



Kompetenzen, Inhalte und Absprachen für das Fach Sport

(vgl. auch Stoffverteilungsplan Sport)

Stand 03.2022

Kompetenzen für Jg. 5/6 Die Schüler/innen ...	Inhalt	Fachspezifische Absprachen	Fächerübergreifende Absprachen
Spiele <ul style="list-style-type: none">- wenden ausgewählte elementare Spielregeln an.- erkennen Strukturelemente von einfachen Spielsituationen und Kleinen Spielen.- nehmen Spielprozesse wahr- gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.- erlernen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in der Grobform.- erkennen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden sie an (Freilaufen, Anbieten, Position einnehmen).- erfahren sich als Teil einer Mannschaft.- akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen.- behandeln alle Spielbeteiligten fair.	Kleine Spiele zum Schuljahreseinstieg: Völkerball, Brennball, Kooperationsspiele, Laufspiele und – wettkämpfe usw. Korbball (Vorbereitende Spielformen: Turmball / Prinzessinball) z.B.: „vom 10er-Fang zum Korbball“ Ball über die Schnur Hinführung zur Volleyballspielidee Fußball Unihockey	3 Dstd., gut zur Einführung in Klasse 5 Korbballturnier im Januar, Regeln und Spielpläne im Online-Speicher feste Mannschaften früh einführen, Teambildung betonen Spiel mit untersch. Bällen Im Sommer Haareneschplatz, Stadion oder Dobbenwiese Unihockeyturnier im Januar, Regeln und Spielpläne im Online-Speicher	Zu Beginn des Schuljahres sammelt die Sportlehrkraft die von den Eltern unterschriebenen Abschnitte zu den „Informationen zum Sportunterricht“ von den Schülern ein! (alternativ: Klassenlehrer) Ende Januar finden in Klasse 5 und 6 die Halbjahresturniere statt. In Klasse 5: Korbball In Klasse 6: Unihockey



<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <ul style="list-style-type: none">- beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt- laufen 50 m- kennen unterschiedliche Starttechniken- überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen- entwickeln Rhythmusgefühl- werfen mit links und mit rechts- springen aus einer Absprungzone weit- kennen ihr Sprungbein- beschreiben Bewegungsprobleme	<p>Klasse 5 Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen, auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten</p> <p>Klasse 6 Hindernisse bei variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen</p> <p>Weit werfen Schlagwurf mit verschiedenen Wurfgeräten; Zielwürfe mit dem 80 g Schlagball aus dem Stand und dem 3er-Rhythmus werfen</p> <p>In die Weite und Höhe Springen Technik Schersprung (von beiden Seiten), Sprungbein ermitteln; Weitsprung mit Absprungzone</p>	<p>Spielerische Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none">- Zeitschätzläufe- Partner-/Gruppenläufe- Transportläufe- Fang- und Laufspiele- Start-, Reaktions- und Beschleunigungsspiele- Staffelläufe: Pendelstaffel, Umkehrstaffel, Endlosstaffel <p>Ein- und beidbeiniges Abspringen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">- Hink-, Hüpf-, Springspiele- Sprungstaffeln- hinauf- und hinunterspringen- Sprunggarten	<p>Der Weg zum Stadion wird einmal gemeinsam mit der Sportlehrkraft gegangen, die Schüler gehen immer diesen Weg oder fahren ihn mit dem Rad, sie dürfen nicht mit dem Bus dorthin fahren.</p>
<p>Turnen</p> <ul style="list-style-type: none">- verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn- bauen Geräte sachgerecht auf.- Wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbständig an.- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf, und übernehmen Verantwortung für die Partner- erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Geräte-	<p>Verbindliche Grundelemente Boden: Rolle vw, Rad, Handstand, Flugrolle; Hilfestellung zu zweit beim Handstand; Die Bewegungsverbinding vorrangig an Gerätebahn, Reck oder Schwebebalken</p>	<p>Balancieren auf/ über stabile und bewegliche Untergründe: Bank, Wippen, Pedalos, Schwebebalken, Reckstange</p> <p>Liegestützvariationen Handstand (mit Helfer),Rad Reck / Barren: Stütz mit einfachen Beinbewegungen Unterschwung, Felgaufschwung</p> <p>Rollen um Körperlängs- und -breitenachsen, Rollen auf, über, von Geräte(n), am Boden</p>	



<p>sicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen.</p> <ul style="list-style-type: none">- erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen <p>Bewegungskünste</p> <ul style="list-style-type: none">- präsentieren ein auf Körperspannung und –balance beruhendes Kunststück mit Partner.- setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander.	<p>Grundformen der Akrobatik zu zweit.</p>	<p>Springen: auf, über, von Geräten (Mattenberg, Kasten) Springen mit Stützen der Hände (Grätsche, Hocke, Wende)Aufhocken, Mattenberg: Aufhocken, Flugrolle</p> <p>Wichtig: Sicherheitsregeln für die Akrobatik</p>	
<p>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</p> <ul style="list-style-type: none">- prägen das Bewegen rhythmisch aus- setzen Rhythmus in Bewegung um- erkennen unterschiedlicher Rhythmen- führen Grundbewegungsformen mit Bällen, Reifen, Seilen aus	<p>Seilspringen, Vorgegebene Rhythmen in Bewegung umsetzen</p> <p>Spezifische Möglichkeiten <u>eines</u> Handgerätes entdecken</p>	<p>Stampfen, Hüpfen, Springen</p> <p>Seil: laufen, springen mit oder durch das Seil</p>	
<p>Schwimmen, Tauchen Wasserspringen</p> <ul style="list-style-type: none">- beherrschen das Schwimmen in Brust- und Rückenlage.- schwimmen 15 Minuten ohne Pause.- führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus.- schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage.	<p>Klasse 5 Einführung Kraultechnik; Brustschwimmen: Einführung „Sportstil“ (Ausatmung unter Wasser) Startsprung üben; Transportstaffeln u.ä.</p> <p>Klasse 6 Kraulschwimmen vertiefen, Einführung Rückenraul,</p>	<p>Wichtig: Die Elterninformationen zum Schwimmunterricht müssen unterschrieben bei der Sportlehrkraft sein! Das Bronzeabzeichen soll zu Beginn des Schwimmunterrichts vorhanden sein, im Ausnahmefall bietet die Cäci einen Kurs zur Verbesserung der Schwimmfähigkeit an.</p>	<p>Der Schwimmunterricht beginnt im zweiten Halbjahr Klasse 5. In den Klassenstufen 5, 6, 7 je ein viertel Jahr.</p>



<ul style="list-style-type: none">- präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge (Block/ 1m-Brett)- orientieren sich unter Wasser- transportieren Gegenstände- wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an.- erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend.	Tauchen, Sprünge (in der Regel vom Block)	Zu Beginn wird der Weg zum Olanis gemeinsam gegangen. Der Schwimmunterricht wird der ganzen Klasse (ein FSJler als Begleitung) oder in zwei Teilgruppen durchgeführt.	
Rollen, Gleiten <ul style="list-style-type: none">- Grundfertigkeiten (sicheres Fortbewegen, Bremsen, Fallen)- Materialkenntnisse- Notfallmaßnahmen bei Unfällen	- Inliner oder Fahrradfahren	Wichtig: Beim Inlinern ist die komplette Schutzausrüstung Pflicht! Inliner: evtl. Techniktraining auf dem Dobbenhof	Das Lernfeld wird in der Regel in Projektform auf Sportfesten angeboten.
Kämpfen <ul style="list-style-type: none">- vereinbaren Regeln und Rituale und halten diese ein (Sicherheitsmaßnahmen)- kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander- kämpfen um Räume (z.B. Linien, Matten), Gegenstände (z.B. Medizinbälle), unterschiedliche Körperpositionen- setzen ihre Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (Unversehrtheit des Gegenüber)- gehen verantwortungsvoll miteinander um, nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen (Umgang mit Stärken und Schwächen)- reflektieren ihre Erfahrungen mit	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung / Rituale beim Kämpfen- Mannschaftsspiele mit „Kampfcharakter“- Partnerkämpfe: „Schieben, drücken, ziehen“ , z.B. Reifensumo, Musikalische Medizinbälle, Rodeo, Bermudadreieck, Ringrichter, Einbeinkämpfe- Sumoringen (stark vereinfacht)	Begrüßungsritual (z.B. Verbeugung) zu Beginn und Ende der jeweiligen Unterrichtsstunde, wichtige Regeln verbindlich einführen (s. Skript) Gute Anregungen liefern die Skripte „Kämpfen Einführung 1“ und „Kämpfen in der Schule“, die im iserv-Speicher abgelegt sind.	



<p>körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung)</p> <p>- halten Rituale beim Kämpfen ein (z.B. Verbeugung als Begrüßungsritual zu Beginn/am Ende der Unterrichtsstunde)</p> <p>- vereinbaren wichtige Regeln als verbindlich (z.B. Stoppsignal beim Kampf)</p>			
--	--	--	--



Kompetenzen für Jg. 7/8	Inhalt	Fachspezifische Absprachen	Fächerübergreifende Absprachen
<p>Spiele</p> <ul style="list-style-type: none">- stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbständig zusammen.- wenden selbst ausgewählte Spielregeln an und erweitern sie zu den festgelegten internationalen Regeln sowohl als Spieler wie als Schiedsrichter- wählen Spielregeln situationsangemessen aus.- erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe für das einzelne Spiel in Bezug auf Angriff und Verteidigung- wenden elementare Techniken in den Spielen an, insbesondere Dribbeln, Passen, Werfen- beherrschen einfache taktische Maßnahmen: Doppelpässe, Freilaufen, Übernehmen, Helfen- gestalten, verstehen, erproben und erläutern Spielprozesse.- spielen fair und mannschaftsdienlich.- übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft.- schätzen Spielsituationen entsprechend der ausgewählten Regeln ein.- führen Schiedsrichtertätigkeiten aus und beurteilen die Rolle des Schiedsrichters.	<p>Basketball: Die technische Ausbildung soll umfassen: <i>Dribbeln</i> mit der starken und schwachen Hand <i>Passen</i> in unterschiedlichen Ausprägungen, der Spielsituation angemessen <i>Werfen:</i> technisch sauber mit der starken Hand</p> <p>Handball: Die vortaktische Ausbildung soll das Miteinander im Angriff und in der Verteidigung in unterschiedlichen Spielsituationen erfassen.</p> <p>In der taktischen Ausbildung soll in Angriffs- und Verteidigungssituationen insbesondere das Helfen geschult werden.</p> <p>Hallenhockey: Die Technikschiulung soll sich v. a. auf das VH-Schieben, das VH-Stoppen, das VH-Seitführen des Balles sowie das Indische Dribbeln konzentrieren.</p> <p>Als grundlegende Elemente der Individualtaktik soll das Freilaufen und Anbieten geschult werden.</p>	<p>Regeln und Turnier-Spielpläne im Online-Speicher</p> <p>2. Spiel, ca. 4 Dstd.: Klasse 7: Rückschlagspiel, mögl. Badminton Klasse 8: Hockey und Fußball</p> <p>Die Leistungsfeststellung richtet sich nach dem Leistungsstand, dem Lernfortschritt, der Mitarbeit, dem Sozialverhalten bei der Übernahme von spielspezifischen und informellen Rollen</p> <p>Für die Mädchen gibt es kleinere Basketballbälle (6). Im Turnier wird mit dem 7er Ball gespielt. Sowohl für Handball wie für Basketball gibt es Unterrichtskonzepte, die praxisnah und deshalb gut verwendbar sind.</p> <p>Handball wird über die Spielform (3+3):(3+3) eingeführt und auch im Turnier so gespielt!</p>	<p>Ende Januar finden in Klasse 7 und 8 die Halbjahresturniere statt. In Klasse 7: Handball In Klasse 8: Basketball</p>



<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> - erläutern die Dauer- und Sprintmethode als Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie an. - gestalten einen Trainingsprozess. - erfüllen konditionelle und koordinative Anforderungen. - kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgabe. - Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen - Anregen zum Wettkampfen durch leichtathletische Mehrkämpfe - setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm. - reflektieren die Funktionalität Leichtathletik spezifischer Techniken. - Selbstvergewisserung über die eigene Leistung als Anreiz zur Verbesserung 	<p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anpassung an äußere Bedingungen - auf schnelle, geschickte, rhythmische Weise, - Individuell richtige Tempo-, Zeit- und Streckeneinteilung - ausdauernd laufen - in Sprinttechnik über 75m - Tiefstarttechnik in Grobform - Staffellauf mit Stabübergabe von hinten - schnelles Überlaufen hürdenähnlicher Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus <p>Werfen / Stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausbildung der Wurfgewandtheit - Beherrschen von Wurftechniken (Schlag- / Schleuderball) - effektiver Anlauf - Umsetzen der Anlaufenergie in Wurfkraft <p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> - individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit beim Weitsprung - individuell adäquate Hochsprungtechnik <p>Richtiger Umgang mit Stoppuhr und Maßband</p>	<p>Laufen:</p> <p>Sprint: 75 m mit fliegendem und Tiefstart Staffelläufe als Pendel-, Schweden- und Rundstaffeln Hindernissprint dient der Rhythmisierung und kann in der Halle vorgeübt werden</p> <p>Werfen / Stoßen</p> <p>7. Jahrgang: Schlagball evtl. 8. Jahrgang: Einführung ins Schleuderballwerfen</p> <p>Springen</p> <p>Weitsprung: Anlaufschulung als Steigerungslauf, Techniks Schulung Hocksprung Absprung, Flugkurve und Landung: Hochsprung: Vom Flugrollensprung und Schersprung über den Wälzer zur Perfektionierung des Flops</p> <p>Dauerlauf auf der Dobbenwiese, im Eversten Holz, im Marschwegstadion. Sprint kann auf dem Dobbenhof geübt werden</p>	
<p>Turnen und Bewegungskünste</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 	<ul style="list-style-type: none"> - Vertiefen der Inhalte von 5 und 6 (Rollen, Stützen und Schwingen am Boden und an Geräten) - Weitgehend selbstständiges Einüben kurzer Bewegungs- 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausprobieren von neuen Bewegungsfertigkeiten an möglichst vielen verschiedenen Geräten - Vertrauen aufbauende Übungen in 	<p>Der Schwerpunkt liegt bei allen Inhalten auf dem gemeinsamen Handeln und dem Tragen von Verantwortung füreinander. Rücksprache mit dem Klassenlehrer über Probleme</p>



<ul style="list-style-type: none">- beruhendes Kunststück. beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet.- wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.- bauen Geräte sachgerecht auf.- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf, und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.- erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen.	<p>verbindungen an einem Gerät (3-elementig).</p> <ul style="list-style-type: none">- Sprünge mit Sprungbrett über Kästen und andere Geräte- Sprünge mit dem Minitrampolin (Hocke, Bücke, Grätsche)- Intensive Behandlung des Themas „Helfen und sichern“. Ende Klasse 8 sollen die Schüler sicher bei Handständen und einfachen Sprüngen helfen können.- Einüben von Jonglierkunststücken	<ul style="list-style-type: none">- die Aufwärmphasen einbauen- Einzelne Elemente aus dem Bereich Jonglieren sollten wiederholt in Aufwärm- oder Spielphasen eingebaut werden, da hier nur bei ständiger Wiederholung Erfolge zu verzeichnen sind.- Ordner mit akrobatischen Grundformen steht im Sportregal- Ein Wechsel der Partner ist anzustreben.	<p>zwischen/mit den Schülern sollte als Voraussetzung angesehen werden. Der obige Schwerpunkt sollte neben individueller Bewegungsfertigkeit und Synchronität auch in der Benotung zum Ausdruck kommen.</p>
<p>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</p> <ul style="list-style-type: none">- Zu selbstgewählter Musik eine kurze Gruppenchoreographie umsetzen- eine selbständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät präsentieren- Funktionelles Dehnen und Kräftigen unter Anleitung	<p>Einführung Stepaerobic, Grundsritte: basicstep, V-step, kneelift Bewertungskriterien gemeinsam erarbeiten</p> <p>Gruppenchoreografie mit klass. Handgerät oder Rope Skipping oder z.B. Ballkorobics</p> <p>Die S. sollten Dehn- und Kräftigungsübungen für bestimmte Muskelgruppen kennen grundlegende anatomische Kenntnisse werden vermittelt</p>	<p>Schüler können bei der Bewertung einbezogen werden Mögl. Vertiefung: Aerobic, Jazztanz, HipHop, ... (Schülerexperten einbeziehen!)</p> <p>Gymnastik mit Bällen kann insbesondere auch Jungen ansprechen! (s. Ballkorobics)</p> <p>muss nicht als selbständige UE durchgeführt werden</p>	



Schwimmen, Tauchen Wasserspringen <ul style="list-style-type: none">- schwimmen zwei Schwimm- techniken (Gleit- und Wechselzug) inklusive Start- schwimmen eine Kurzstrecke in einer selbst gewählten Technik schnell- transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher- demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und Fremdrettung	Vertiefung der gewählten Lagen, Startsprung und Wende, 50 m auf Zeit mind. 10m tauchen erste Einführung in das Rettungsschwimmen über Thematisierung der Rettungskette, Reduktion auf je eine Schlepptechnik, ein Befreiungsgriff	Tauchen: Lieber weit als tief tauchen Leistungstabellen zur Orientierung: s. Sportordner o. Onlinespeicher	Der Schwimmunterricht wird im Olantis Hallenbad durchgeführt. Steht eine zweite Aufsicht (z.B. FSJ— Kraft) zur Verfügung, kann der Unterricht auch im Klassenverband durchgeführt werden.
Rollen, Gleiten <ul style="list-style-type: none">- Grundfertigkeiten (sicheres Fortbewegen, Bremsen, Fallen)- Materialkenntnisse- Notfallmaßnahmen bei Unfällen	Inliner oder Fahrradfahren	Inliner: evtl. Techniktraining auf dem Dobbenhof, Tour an der Hunte Wichtig: Beim Inlinern ist die komplette Schutzausrüstung Pflicht!	Das Lernfeld wird in der Regel in Projektform auf Sportfesten angeboten.
Kämpfen <ul style="list-style-type: none">- fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander kämpfen in einfachen Kampfspielen und -formen	in der Regel keine Einführung in eine spezielle Kampfsportart gemeinsam auf Regeln und Rituale (z.B. Begrüßung) einigen und diese einhalten	Ideen für eine UE: s. Skript: „Kämpfen Einführung 1“ und „Kämpfen in der Schule“ im Online-Speicher Als Unterlage: Judomatten (Cäci- Halle) oder auch Turnmatten	



Kompetenzen für Jg. 9/10	Inhalt	Fachspezifische Absprachen	Fächerübergreifende Absprachen
Spiele <ul style="list-style-type: none">– Organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen– entwickeln Varianten von Sportspielen und erfüllen ihre Spielerrolle.– wenden komplexe Regeln an.– schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein.– wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an.– wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an.– verbalisieren taktische Maßnahmen problemorientiert.– gestalten eigenständig Spielprozesse und reflektieren diese.– spielen fair und reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.– führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus und reflektieren diese.	Volleyball Grobform Pritschen, Bagger, Aufgabe von unten, Taktik: vorgezogene 6, Rotation, positionsgebundenes Spiel (Angriff, Abwehr, Aufbau) Badminton Aufschlag von unten / diagonal Weiterentwicklung Clear Einführung Smash (evtl. Drop), kurzes Spiel am Netz (links-rechts / kurz-lang) Hallenhockey Festigung der VH-Techniken, Spiel mit der Rückhand; Individual- und gruppentaktische Maßnahmen Streetball Sternschritt, Korbleger, Positionswurf, Wurfschirm Gruppentaktische Maßnahmen: give&go, Block, Kreuzen, Abstreifen, manschaftstaktische Maßnahmen: Positionsangriff, Positionswechsel, Schnellangriff, Deckungssysteme Ultimate Frisbee (Endzonenspiel) Spielentwicklung eines neuen Spiels unter besonderer Beachtung des Selbstorganisierens und der Spielentwicklung	Volleyball in Klasse 9 und 10! Netz aufbauen können; Variable Feldgrößen: Spielkombinationen im Kleinfeld, 2:2,3:3, 3:1 Spielvariationen, z.B. mehrmaliges Zuspiel, Doppelkontakt, Aufgabe oder Einpritschen aus dem Feld Verschiedene Spiel- und Übungsformen kennenlernen; Beobachtungsaufgaben, Beobachtungsbögen, Schüler entwickeln Übungsreihen selbst Zählsystem kennen; Schiedsrichtertätigkeit übernehmen; Regeln: Die verbindlichen Turnierregeln befinden sich im Online-Speicher Turnierregeln auf iserv Einführung der Wurftechniken „Rückhand“; „Vorhand“ optional; Spiel ohne Schiedsrichter; möglichst draußen (drinnen erhöhte Vorsicht wg. der fliegenden Scheiben, Verletzungsgefahr)	



<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <ul style="list-style-type: none">- Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen- Auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten- Hindernisse bei variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen- Weit werfen bzw. stoßen- In die Weite und Höhe springen	<p>Laufen:</p> <p>laufen einer Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart über 100m führen einen Start- / Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch</p> <p>Werfen und Stoßen: führen Leistungswürfe bzw. Leistungsstöße in mindestens einer Wurf- bzw. Stoßdisziplin durch: Kugelstoßen, Schleuderball oder Diskus!</p> <p>Springen: In die Weite und Höhe springen</p>	<ul style="list-style-type: none">- 2000m in individuellem Tempo gestalten- Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer kennen- Schwungbein-, Nachziehbeinschulung, individuelles Erstellen einer Hindernisstrecke- Lauf- ABC, Frequenzläufe, Steigerungsläufe- Biathlonstaffel- Zielwerfen (Biathlonstaffel)- Weitwerfen (Zonenwerfen, Schätzwürfe)- Rhythmisierung des Anlaufs (Impulsschritt, Stemmschritt)- Zonenstöße, 200m Mannschaftsweitstoßen- Standstöße/ Angehen rw. / Rückenstoßtechnik <p>Hochsprung:</p> <ul style="list-style-type: none">- führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Zieltechnik) aus (Kurvenlauf, rhythmisierter Absprung, Schwungbeineinsatz...)- beherrschen eine Hochsprungtechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen- Sprung ABC (Einbeinsprünge, Steigesprünge, Sprungläufe, rhythmischer Lauf mit Sprüngen...)- Flopsprünge aus dem kurzen Anlauf (5 – 7 Schritte), Landung auf dem Rücken, betonter Schwungbeineinsatz	
---	---	--	--



	Speerwerfen: - Standwürfe / Technischschulung (Wurfauslage)	Sicherheitshinweis: Speerwerfen nur unterrichten bei ausreichenden Kenntnissen!	
Turnen und Bewegungskünste - präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür. - <i>interpretieren die vorgegebene Themenstellung.</i> - <i>wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.</i> - bauen Geräte sachgerecht auf. - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an. - <i>-nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf, und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.</i> - <i>erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen.</i>	Kür an Boden, Reck, Barren, Stufenbarren, Schwebebalken oder Ringe Üben von Überschlagsbewegungen (Handstützüberschlag, Flic-Flac)	Kür soll skizziert werden (Fachbegriffe) Hilfe- bzw. Sicherheitsstellung soll thematisiert werden	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen - Rhythmen in Bewegung umsetzen - Ein Thema mit tänzerischen Mitteln gestalten - Handgeräte in eine Übungsfolge präsentieren - Aktuelle Tanzformen (z.B. Hip Hop) - Bewegungsimprovisation - Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern	Erarbeitung einer Partner-/Gruppenchoreografie nach vorgegebener oder selbst gewählter Musik Grundbewegungsformen mit mindestens 2 Handgeräten erarbeiten Spontanes Reagieren auf Bewegungsimpulse Im tänzerischen/pantomimischen	- tänzerische Grundlagen schaffen durch intensives Körpertraining (Schulung von Koordination) - Musik in Bewegung umsetzen; - Thema umsetzen. Beispiele : am Strand, Straßenszenen, Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form (Technik) sollen einbezogen werden - Umsetzen von Improvisations-	Choreografie soll skizziert werden, Zusammenarbeit mit Fach Musik möglich oder auch dem Fach Kunst - je nach Themenstellung



- Erworbene sportpraktische Kenntnisse vermitteln	Bereich	aufgaben (gesteuert)	
Schwimmen, Tauchen Wasserspringen - transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher - demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und Fremdreitung	Vermittlung grundlegender Übungsformen der funktionellen Gymnastik Funktionelle Körperschulung zur Leistungserhaltung und -steigerung	- Eigenständige Planung und Durchführung eines Fitnessparcours	
Rollen, Gleiten	Einführung in das Rettungsschwimmen über Thematisierung der Rettungskette, Reduktion auf je eine Schlepptechnik, ein Befreiungsgriff	Vorschlag für eine UE Rettungsschwimmen auf iserv Das Schnellschwimmen und tauchen lässt sich auch über das Thema Rettungsschwimmen motivieren!	Das Lernfeld wird in der Regel in Projektform auf Sportfesten angeboten.
Kämpfen - führen nach vereinbarten Regeln und grundlegenden Prinzipien Zweikämpfe durch (Sicherheitsmaßnahmen, Unversehrtheit des Gegenüber) - kämpfen mit dosierter und zielgerichteter Kraft um Räume (z.B. Linien, Matten), Gegenstände (z.B. Medizinbälle), unterschiedliche Körperpositionen - <i>reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners/der Partnerin, reflektieren Bewegungshandlungen des Gegenüber und schätzen Kampfsituationen richtig ein</i> - <i>gehen verantwortungsvoll miteinander um, nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen (Umgang mit</i>	- Zweikämpfe: „Schieben, drücken, ziehen“ (z.B. Reifensumo, Musikalische Medizinbälle, Rodeo, Bermudadreieck, Ringrichter, Einbeinkämpfe) → Partnerkämpfe können z.B. in Kombination mit Laufübungen in die Erwärmung integriert werden	optional: - bei Vorkenntnissen der Lehrkraft Anfänge einer speziellen Kampfsportart einführen - Schülerexperten können ihre Kampfsportart vorstellen und im Anfängerbereich mit einfachen Übungen ausprobieren lassen - externe Experten einer Kampfsportart einladen Hinweis: Techniken mit Hebelwirkung (z.B. im Schultergelenk) und Würfe ohne ausreichendes Einüben von Falltechniken sind nicht zu unterrichten	



<i>Stärken und Schwächen</i> <i>- reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung)</i> <i>- halten Rituale beim Kämpfen ein (z.B. Verbeugung als Begrüßungsritual zu Beginn/am Ende der Unterrichtsstunde)</i>			
--	--	--	--

Absprachen zum Einsatz digitaler Medien im Sportunterricht:

Der vielfältige und verantwortungsvolle Einsatz unterschiedlicher Medien erweitert die Handlungskompetenz im Sport. Die Schülerinnen und Schüler sollen Bewegungsabläufe und Spielhandlungen auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien auswerten. Dies kann mithilfe von Filmaufnahmen eigener Bewegungssequenzen im Unterricht erfolgen.¹⁾

Absprachen zur Bewertung und Leistungsfeststellung in den Klassen 5 – 10:

Die sportmotorischen Leistungen müssen mindestens zur Hälfte einfließen. Hier sind also die messbaren oder beobachtbaren sportmotorischen Leistungen nach zuvor bekannt gegebenen Kriterien gemeint (Sachnorm). Des weiteren sind bei den sportmotorischen Leistungen einzubeziehen: Der individuelle Lernfortschritt (Individualnorm) und die Relation der Leistung in der Lerngruppe (Sozialnorm), Leistungsbereitschaft, Übernahme von Verantwortung für sich und andere.

Zudem sind auch die sogenannten „sonstigen Leistungen“ mit in die Bewertung einzubeziehen. Dazu zählen u.a. Beiträge zum Unterrichtsgespräch, mündliche oder schriftliche Überprüfungen oder Ausarbeitungen, Unterrichtsdokumentationen, Präsentationen, Ergebnisse von Partner- oder Gruppenarbeiten, freie Leistungsvergleiche (Schülerwettbewerbe). Diese „sonstigen Leistungen“ fließen mit mindestens 25 % in die Gesamtnote ein.

¹⁾Dabei müssen folgende Punkte beachtet werden:

- Die Aufnahmen dürfen nur auf schulisch zugelassenen Geräten erfolgen.
- Die Daten dürfen nur lokal gespeichert werden.



- Die Daten dürfen nicht weitergegeben oder verbreitet werden.
- Die Aufnahmen müssen gelöscht werden, wenn sie nicht mehr benötigt werden.