themas durch Lehrperson...</p> <p>Mögliche Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmische/ tänzerische Variationen mit Vorgabe einer Requisite (z.B. Ball, Besen, Stock, Stuhl...) • Vertanzen einer Geschichte (Streit, Liebe, Annäherung...) • Ein Traum • Darstellung eines Landes/ einer Kultur • Inszenierung eines Gefühls (Angst, Trauer, Freude...) <p>...oder freie Themenwahl:</p> <p>Darstellung des Themas und der Gestaltung in kurzer schriftlicher Form</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wahl/ Eingrenzung des Themas (Erkennbarkeit/ Nachvollziehbarkeit) • Ideenreichtum/ Originalität • Schwierigkeitsgrad/ Vielfalt • Tänzerische Mittel/ Variationen • Ausdruck • Anpassung an die Musik • Nutzung der Raumwege • Engagement • Einbeziehung des Partners/ Gruppe <p>Miteinbeziehen von Schüler- und Selbstbewertung</p>

Bereich D: Auf Rollen und Rädern (8 Stunden)

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
Die Schülerinnen und Schüler ...	
Bewegen sich kontrolliert in einer Gruppe auf Skiern fort	<u>Gleiten auf dem Schnee</u>
Schätzen ihre Fähigkeiten auf der Skipiste realistisch ein	<u>Richtungsänderungen, gezieltes Bremsen und Fallen</u>
Verfügen über Materialkenntnisse und kennen <u>Notfallmaßnahmen</u> bei Unfällen	Bewältigen eine angemessene Skipiste sicher.
Benennen Art und Verwendungszweck von <u>Notfall- und Schutzmaßnahmen</u>	