



Heiligenhaus

Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport (Sekundarstufe I) an der Gesamtschule Heiligenhaus

Stand: Schuljahr 2012/2013

Grundsätzliches:

- Grundlage für den schulinternen Lehrplan an der Gesamtschule Heiligenhaus sind die verbindlichen Vorgaben der Lehrpläne für die Sekundarstufe I (Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Frechen 2001) MINISTERIUM FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG, WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (MSWWF)
- Entwicklung von Kompetenzen im Zusammenhang mit der für den Schulsport als Doppelauftrag formulierten pädagogischen Leitidee der Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur
→ Zum einen werden die SchülerInnen durch Grundprinzipien des Doppelauftrages in ihrer körperlichen Entwicklung und in der Ausbildung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten gefördert und gefordert. Zum anderen bildet der Schulsport Ausschnitte des gesellschaftlichen Sports ab und qualifiziert die SchülerInnen, an der außerschulischen Sportwelt teilzunehmen und sich selbst über verschiedenste Facetten des Sports zu verwirklichen

Die Rahmenbedingungen an der Gesamtschule Heiligenhaus:

- An der Gesamtschule Heiligenhaus wird Sport in der Sek. I aufgrund der räumlichen Gegebenheiten zweistündig (Doppelstunde) koedukativ unterrichtet
- Ein Schulhalbjahr Schwimmen in den Jahrgangsstufen 5 und 6, aufgrund der zeitlichen und räumlichen Bedingungen leider keine weiteren Möglichkeiten zur Ausübung des Sportbereiches „Bewegen im Wasser – Schwimmen“
- Der folgende Lehrplan wurde unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der SchülerInnen und der situativen Bedingungen an der Gesamtschule Heiligenhaus erstellt

Zum schulinternen Curriculum:

- Der vorliegende Lehrplan ist durch eine Zunahme der Schülerkompetenzen, immer komplexer werdende Lernsituationen und zunehmende Übernahme von Verantwortung und Selbstständigkeit durch die SchülerInnen gekennzeichnet. Die SchülerInnen werden daher im Verlauf der Sekundarstufe I immer stärker an der Planung und Gestaltung des Unterrichts beteiligt
- In allen Jahrgangsstufen soll entsprechend der jeweiligen Voraussetzungen der SchülerInnen der Methodik „Lernen durch Lehren“ entsprochen werden und eine Entwicklung der Methodenkompetenz gefördert werden
- Die Präsentationsfähigkeit wird über die einzelnen Jahrgangsstufen hinweg von knappen Zusammenfassungen einzelner Lerninhalte, hin zu ausführlichen Stellungnahmen und Begründungen (Regelerläuterungen, trainingswissenschaftliche Erklärungen u.ä.) entwickelt
- Der Schwerpunkt in den Klassen 5 – 7 liegt in der Entwicklung der Personal- und

Sozialdimension

- Die Organisation des Unterrichts sollte stets ein sicheres Bewegen und eine kommunikative Atmosphäre gewährleisten
- Im Laufe der Sekundarstufe I gilt es alle Bewegungsfelder und Sportbereiche zu unterrichten (unter Berücksichtigung der materiellen und räumlichen Gegebenheiten), wobei das kontinuierliche und wiederholende Üben über mehrere Jahrgangsstufen im Sinne eines Lern- und Leistungsfortschrittes im Vordergrund steht
- Dies bedeutet häufig eine Reduzierung auf Kernsportarten an denen exemplarisch gelernt werden kann. Daneben soll es jedoch auch individuelle Freiräume geben, die von den LehrerInnen sowie den SchülerInnen je nach Interesse und materiellen/ äumlichen Gegebenheiten genutzt werden können
- Ab der Jahrgangsstufe 8 werden kognitive Inhalte verstärkt abgedeckt. Nachdem bereits in den vorherigen Jahrgangsstufen Regelkenntnisse vermittelt und thematisiert wurden, werden nun auch Inhalte wie: Einführung in Beobachtungsbögen, einfache medizinische Grundlagen von Training, Bewegungsgestaltungsprozesse, der Gesundheitsaspekt oder gesellschaftliche Aspekte des Sporttreibens thematisiert
- Umsetzungsbeispiele mit verstärkt vorkommenden theoretisch kognitiven Aspekten sind mit einem T im Lehrplan gekennzeichnet

Teilnahme an Turnieren/ außerunterrichtliches Angebot etc. :

- Wo immer es sinnvoll erscheint und zeitlich und personell machbar ist, nehmen wir mit SchülerInnen an außerschulischen sportlichen Wettkämpfen teil. Dies betrifft in den letzten Jahren insbesondere die Wettkämpfe „NRW Streetballtour“, „MilchCup“ oder regionale Schulsportwettkämpfe in den Bereichen Handball, Fussball und Basketball
- Innerschulisch findet einmal jährlich ein Sportfest für die Jahrgangsstufen 5 -12 statt. Dieses wird von SchülerInnen der Oberstufe mitorganisiert.
- Die Weihnachtsturniere für die Jahrgangsstufen 5 – 13 finden traditionell in den letzten beiden Schulwochen vor den Weihnachtsferien statt
- Es findet zudem regelmäßig eine von der Schülervertretung organisierte Ausdauerleistung im Rahmen eines Sponsorenlaufes statt
- Abnahme des Sportabzeichens (DOSB) in allen Jahrgangsstufen im Sinne einer Breitensportausbildung mit geeigneter Vorbereitung im Unterricht
- es findet zudem ein umfangreiches AG – Angebot im Bereich Sport statt



● Aktuell arbeitet die Fachkonferenz Sport an einem *kompetenzorientierten* schulinternen Lehrplan für die Sekundarstufe I, dieser wird im kommenden Schuljahr 2013/14 seine Gültigkeit erhalten.

Zudem wird daran gearbeitet die Angebote und Rahmenbedingungen für eine „Bewegte Schule“ weiter auszubauen.

Stand Januar 2013

Sportstättenangebot:

- Gesamtschule Heiligenhaus, Schuleigener Bewegungsraum (Hülsbecker Strasse)
- Karl-Heinz-Klein-Halle Heiligenhaus (Hülsbecker Strasse)
- Städtisches Sportfeld Talburgstrasse (Am Sportfeld)
- Freibad/ Hallenbad „HeljensBad“ (Selbecker Strasse)
- Bolzplatz „Bergische Strasse“ (Bergische Strasse)
- PanoramaRadweg Heiligenhaus
- in Ausnahmefällen: Turnhalle Hetterscheidt (Velberter Strasse)

In den Rahmenvorgaben werden die Inhalte durch sechs **Pädagogische Perspektiven** beschrieben:

- A** – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- B** – Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- C** – Etwas wagen und verantworten
- D** – Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- E** – Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- F** – Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*
- 2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen*
- 3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- 4) Bewegen im Wasser – Schwimmen
- 5) Bewegen an Geräten – Turnen
- 6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
- 7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- 8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport
- 9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport
- 10) *Wissen erwerben und Sport begreifen*

Die Bewegungsfelder 1 und 2 (*Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen* und *Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen*) sind übergreifende Bewegungsfelder, die den Unterricht eigenständig bestimmen oder **in die anderen Bewegungsfelder und Sportbereiche einbezogen** werden.

Leistungsbewertung für das Fach Sport (Sekundarstufe I) an der Gesamtschule Heiligenhaus:

Ausgangspunkt für die Leistungsbewertung im Fach Sport sind die drei Dimensionen „**Sachbezogene Dimension**“, „**Soziale Dimension**“ und „**Personale Dimension**“, die in der Regel mit folgender Gewichtung in die Sportnote eingehen: Jg. 5 -7 sachbezogene Dimension ca. 40%, soziale Dimension ca. 30 % und personale Dimension ca. 30% / Jg. 8 -10 sachbezogene Dimension ca. 45%, soziale Dimension ca. 25 % und personale Dimension ca. 30%

Wichtig ist dabei, dass der dargestellte Kriterienkatalog nicht als quasi – objektive Tabelle zur Feststellung der Sportnote gedacht ist, die Punkt für Punkt durchgegangen werden soll. In der Regel werden nur einige Kriterien relevant sein.

Die Vielfalt der Leistungsdimensionen im Sport ist in der Leistungsbeurteilung zu berücksichtigen. Allerdings können nicht in allen Unterrichtsvorhaben alle Leistungsdimensionen in gleicher Weise berücksichtigt werden. Welche Leistungsdimensionen in welcher Weise Berücksichtigung finden, hängt unter anderem von den Unterrichtsinhalten, der pädagogischen Perspektiven, den angestrebten Zielen des Unterrichts, vom durchgeführten Unterricht und von der jeweiligen Lerngruppe ab. Für jedes Unterrichtsvorhaben werden daher von der Lehrkraft Kriterien zur Leistungsbewertung beschrieben und den Schülerinnen und Schülern zu Beginn des Unterrichtsvorhabens transparent vorgestellt. Die verschiedenen Aspekte der Leistungsbewertung im Fach Sport können dabei herausgestellt werden (einerseits ist es möglich Leistungen konkret zu messen, Schüler XY springt 4m weit – andererseits hängen diese sportlichen Leistungen auch stark von den individuellen körperlichen und sozialen Voraussetzungen ab- so das die Methode „gleiche Leistung – gleiche Note“ aus unserer Sicht eher keine Chancengleichheit bietet.

Je nach Entwicklungsstand können die Kriterien für die Zensurierung auch gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet werden.

Bei der Leistungsbeurteilung werden sowohl **punktueller Überprüfungsformen**, bei denen zum Abschluss einer Reihe für alle Schülerinnen und Schüler die gleichen Anforderungen gestellt werden, als auch **unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen**, wobei der Unterrichtsverlauf in den Mittelpunkt der Bewertung rückt, gleichermaßen berücksichtigt.

Im Einzelnen setzt sich die Note aus folgenden Leistungen zusammen:

Sachbezogene Dimension

motorische Leistung (z.B. messbare Leistung, Bewegungsqualität)

Sportliche Leistung in den Sportartengruppen hinsichtlich

- Weiten, Zeiten, Höhen (Leichtathletik, Schwimmen)
- Schwierigkeit, Bewegungsqualität (Turnen, Parcour, Tanz)
- Spielerfolg (Mannschaftsspiele)

Unterrichtsgespräch (z.B. Wissen, Gebrauch von Fachsprache)

ggf. schriftliche oder andere Zusatzleistungen (z.B. Erstellung von Dokumentationen, Ausfüllen/ Entwickeln von Beobachtungsbögen/ Analysebögen, Skizzierung von Aufwärmprogrammen, Übungsformen)

Wissen um Trainingsprinzipien, Trainingswirkungen, Belastungsgestaltung (in den höheren Jahrgangsstufen)

Kenntnisse zur Geschichte der Sportart, über Werte und Wirkungen von Sport und Bewegung (in den höheren Jahrgangsstufen)

Soziale Dimension

Einhalten von Regeln, Fairness, Kooperationsfähigkeit, sich zurücknehmen können, Empathiefähigkeit, auf andere Beiträge konstruktiv eingehen können

Einsatz und Mitarbeit in Partner- und Gruppenarbeitsphasen (z.B. Partnerkorrektur, Hilfe- bzw. Sicherheitsstellungen, Gestaltungsaufgaben in Kleingruppen)

Personale Dimension

kontinuierliche Anstrengungsbereitschaft

individueller Fortschritt

Umsetzen von Aufgabenstellungen und Engagement in allen Bereichen des Unterrichts (Auf- und Abbau, Aufwärmen, Übungs- und Trainingsphasen, Mannschaftsbildung etc.)

Bereitschaft, sich auf Unterrichtsinhalte einzulassen/sich aktiv, konstruktiv in das Unterrichtsgeschehen einzubringen

Selbstständigkeit

Um den Schülern und Schülerinnen (gerade aus der Sek. I) die Leistungsbewertung im Fach Sport besser vorstellbar zu machen, orientiert sich die FK an folgendem praktischen Modell:

M E I S T E R – Prinzip (für die SuS transparent)

M = motorische Leistung

E = Einsatzbereitschaft

I = Individuelle Verbesserung

S = Sozialverhalten

T = Theoretische Leistungen, Sportwissen

E = Einhalten von Regeln und Vereinbarungen

R = Referate und andere selbstständige Leistungen

Können im Fach Sport aufgrund von Verletzung keine sportmotorischen Leistungen erbracht werden, so wird die betroffene Schülerin oder der betroffene Schüler zunächst so in das Unterrichtsgeschehen integriert, dass trotzdem eine Beurteilung seitens der Lehrkraft möglich ist (Beobachtungs-, Schiedsrichter- und Organisationsfunktionen). Sollte sich die sportliche Inaktivität über einen längeren Zeitraum hinziehen (mehrere Wochen), so bietet sich die Möglichkeit einer Ersatzleistung an, wie etwa das Halten eines Referates zu einem ausgewählten Thema. Bei längeren Verletzungspausen (mehrere Monate) wird von einer Leistungsbeurteilung abgesehen und der Vermerk „Attest“ auf dem Zeugnis erscheinen. Es wird in einem solchen Fall ebenfalls von Fall zu Fall entschieden, ob die betroffene Person dann vom Sportunterricht freigestellt wird und alternativ in einer Parallelklasse am Klassenunterricht teilnimmt.

Jahrgangsstufen 5/6

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Perspektive	Konkretisierungsbeispiele, Umsetzungsbeispiele, Bemerkungen
<p>1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>1.1 Im Gleichgewicht sein – Balancieren können</p> <p>1.2 Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten</p> <p>1.3 Körpersignale wahrnehmen und begreifen</p>	<p>A/D/F</p>	<p>Balancieren auf Bänken etc. (mit verbundenen Augen, Partnerhilfe, mit Gegenständen)</p> <p>Allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht, strukturiert und freudvoll durchführen (T)</p> <p>Spiele mit dem Luftballon</p> <p>Gangarten, Laufspiele</p> <p>Durcheinander laufen, Schattenlaufen, Spannungs- und Entspannungsübungen (Phantasiereise, Partnermassage), Bewegungspausen kennenlernen</p>
<p>2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>2.1 Kleine Spiele entdecken, erfinden und systematisch und strukturiert spielen lernen – Spielmöglichkeiten in der Halle</p> <p>2.2 ... und auf dem Schulhof</p>	<p>A/B/(C)/E</p>	<p>Kleine Spiele mit diversen Bällen und Veränderung der Handlungsregeln des Spielraumes, der Mannschaftsgrösse und/oder der Spielzeit, z.B. Völkerball, Brennball</p> <p>Kennenlernspiele, Kooperation und Integration, FAIR PLAY erleben (T)</p> <p>Lauf- und Fangspiele (Zombieball, Atomspiel, in diversen Fortbewegungsarten, Richtungs- und Tempovarianten, veränderten Gruppengrößen, Spielfeldern)</p> <p>Spielmöglichkeiten auf dem Schulgelände finden und nutzen</p>
<p>3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<p>3.1 Laufen, Springen, Werfen vielfältig erfahren, erste Einführung in das ausdauernde Laufen</p> <p>3.2 Leichtathletische Grundformen</p>	<p>A/D/E</p>	<p>Vielseitiges Laufen: auf verschiedenen Untergründen, mit verschiedenen Geschwindigkeiten (Fang-, Laufspiele, Zeit- und Umkehrläufe), Staffelformen, ausdauerndes Laufen erproben, ca. 6min. ohne Unterbrechung</p> <p>Weitspringen, über Hindernisse auf dem Sportgelände und in natürlicher Umgebung</p> <p>Vielseitiges Werfen mit unterschiedlichen Materialien/ Wurfgeräten</p> <p>Grundlegende Techniken für Sprint/ Start, Wurf und Weitsprung, kleine Wettkämpfe</p>

4

Bewegen im Wasser - Schwimmen

4.1 Wassergewöhnung

A/C/F

Vertrauen und Sicherheit im Wasser, grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen

4.2 Unterschiedliche Taucharten

A/D

Auftrieb, Wasserlage und Schwimmlagen, Baderegeln (**T**)

4.3 Sicher und ausdauernd in Brust und Rückenlage schwimmen können

D/F

Streckentauchen, Tieftauchen, Reifentauchen, Tauchgarten

4.4 Vielseitiges Wasserspringen

C/E/F

Erlernen, verbessern der Techniken

4.5 Sich selbst und andere retten können

1m/ 3m Erlernen, verbessern des Kopfsprungs, freie Sprünge

4.6 Schwimmbzeichen (inklusive Baderegeln)

Grundlage der Selbstrettung kennen und anwenden können, einfache Methoden der Fremdrettung, Transportschwimmen (**T**)

5

Bewegen an Geräten - Turnen

5.1 Koordiniertes turnerisches Bewegen erleben und sicheres Bewegen erfahren

A/F

je nach Entwicklungsstand und Fähigkeiten Elementare Bewegungsformen wiederholen und festigen

5.2 Sich vielseitig an Geräten bewegen und bewegungssicher werden

A/C

Körperkoordination erfahren, Bewegungsparcours in Kleingruppen

Turnergeräte sicher auf- und abbauen können

Sicherheitsaspekte thematisieren (Helfen und Sichern) (**T**)

5.3 kleine turnerische Kunststücke erlernen, üben und präsentieren

B/C

Einfache Übungsverbindungen an den traditionellen Geräten beherrschen (z.B. Boden: Aufschwung in den Handstand, Abrollen, ½ Drehung, Rolle rückwärts, Anlauf, Rad), in Anpassung an die Gruppenzusammensetzung

Erlebnisturnen, Geschicklichkeit trainieren, eigene Bewegungsformen finden und variieren, Akrobatische Kunststücke mit dem Partner

6

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

6.1 Raum, Klang und Musik als Impuls zur Bewegungsgestaltung nutzen

A/B

Gehen, laufen, verteilen im Raum, Signale zur Musik bewegen, kleine Gestaltungsaufgaben

6.2 Erfinden, üben und präsentieren von Kunststücken

B/C

Einfache Akrobatikübungen, Körperspannung

7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	7.1 Grundlagen für Ballspiele vielfältig erlernen, üben und anwenden, z.B. im Tischtennis	A/E	Verbesserung koordinativer Fähigkeiten in Bezug auf den Umgang mit dem Ball Anwendung in einfachen Spielformen, Staffeln und Geschicklichkeitsspielen Erarbeiten, kennen und einhalten von Regeln (T) Schlägerhaltung, Schlagtechniken, Aufschlag Vorhand, grundlegende Regeln fürs Einzelspiel
	7.2 Grundfertigkeiten des Sportspiels Basketball erlernen und anwenden	D/E	Einführung, Verbesserung technischer Fertigkeiten (Passen, fangen, Dribbling, Korbwurf) Zusammenspiel im Grundspiel 3:3 (Erlernen taktischer Grundmuster), Spiele auf einen Korb, Spiele mit Regeländerungen, Spiele auf zwei Körbe, Grundstellung Angriff, Abwehr
	7.3 In Mannschaften Spielen lernen am Beispiel der Torschussspiele	D/E	Einführung, Verbesserung technischer Fähigkeiten in Kooperation mit dem Partner: Passen und Ballannahme, Dribbling, Zielwürfe- schüsse, Lauf und Zuspiel Kooperation mit den MitspielerInnen einüben und verbessern Regeln absprechen und sie einhalten (T)
8 Gleiten, fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	8.1 Suchen des Gleichgewichts		Übungen mit dem Rollbrett, eventuell die Möglichkeit mit der Klasse Eislaufen zu gehen
	8.2 Das Gleiten auf dem Wasser, Schnee oder Eis entdecken	A/C	Exkursionen am Wandertag denkbar: Wasserski, Kanufahren, Eislaufen,
9 Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport	9.1 Kleine Kämpfe „fair“ gestalten		Regeln für alle Zweikampfformen (T) vereinbaren, Zieh – und Schiebekämpfe, um Räume und Geräte kämpfen
	9.2 das Zweikämpfen spielerisch erfahren	A/E	Vertrauens- und Kontaktspiele Kampfspiele mit Material in unterschiedlichen Körperlagen kämpfen

Die Inhaltsbereiche 1 und 2 sind übergreifend und werden in die anderen Bewegungsfelder integriert.

Jahrgangsstufen 7/8

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Perspektive	Konkretisierungsbeispiele, Umsetzungsbeispiele, Bemerkungen
<p>1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>1.1 Belastung dosieren und einschätzen lernen</p> <p>1.2 Kennenlernen unterschiedlicher Entspannungsmethoden</p> <p>1.3 Aufwärmen ist wichtig!</p>	<p>A/C/D</p> <p>A/F</p>	<p>Konditionelle Beanspruchung in speziellen Trainingssituationen beim Circuit-/ Intervalltraining, „Atem und Puls“ als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen (T)</p> <p>Massagen mit Gegenständen, progressive Muskelentspannung</p> <p>Allgemeine und sportartbezogene Aufwärmprogramme vertiefen und selbst durchführen (T)</p>
<p>2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>2.1 Entwicklung neuer Spielideen auf Grundlage von bekannten „New Games“ mit alternativen Sportgeräten (Ultimate Frisbee, Intercrosse, Unihockey, ...)</p> <p>2.2 Spiele erfinden</p>	<p>A/B/E/(F)</p> <p>A/D/E/F</p>	<p>Spiele verändern, verbessern, spannender machen</p> <p>Spiele ohne Verlierer</p> <p>Regeländerungen, Spielgerätveränderungen, Einsatz von Beobachtungsbögen zum Spielverhalten (T)</p> <p>Spiele erfinden mit unterschiedlichem Spielgerät (Ball/ Wand, Seil/ Ball, Reifen etc.)</p> <p>Pausenspiele</p>
<p>3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<p>3.1 Leistungs- und Wettkampfsituationen erfahren und gestalten: Lauf, Sprung, Wurf</p> <p>3.2 Auf und über etwas springen - Hochsprung</p>	<p>A/D/E/(F)</p> <p>A/D/E/(F)</p>	<p>Lauf: Spielformen (Verfolgungsjagd, Staffeln...) mit Wettkampfcharakter, Übungsformen</p> <p>Ausdauer (konkrete Zielvereinbarungen, z.B. 15min) (T)</p> <p>Weitsprung: Phasenstruktur</p> <p>Wurf/ Stoß: Verbesserung, Einführung mit verschiedenen Sportgeräten</p> <p>Hochsprung: gezielt höher springen (Einbein-, Zweibein-, Steigesprünge), Technik verschiedener Sprungarten kennen lernen, entdecken, Wettkämpfe (T)</p> <p>zunehmende Technischulung</p> <p>→ Möglichkeit zum Sportabzeichen</p>

4

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Aufgrund der zeitlichen und räumlichen Gegebenheiten ist es im Rahmen des Schwimmunterrichtes an unserer Schule nicht möglich den Anforderungen des KLP s zu entsprechen

5

Bewegen an Geräten - Turnen

5.1 Gemeinsam Gerätekombinationen entwickeln und bewältigen – miteinander turnen

B/C/E

Sicherheitsaspekte thematisieren (Helfen und Sichern), Synchronturnen, Akrobatische Kunststücke mit dem Partner einüben, Spannung aufbauen, Hindernisse überwinden (**T**)

5.2 Vertiefung des Geräte- und Bodenturnens

A/D

Sprünge am Kasten vom Minitrampolin

Turnen am Reck und Barren, Tauen und Ringe

Variationen vom Handstand und Rad

Ausflugsvorschlag: Klettern

6

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

6.1 Bewegungskünste entwickeln und präsentieren

Akrobatik mit Körper und Gegenständen, z.B. Bälle/ Reife

6.2 Tanzfolge nach aktueller Musik

B

z.B. Hip Hop als Musik mit hohem Schülerbezug (**T**)

7

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

7.1 Grundfertigkeiten des Sportspiels Basketball vertiefen und anwenden

A/D/E

Erweiterung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten, Hinführung zum regelgeleiteten Spiel 5:5, Wurfkompetenzen erweitern, Angriffs- und Abwehrverhalten thematisieren , erste Taktikzeichnungen lesen und anfertigen (**T**)

7.2 In Mannschaften Spielen lernen am Beispiel Handball

D/E

Einführung/ Verbesserung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Hinblick auf Abwehr, Angriff und Spielaufbau, Regelkunde, Vielseitige Wurfmöglichkeiten erfahren, z.B. Sprung- und Fallwurf, Angriffs- und Abwehrverhalten thematisieren (Gegenstoß, 5:1 und 6:0 Deckung, Kreisläufer) (**T**)

7.3 Die Entwicklung des Volleyballspiels durch Regeländerungen in Spielreihen

A/D/E

Ausgangsspiel: Ball über die Schnur/ Indiacas

Techniken als Lösungen für veränderte Aufgaben/ Anforderungen in Spielsituationen, Regeländerungen und ihre Auswirkungen auf das Spiel und die Spielidee, Anpassung des Zielspiels in gruppenspezifische Bedürfnisse und

<p>8 Gleiten, fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport</p>	<p>7.4 In Mannschaften Spielen lernen am Beispiel des Fussballspiels</p>	<p>A/E</p>	<p>Kompetenzen (T)</p> <p>Pritschen, Baggern, Einwerfen, Aufschlag</p> <p>Veränderungen des Regelwerks (kleine Mannschaften und Felder, Veränderung der Netzhöhe, Rotation etc.) (T)</p> <p>Einführung/ Verbesserung technischer Fertigkeiten: Passen und Ballannahme, Dribbling und Torschuss</p> <p>Hinführung zur Kooperation bzw. Verbesserung des Zusammenspiels in Spielsituationen, kleine Mannschaften, Überzahlspiele</p> <p>Einfluss von Regeländerungen auf das taktische Verhalten (direktes Spiel, Kästen, 3 Tore, kleine Felder) (T)</p>
	<p>7.5 Grundfertigkeiten des Sportspiels Badminton erlernen und anwenden</p>	<p>A/E</p>	<p>Einführung, Verbesserung technischer Fähigkeiten in Kooperation mit dem Partner</p>
	<p>Kann aufgrund der nicht vorhandenen Möglichkeiten zur Nutzung von Skates und Rollschuhen in der Sporthalle leider nicht im geforderten Maße angeboten werden</p> <p>Möglichkeiten der Nutzung des PanoramaRadweges Heiligenhaus</p>		<p>Ausflugsvorschlag: Skihalle</p>
<p>9 Ringeln und Kämpfen - Zweikampfsport</p>	<p>9.1 Kleine Kämpfe, sich fallen lassen und gehalten werden</p>	<p>C/E</p>	<p>Fallübungen mit geschlossenen Augen, Hindernisparcours mit geschlossenen Augen bewältigen, Bodenkampfturnier planen und durchführen (Regeln vereinbaren und Austragungsmodus finden) (T)</p>

Die Inhaltsbereiche 1 und 2 sind übergreifend und werden in die anderen Bewegungsfelder integriert.

Jahrgangsstufen 9/10

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Perspektive	Konkretisierungsbeispiele, Umsetzungsbeispiele, Bemerkungen
<p>1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>1.1 Funktionsgymnastik</p> <p>1.2 Fitness erwerben und verbessern – ein Beitrag zu mehr Lebensqualität</p>	<p>F</p> <p>E/F</p>	<p>Wir trainieren unsere Stützkraft</p> <p>Stretchingprogramme für wichtige Muskelgruppen</p> <p>Wir trainieren Bauch- und Rückenmuskulatur</p> <p>Was ist Fitness? Kennenlernen von Fitnessstests (T)</p> <p>Wie kann ich meine Fitness verbessern? (T)</p> <p>Angebote in Studios – worauf muss ich achten? (T)</p>
<p>2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>2.1 Wie spielt man in anderen Ländern? Spiele in anderen Kulturen ausprobieren und verstehen, z.B. Flag - Football, Rugby, ...</p> <p>2.2 Regeln erfinden, präsentieren, überprüfen und reflektieren</p>	<p>A/B/E</p>	<p>Nutzung alternativer Sportgeräte, Spielideen anderer bekannter Sportspiele</p> <p>Kennenlernspiele, Kooperation und Integration</p> <p>Lauf- und Fangspiele (Zombieball, Atomspiel, in diversen Fortbewegungsarten, Richtungs- und Tempovarianten, veränderten Gruppengrößen, Spielfeldern)</p> <p>Federfußball, Iniaka, Frisbeevarianten</p>
<p>3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<p>3.1 Bewegungsvielfalt des Werfens, Stoßens und Schleuderns erweitern</p> <p>3.2 Ausdauertraining, vertiefende Kenntnisvermittlung</p>	<p>D/E/F</p>	<p>Technikschulung (Kugelstoßen, Speerwurf, Schleuderball, Diskus)</p> <p>Staffelläufe, Klasseninterne Mehrkämpfe</p> <p>Idee eines Orientierungslaufes</p> <p>Intensive Auseinandersetzung mit speziellen Techniken des Hoch-, Weitsprungs, Sprints, Ausdauerlaufs (T)</p> <p>Sport und Gesundheit, Auswirkungen unterschiedlicher Belastungen auf die Pulsfrequenzen, etc. (T)</p>

4

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Aufgrund der zeitlichen und räumlichen Gegebenheiten ist es im Rahmen des Schwimmunterrichtes an unserer Schule nicht möglich den Anforderungen des KLP s zu entsprechen

5

Bewegen an Geräten - Turnen

5.1 Individual- und Gruppenwettkämpfe an Geräten entwickeln

5.2 Vertiefung des Geräte- und Bodenturnens in einzelnen exemplarischen Bereichen: Le Parkour

D/E

Planen, durchführen und reflektieren

A/B/C

Vermittlung der Idee des Le Parkour, Vermittlung grundlegender Kompetenzen in Helfen, Sichern und Korrigieren (T)

Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden

Stationsaufbau, Kennenlernen und Ausprobieren der Grundtechniken

6

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

6.1 Tänze kennenlernen und variieren

A/B/E

Rock n' Roll, Gruppentänze, Folklore, etc. (Freie Themenwahl in Absprache mit den SchülerInnen)

7

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

7.1 Regelstrukturen erkennen und anwenden im Wurfspiel Basketball

A/E

Erweiterung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Spiel 5:5 (Korbleger, Rebound, Angriffs- und Abwehrsysteme/ Schritt- und Foulregel)

Spiele leiten (T)

7.2 Die Entwicklung des Volleyballspiels durch Regeländerungen in Spielreihen

Anpassung des Zielspiels in gruppenspezifische Bedürfnisse und Kompetenzen

Techniken als Lösungen für veränderte Aufgaben, Anforderungen in Spielsituationen

D/E

Regeländerungen und ihre Auswirkungen auf das Spiel und die Spielideen

Schmettern, Block, Blocksicherung, Regelkunde, Spielwertung

Regelspiel im großen Feld und Schiedsrichter (T)

<p>8 Gleiten, fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport</p>	7.3 In Mannschaften spielen lernen am Beispiel Fussball	<p>A/D/E</p>	<p>Verbesserung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Hinblick auf Abwehr, Angriff und Spielaufbau, Regelkunde und ihre Anwendung</p> <p>Pässe spielen, Freilaufen, Überzahlspiel, Grundlagen der Taktik in Spielkombinationen und Komplexübungen, Umschalten auf Angriff/ Abwehr Turniere organisieren</p>
	7.4 Die Grundlagen des Rückschlagspiels Badminton erweitern		<p>Erweiterung der grundlegenden Schlagtechniken, UH – Clear, ÜK – Clear, Drop, Smash, Aufschlag</p> <p>Orientierung im Feld, Kooperation mit dem Partner im Doppelspiel</p> <p>Turniere organisieren (T)</p>
<p>9 Ringen und Kämpfen - Zweikampf- sport</p>	<p>Möglichkeiten zum vielfältigen und spielerisch kreativen Inline – Skating außerhalb der Sporthalle</p> <p>Möglichkeiten zur Nutzung des PanoramaRadweges Heiligenhaus</p>	<p>F</p>	<p>Sicherheitsbelehrung (T)</p>
	9.1 Würfe in Zweikämpfen wagen und verantworten	<p>C/E</p>	<p>Die Sicherheit bestimmt die Art der Würfe</p>

Die Inhaltsbereiche 1 und 2 sind übergreifend und werden in die anderen Bewegungsfelder integriert.