



SOPHIENSCHULE
Gymnasium in Hannover

Fachgruppe Sport

**Schuleigener Arbeitsplan
für den Sekundarbereich I
Schuljahrgänge 5 – 10**

Stand: Oktober 2021

Bewegungsfelder	Jahrgang 5&6		Jahrgang 7&8		Jahrgang 9&10	
Spiele <i>Mindestanforderung bis Jahrgang 10:</i> 2 Zielschussspiele 2 Rückschlagspiele 1 Endzonenspiel	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Ballschule Kleine Spiele Vorformen großer Ballspiele Zielschusspiel: Fußball 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele Allgemeine Spielerziehung (Regeln, Fair Play,) Zielschusspiel: Handball 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele Zielschusspiele: Hockey oder Floorball Rückschlagspiel: Tischtennis 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele Rückschlagspiel: Badminton Endzonenspiel (Rugby oder Ultimate Frisbee) 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele Zielschusspiel: Basketball optional ein weiteres Sportspiel (bspw. Tennis) 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele optional ein weiteres Sportspiel Rückschlagspiel: Volleyball
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen		<ul style="list-style-type: none"> Wassergewöhnung Grundschwimmarten (Brustschwimmen, Kraulschwimmen) Startsprung ggf. Anfängerschwimmen Orientierung unter Wasser Transportieren und Selbstrettung 				
Turnen und andere Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine turnerische Bewegungserfahrungen: Präsentation von mind. 3 turnerischen Bewegungen an einem Gerät oder in einem Geräteparkour Akrobatik 		Präsentieren einzeln oder in der Gruppe selbst entwickelte Turnkuren am Gerät oder eine Akrobatikkür <ul style="list-style-type: none"> Alternativ: Grundfertigkeiten im Parkour 		<ul style="list-style-type: none"> Entwicklung, Festigung und Ergänzung turnerischer Bewegungsfertigkeiten an Geräten Präsentieren unter vorgegebener Themenstellung eine selbst entwickelte Turnkür oder einen Geräteparkour 	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Rhythmus- und Koordinationsschulung (z.B. Seilspringen) 		<ul style="list-style-type: none"> Entwicklung tänzerischer Bewegungsfertigkeiten in einer Gruppenchorografie mit Musik mit oder ohne Geräte (z.B. Step Aerobic, Jump Style, Ropeskip-ping) 		<ul style="list-style-type: none"> Gestalten ein Thema mit tänzerischen Bewegungsfertigkeiten in einer (z.B. HipHop) Choreografie 	
Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> Hinführung zu den leichtathletischen Disziplinen Laufen, Werfen, Springen Laufen: Schrittrhythmen, Laufspiele Springen: Mehrfachsprünge Werfen: Zielwerfen und Wurfspiele 	<ul style="list-style-type: none"> Laufen: 50m Sprint, Werfen: Schlagwurf (80g) Optional: Ausdauer-schulung 	<ul style="list-style-type: none"> Laufen: Sprint (75m) Ausdauer-schulung Springen: Weit-sprung 	<ul style="list-style-type: none"> Optional: Hürdenlauf Ausdauer-schule Werfen: Schlag-wurf (200g) 	<ul style="list-style-type: none"> Laufen: Sprint (100m mittels Tiefstart), Mittelstreckenläufe (w:800/m:1000) Werfen: Kugelsto-ßen 	<ul style="list-style-type: none"> Werfen: Speer-wurf Springen: Hoch-sprung
Bewegung auf rollenden und gleitenden Geräten	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungen auf rollenden Geräten (z.B.: Waveboard, Inliner, Longboard); ggf. als Schulausflug 				<ul style="list-style-type: none"> Bewegung auf rollenden Geräten in komplexen Situationen (z.B.: Waveboard, Inliner, Longboard) 	
Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> „Ringen und Raufen“ 		<ul style="list-style-type: none"> Weiterentwicklung Partnerkämpfe am Boden und aus dem (Knie-)Stand 			

	<p>(Partnerkämpfe, Kämpfen am Boden, Kämpfen um Raum)</p> <ul style="list-style-type: none">• Regeln und Respekt		<ul style="list-style-type: none">• Grundkenntnisse des Judos• Fallübungen	
--	--	--	---	--

Spiele

5 & 6	Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)	Mögliche Themen		Anmerkungen
		Klasse 5	Klasse 6	
	<p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel. • wenden elementare Spielregeln an. • erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels. <p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an. • wenden einfache taktische Maßnahmen an. • erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sport-spieles. <p>Fairplay praktizieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. <p>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen. • erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese. 	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Ballschule (werfen, fangen, prellen, etc.) • Kleine Spiele erproben und entwickeln • Vorformen großer Ball-spiele (Fußball, Basketball, Handball; Grundtechni-ken und allgemeine Vortaktik) • Allgemeine Spielerzie-hung • (Regeln, Fair Play; Vortak-tik) • Zielschusspiel: Fußball <u>Technik:</u> Ballannahme mit der Innenseite (beidfüßig), Passen (Innenseitstoß, beidfüßig), Dribbling mit beiden Füßen (Slalom, Verfolgungsdribb-ling,...), Schießen (Innenseit-stoß und Spannstoß) <u>Taktik:</u> Freilaufen, Anbieten Doppelpass Raumaufteilung Überzahlspiel Regelkenntnisse <ul style="list-style-type: none"> • Handspiel • Foulspielarten 	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Ballschule • Kleine Spiele Vorformen großer Ballspiele (Fußball, Basketball, Hand-ball) • Allgemeine Spielerziehung (Regeln, Fair Play,) • Zielschusspiel: Handball <u>Technik:</u> Passen (einhändig), Fan-gen in der Bewegung, Pellen, Zielwurf mit Variationen (z.B. Balltreiben) <u>Taktik:</u> Freilaufen – Abspielen – Anbieten (kl. Spiele) Umsetzung in Spielformen 	

Spiele

7 & 8	Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)	Mögliche Themen		Anmerkungen
		Klasse 7	Klasse 8	
	<p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen unterschiedliche Sportspiele. • wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an. • verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. <p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden sportspielspezifische Techniken an. • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an. • Verstehen Spielprozesse <p>Fairplay praktizieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. <p>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus. • beurteilen die Rolle des Schiedsrichters. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele • Zielschusspiele: Hockey (oder Floorball) <p><u>Technik:</u> Kugel nur schieben nie schlagen); Kugel darf den Boden nicht verlassen Handhaltung am Schläger (linke Hand oben, rechte Hand „unten“) Ballabgabe/Passen Ballannahme/Stoppen (Vorhand, Rückhand) Ballführung im Stand (VH u. RH); Ballführung im vorwärts Laufen: (a) Vorhand-Seit-Führung, (b) Anhalten des Balls mit der RH, (c) VH-RH-Dribbling <u>Taktik:</u> Positionsspiel in der Offensive und Defensive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückschlagspiel: Tischtennis <p><u>Technik:</u> Grunds Schlag (Vor- und Rückhand), Aufschlag, Spielformen (Rundlauf etc.), Optional: Topspin und Schupf <u>Taktik:</u> Aufschlagvariation, Über die schwache Seite des Gegners angreifen Regelkenntnisse, Aufschlagregeln, Zählweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele • Rückschlagspiel: Badminton <p><u>Technik:</u> Schläger- und Ballbehandlung, Grundschläge(Hoher Aufschlag, Vh-Uh-Clear, Vh-Ük-Clear), Spiel am Netz</p> <p><u>Taktik:</u> Einnehmen der ZP nach jedem Schlag, Anwendung der Schläge in Spielsituationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein weiteres Endzonenspiel <p>Beispiel: Ultimate Frisbee <u>Technik:</u> Rückhandwurf und Fangtechniken, (Vorhandwurf für Fortgeschrittene) <u>Taktik:</u> Freilaufen; Manndeckung; Spielfeldbreite nutzen <u>Vertiefungen,</u> falls Ultimate schon vorher in Klasse behandelt wurde: Techniken: Vorhandwurf, Überkopfwurf, Vergleich zwischen verschiedenen Endzonenspielen</p>	

Spiele

9 & 10

Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)	Mögliche Themen		Anmerkungen
	Klasse 9	Klasse 10	
<p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen. • wenden komplexe Regeln an. • reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. • Sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst <p>Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an. • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an. • reflektieren Spielprozesse. <p>Fairplay praktizieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. <p>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus. • reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele • Zielschusspiel: Basketball <u>Technik:</u> Korbleger aus allen Situationen rechts und links, Finten beim Spiel1:1, Zielwürfe, Mitteldistanz <u>Taktik:</u> Manddeckung vs. Zonendeckung, Schnellangriff vs. Positionsangriff, Gegnerische Deckung lesen und Entscheidung für eigenes taktisches Verhalten treffen, Block stellen Regelkenntnisse: Zeitregeln, Foulspiel • Optional ein weiteres Sportspiel Beispiel: Tennis <u>Technik:</u> Vorhand- und Rückhand Grunds Schlag, Aufschlag von oben, Volley, Topspin- und Slice-Schläge für Fortgeschrittene <u>Taktik:</u> Richtige Stellung zum Ball, Frühzeitiges Zurückkehren in die Mitte des Platzes, Doppeltaktik Regelkenntnisse: Aufschlagregeln, Zählweise, Doppelregeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele • Rückschlagspiel: Volleyball <u>Technik:</u> Spielformen: 3:3 Aufschlag von unten, 4:4 Annahme des Aufschlags im Bagger, Oberes Zuspiel – Stellen, Dreieckspritschen, optional: 6:6 <u>Regeln:</u> Aufstellung der Spieler (Vorder- u. Hinterspieler) Bei Aufschlagwechsel erfolgt eine Rotation der aufschlagenden Mannschaft Fehler beim Spielen des Balles: Vier Schläge, Gehaltener Ball, Doppelschlag Zählweise erfolgt nach dem Rallye-Point-System – bis 25 Punkte (Regeln können jederzeit angepasst werden). • Optional ein weiteres Sportspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • Schülerinnen/Schüler können Aufwärmsequenzen übernehmen (als Vorbereitung auf die Oberstufe).

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

5 & 6

Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)

Sich schwimmend im Wasser fortbewegen

- demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik.
- schwimmen 15 Minuten ausdauernd.
- führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus.
- schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage.

Springen und Tauchen

- präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett.
- orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort.
- vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen.

Helfen und Retten

- transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser.
- wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an.
- erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend.

Mögliche Themen: Klasse 5 & 6

Erarbeitung grundlegender Schwimmarten

- Spielerische Wassergewöhnung
- Grundschwimmarten (Brustschwimmen, Kraulschwimmen)
- Startsprung
- Tauchspiele
- ggf. Anfängerschwimmen
- Transport von Gegenständen und Selbstrettung

Anmerkungen

-

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

7 – 10

Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)

Sich schwimmend im Wasser fortbewegen

- demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik.
- schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung.
- schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden.
- geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.

Springen und Tauchen

- springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron.
- tauchen mindestens 10 Meter weit.
- stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab.
- reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens.

Helfen und Retten

- transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher.
- demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung.
- kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung.

Mögliche Themen: Klasse 9 & 10

Anmerkungen

Findet aus schulorganisatorischen Gründen nicht statt

Turnen und Bewegungskünste

5 & 6	<i>Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)</i>	<i>Mögliche Themen: Klasse 5 & 6</i>	<i>Anmerkungen</i>
	<p>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn. • präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin / dem Partner. • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen. • setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander. <p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf. • wenden grundlegende Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an. • Erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen. • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin / den Partner. 	<p>Spielerische Hinführung zu turnerischen Grundbewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • präsentieren frei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn • Allgemeine turnerische Bewegungserfahrungen am Boden (Rolle vws. und rws., Handstand, Radschlag) • Allgemeine turnerische Bewegungserfahrung an Geräten (Balancieren, Stützen und Schwingen am Barren, Springen auf/über Kästen mit Sprungbrett und Miniram) • Akrobatik (ggf. zur Musik) 	

Turnen und Bewegungskünste

7 & 8		<i>Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)</i>	<i>Mögliche Themen: Klasse 7 & 8</i>	<i>Anmerkungen</i>
7 & 8		<p>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück. • beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. • wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an. 	<p>Erweiterung und Vertiefung turnerischer Bewegungskünste</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerätturnen (Sprünge über den Kasten, Salto mit Minitramp, Schwünge am Reck, Figuren am Barren, etc.) <p>und/oder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten des Parkour (Roulade, diverse Grundelemente zum Über- und Durchqueren von Gerätebahnen; ggf. Einüben einer Kür, evtl. mit Musik) • Präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück (Akrobatik). 	
		<p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf. • wenden grundlegende Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an. • Erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen. • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin / den Partner. 		

Turnen und Bewegungskünste

9 & 10		<i>Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)</i>	<i>Mögliche Themen: Klasse 9 & 10</i>	<i>Anmerkungen</i>
		<p>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür. • interpretieren die vorgegebene Themenstellung. • Wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an. <p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf. • wenden grundlegende Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an. • Erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen. • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin / den Partner. 	<p>Erweiterung und Vertiefung turnerischer Bewegungskünste</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerätturnen (z. Bsp.: Sprünge über den Kasten, Salto mit Mini-tramp, Schwünge am Reck, Figuren am Barren, Handstützüberschlag, Ringe mit Abgängen, etc.) • Ergebnispräsentation in einer Kür <p>und/oder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung des Parkour (weiterführende Grundelemente zum Über- und Durchqueren von Gerätebahnen, Sprünge aus hohen Höhen) → Ergebnispräsentation in einer Kür 	

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen			
5 & 6	<i>Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)</i>	<i>Mögliche Themen: Klasse 5 & 6</i>	<i>Anmerkungen</i>
	<p>Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Bewegungen rhythmisch aus. • setzen Rhythmus in Bewegung um. • erkennen unterschiedliche Rhythmen <p>Bewegungen mit (alternativen) Geräten/ Material gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus. • kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/Material und setzen sie spezifisch ein. 	<p>Spielerische Hinführung zu rhythmisierenden Bewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Rhythmus- und Koordinationsschulung (z.B. Seilspringen, Laufspiele, Tanzspiele) 	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeit der Erweiterung der spezifischen Bewegungsfertigkeiten über die Tanz-AG

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen			
9 & 10	Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)	Mögliche Themen: Klasse 9 & 10	Anmerkungen
9 & 10	<p>Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln. interpretieren ein Thema. berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran. <p>Bewegungen mit (alternativen) Geräten/ Material gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreographie mit Geräten. Besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreographie mit Geräten. 	<p>Erweiterung tänzerischer Bewegungsfertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> HipHop / Videoclip-Dancing (nach Vorgabe und individueller Weiterführung zu einer Gruppenchoreographie) → Schüler:innen erarbeiten und gestalten eigenständig unter vorgegebener Themenstellung mit ihren Methodenkenntnissen aus den vorherigen Jahrgängen eine Partner – oder Gruppenchoreographie mit oder ohne Geräte 	<ul style="list-style-type: none"> Gestaltungskriterien einer Choreographie thematisieren

Laufen, Springen, Werfen

5 & 6	Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)	Mögliche Themen		Anmerkungen
		Klasse 5	Klasse 6	
	<p>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung. • schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein. <p>Auf kurzer Strecke schnell laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo • erproben unterschiedliche Starttechniken • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken. <p>Weit werfen bzw. stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Schlagball und / oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit. • beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungs-lösungen bei sich und anderen. <p>In die Weite und Höhe springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und / oder hoch • erproben unterschiedliche Sprungformen • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinführung zu den leichtathletischen Disziplinen Laufen, Werfen, Springen • Laufen: Schrittrhythmen, Laufspiele • Springen: Mehrfachsprünge • Werfen: Zielwerfen und Wurfspiele 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen: 50m Sprint, • Werfen: Schlagwurf (80g) • Optional: Ausdauer-schulung 	

Laufen, Springen, Werfen

7 & 8	<i>Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)</i>	<i>Mögliche Themen</i>		<i>Anmerkungen</i>
		<i>Klasse 7</i>	<i>Klasse 8</i>	
	<p>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung. • Beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit. <p>Auf kurzer Strecke schnell laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo • erproben unterschiedliche Starttechniken • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken. <p>Weit werfen bzw. stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit • erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken • vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander. <p>In die Weite und Höhe springen</p> <ul style="list-style-type: none"> • legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest • springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen: Sprint (75m) • Ausdauerschulung • Springen: Weitsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerschulung • Werfen: Schlagwurf (200g) • Optional: Hürdenlauf 	

Laufen, Springen, Werfen

9 & 10

Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)

Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen

- laufen eine Laufstrecke ohne Pause ausdauernd
- setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauererfahrung

Auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten

- laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo
- wenden den Tiefstart an
- vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.

Weit werfen bzw. stoßen

- werfen und / oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen
- analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführung.

In die Weite und Höhe springen

- demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung
- erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken
- beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.

Mögliche Themen

Klasse 9

- Laufen: **Sprint (100m), Mittelstreckenläufe (w:800/m:1000)**
- Werfen: **Kugelstoßen**
Technik: Standstoß (mit Angleiten)
Hinweise:
Kugel weiblich: 4kg
Kugel männlich: 5kg

Klasse 10

- Werfen: **Speerwurf** (Griffvarianten)
- Springen: **Hochsprung**
Technik: Flop

Anmerkungen

- Schülerinnen/Schüler wenden den **Tiefstart** an.

Bewegung auf rollenden und gleitenden Geräten

5 & 6	<i>Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)</i>	<i>Mögliche Themen</i>	<i>Anmerkungen</i>
	<p>Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort. • ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen • stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest. <p>Naturnahe und öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • halten grundlegende Sicherheitsregeln ein. • gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um. • erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln. • reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen auf rollenden Geräten (z.B.: Waveboard, Inliner, Longboard); ggf. als Schulausflug 	<p>Inlinerfahren ist in der KWR-Halle nicht erlaubt. Daher ist ein Aktionstag zum Thema Rollen und Gleiten in Planung.</p>

Bewegung auf rollenden und gleitenden Geräten

7 – 10	<i>Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)</i>	<i>Mögliche Themen: Klasse 7 & 8</i>	<i>Anmerkungen</i>
	<p>Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort. • erläutern komplexe Bewegungsanforderungen. <p>Naturnahe und öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • halten grundlegende Sicherheitsregeln ein. • gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um. • erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln. • reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum. 		

Kämpfen

Kämpfen			
5 & 6	<i>Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)</i>	<i>Mögliche Themen: Klasse 5 & 6</i>	<i>Anmerkungen</i>
	<p>Fair kämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander. • vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein. • übernehmen Verantwortung für sich und andere. • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander. • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner <p>Situationsangemessen Handeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein. • gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um. <p>Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe</p> <ul style="list-style-type: none"> • kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen. • reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung). • nehmen Rücksicht auf unterschiedliche Voraussetzungen 	<p>Spielerische Einführung in partnerschaftliche Zweikämpfe</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Ringeln und Raufen“ (Partnerkämpfe, Kämpfen am Boden, Kämpfen um Raum) • Regeln und Respekt 	

Kämpfen

7-10

Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)

Fair Kämpfen

- führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch.
- übernehmen Verantwortung für sich und andere.
- kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander.
- beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner

Situationsangemessen Handeln

- reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners.
- Wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an.
- Reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein

Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe

- kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen.
- reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung).
- nehmen Rücksicht auf unterschiedliche Voraussetzungen

Mögliche Themen: Klasse 7 & 8

Erweiterung und Spezifizierung des Kämpfens

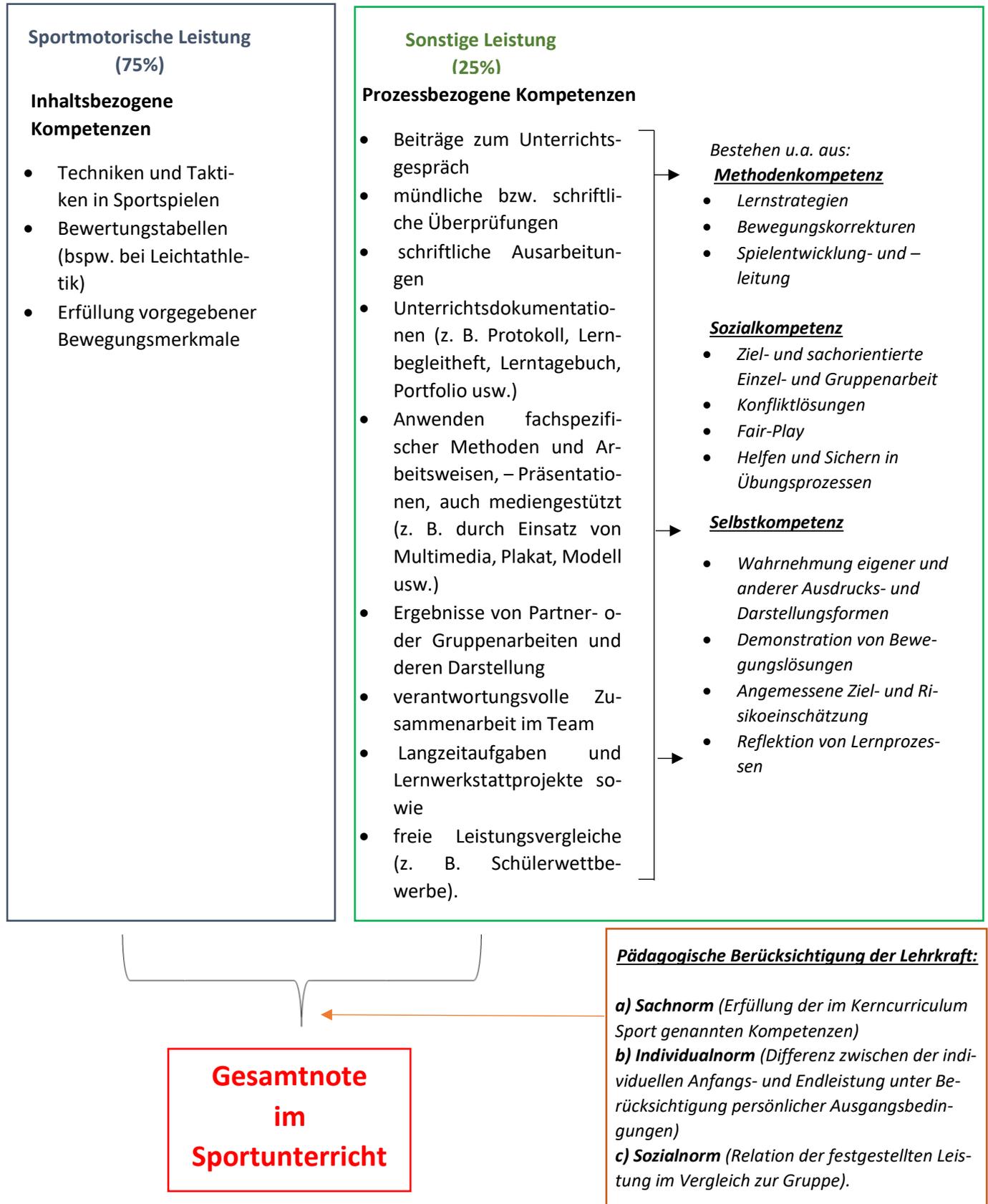
- Weiterentwicklung von Partnerkämpfe am Boden und aus dem (Knie-)Stand
- Fallübungen
- Grundkenntnisse einer oder mehrerer Kampfsportarten (Z. Bsp: Boxen, Judo, des Ju-Jutsu oder Taekwondo)
- Kräftigung der Muskulatur

Anmerkungen

- Schüler: innen vermitteln Inhalte über Kurzreferate.

Leistungsbewertung im Fach Sport

Im Fach Sport fließt die **sportmotorische Leistung zu 75%** und die **sonstige Leistung zu 25%** in die Gesamtnote ein. Beide Leistungen werden im laufenden Unterricht sowie in punktuellen Leistungskontrollen erhoben.



Weitere Hinweise

- Bei kooperativen Arbeitsformen sind sowohl die individuelle Leistung als auch die Gesamtleistung der Gruppe in die Bewertung einzubeziehen. So werden neben methodisch-strategischen auch die sozial-kommunikativen Leistungen angemessen berücksichtigt.
- In Lernsituationen dienen Fehler und Umwege den Schülerinnen und Schülern als Erkenntnismittel, den Lehrkräften geben sie Hinweise für die weitere Unterrichtsplanung. Das Erkennen von Fehlern und der produktive Umgang mit ihnen sind konstruktiver Teil des Lernprozesses.
- In der Sek. I sind die Kriterien zur Leistungsbewertung den SuS zu Beginn des Schuljahres mitzuteilen. In der Sek. II sind den SuS die Bewertungskriterien sowie die Inhalte zu Beginn des Semesters offen zu legen (Kursausschreibung).