

# Schulinterner Lehrplan Sport (Schuljahr 2018/2019)

## Vorbemerkungen zum schulinternen Lehrplan

### Grundlage des schulinternen Lehrplanes

Der schulinterne Lehrplan der Realschule Alsdorf im KuBiz im Fach Sport richtet sich nach den neuen Lehr- und Richtlinien.

Da jedoch von den empfohlenen drei Wochenstunden aufgrund personellen und räumlichen Engpässen nur eine Doppelstunde (90 min.) unterrichtet werden, reduziert sich das Sportangebot um ein Drittel der Inhalte.

Die verbleibenden zwei Drittel bewegen sich größtenteils im Pflichtbereich (vgl. S.75 der Richtlinien)

### Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts

Als pädagogische Leitidee für den erziehenden Schulsport und den Sportunterricht ist folgender Doppelauftrag relevant:

- **Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und**
- **Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur**

### Kompetenzen

Diese Ziele sollen auf der Grundlage der **sechs pädagogischen Perspektiven** für die Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I realisiert werden:

Die Schülerinnen und Schüler sollen:

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

Die hieraus resultierenden Kompetenzerwartungen konzentrieren sich auf fachliche Anforderungen und Ergebnisse, die beobachtbar und weitgehend überprüfbar sind.

Hierbei spielt der gleichzeitige Einsatz von motorischem Können, fachlichem Wissen und zielgerichtetem Wollen bei der Bewältigung von Anforderungssituationen in Bewegung, Spiel und Sport für die Schülerinnen und Schüler eine zentrale Rolle.

So lassen sich **vier Kompetenzbereiche** unterscheiden, die jedoch - je nach Bewegungsfelder und Sportbereiche - untereinander vernetzt sind:

- **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**
- **Sachkompetenz**
- **Methodenkompetenz**
- **Urteilskompetenz**

Zu Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler sollen durch den Schulsport im Laufe ihrer Schulzeit die Fähigkeit erwerben, auch bei hoher physischer und psychischer Belastung ihre Handlungssituation genau wahrzunehmen, um daraus Entscheidungen abzuleiten und situationsangemessen erfolgreich zu handeln.

Zu Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler sollen fachspezifische Kenntnisse und grundlegendes Wissen im Rahmen des eigenen sportlichen Handelns erwerben und situationsbezogen anwenden und die Bedeutung dieses Handelns im sozialen Kontext erkennen.

Zu Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich selbstständig und systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinandersetzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie Handlungspläne zielgerichtet entwerfen.

Zu Urteilskompetenz:

Dieser Bereich ist eng verknüpft mit den beiden zuvor genannten. Hier sollen die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, sportliches Handeln, gestützt auf ihre erworbenen Erfahrungen sowie auf fachliches und methodisches Wissen, abzuwägen und zu beurteilen und anhand dessen auch den Sinn des eigenen Tuns zu reflektieren.

Die Kompetenzerwartungen und Perspektiven werden in den einzelnen Bewegungsfeldern und Inhaltsbereichen der Sekundarstufe I obligatorisch behandelt.

### **Folgende Bewegungsfelder / Inhaltsbereiche gelten in allen Jahrgangsstufen:**

- 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen (nur in Jahrgangsstufe 5)
- 5 Bewegen an und mit Geräten – Turnen
- 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
- 7 Spielen in und mit Regelstrukturen (Sportspiele)
- 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport

## Evaluation

Der schulinterne Lehrplan soll regelmäßig überarbeitet werden.

## Leistungsmessung und Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt nach folgenden Gesichtspunkten:

1. sachbezogene Leistungen (messbares Ergebnis)
2. soziale Leistung / Kompetenz (Sozialverhalten, Teamgeist...)
3. personale Leistung (individueller Lernerfolg, Einstellung zum Fach Sport, Wetteifer...)

Grundsätzlich hat sich die Fachkonferenz auf folgende Grundsätze und Formen der Leistungsmessung und -bewertung geeinigt:

- Demonstration und Präsentation von technischen Fertigkeiten, taktisch-kognitiven sowie gestalterischen Fähigkeiten.
- Fitness- und Ausdauerleistungstests im Sinne der Kompetenzerwartungen.
- Qualifikationsnachweise: z.B. Schwimmbabzeichen in Bronze am Ende der Jahrgangsstufe 5
- Wettkämpfe: leichtathletische Mehrkämpfe, Turniere.
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung: selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen; Mitgestaltung von Unterrichtssituationen, Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben, Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen, Fairness und Engagement.
- schriftliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Stundenprotokolle, schriftliche Übungen.
- mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch.

Diese machen je ein Drittel der Gesamtnote aus.

Es handelt sich um ein transparentes Verfahren, welches vor jedem Unterrichtsthema vorgestellt und besprochen wird.

Außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport wie z. B. leistungssportliches Engagement, die Teilnahme an Schulsportwettkämpfen sowie ehrenamtliche Tätigkeiten können als Bemerkungen auf dem Zeugnis dokumentiert werden, sind jedoch nicht Teil der Sportnote.

Der Erwerb von Qualifikationsnachweisen zum Schwimmen kann im Zeugnis vermerkt werden.

## **Äußere Bedingungen, Reihenfolge der Inhalte und Zeitrahmen**

Für den Sportunterricht stehen uns folgende Sportstätten zur Verfügung:

- Schuleigene Sporthallen (Halle A und teilweise Halle B)
- Sporthalle an der Mariensäule (ca. 15 min. Fußweg)
- Skateranlage im Ana-Park (1 min. Fußweg)
- Sportplatz (5 min Fußweg)
- Hallenbad (mit Bustransport ca. 10 min.)

Bedingt durch Klassenfahrten, Wandertage, Feiertage, Berufspraktika können erfahrungsgemäß nicht alle Bereiche in umfassender Stundenzahl berücksichtigt werden, daher hat die Fachkonferenz im Planungsraster lediglich Circa-Angaben gewählt, ausgehend von durchschnittlich 40 Schulwochen.

In der Jahrgangsstufe 5 werden je eine Doppelstunde Sport und eine Doppelstunde Schwimmen erteilt. Alle anderen Jahrgangsstufen erhalten eine Doppelstunde Sport pro Woche.

Im geschlossenen Ganztagsbetrieb können die SuS der Jahrgangsstufen 5,6 und 7 auf freiwilliger Basis an verschiedenen Sport AGs (eine Doppelstunde) teilnehmen.

Zu Beginn des Schuljahres führen die Sportlehrer/innen in ihren jeweiligen Klassen eine Sicherheitsbelehrung und Verhaltensregeln zur Unfallverhütung mit Hilfe eines Arbeitsblattes durch, welche im Klassenbuch dokumentiert wird.

## **Angebotsformen des außerschulischen Sports**

Schulsporttage und Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt werden gelegentlich durchgeführt und bieten den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten, Formen des Sporttreibens kennen zu lernen, die sie im Unterricht z.B. aus zeitlichen oder räumlichen Gründen nicht betreiben können.

# Schulinterner Lehrplan

## Klasse 5

### - Geplanter Schuljahresverlauf -

| Inhaltsbereiche | Unterrichtsvorhaben  | Inhalte   | PP          | Std. | Kompetenzen    |
|-----------------|--|---|-------------|------|----------------|
| 3               | Laufen – Springen – Werfen                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen auf verschiedenen Untergründen, in verschiedenen Geschwindigkeiten und Laufarten</li> </ul>   | A<br>B      | 4    | I, IV          |
| 1               | Körper wahrnehmen, Bewegungen neu erfahren                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Gleichgewicht sein / balancieren können (Bankwippe, Seiltanz, Stäbchenlauf...)</li> <li>- Hängen / Stützen / Schieben</li> <li>- Funktion des Aufwärmens erfahren und beschreiben</li> </ul>  | A<br>B<br>C | 6    | I, II, IV      |
| 5               | Sich in der Bewegung kontrollieren; Körperspannung; Orientierung | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balancieren auf unterschiedlichen Untergründen</li> <li>- Aufbau/Durchführung eines Balancier-Parcours</li> <li>- Einfache Rollbewegungen (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Seitwärtsrolle)</li> <li>- Bewegen an Geräten (Barren, Kasten)</li> <li>- Auf-/Abbau von Geräten</li> <li>- Sicherheitsstellung / Hilfestellung</li> </ul> | C<br>B<br>A | 10   | I, II, III,    |
| 6               | Rhythmus und Musik für Bewegungsgestaltung nutzen                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einfache Bewegungsgrundformen durchführen und anpassen (einfache Schrittkombinationen mit gehen, springen, hüpfen)</li> </ul>  | A<br>B      | 4    | I, III         |
| 7               | Grundfertigkeiten vorbereiten für die großen Sportspiele         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passen, Fangen, Dribbeln, Freilaufen, Torabschluss, vorbereitende Spiele</li> </ul>  | D<br>E<br>A | 20   | I, II, III, IV |
| 2               | Spielmöglichkeiten entdecken                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleinfeldspiele (Völkerball, Brennball, usw.)</li> <li>- Spiele im Gelände und Pausenspiele situationsbezogen spielen</li> </ul>   | A<br>C<br>E | 14   | I, II, III, IV |

|   |                               |   |             |    |                |
|---|-------------------------------|---|-------------|----|----------------|
|   |                               |   |             |    |                |
| 3 | Laufen – Springen -<br>Werfen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fangspiele</li> <li>- Längere Läufe</li> <li>- Rhythmisierung beim Wurf mit dem 80g Ball</li> <li>- Hochstart</li> <li>- 50m-Sprint</li> <li>- Ausdauerläufe erarbeiten</li> <li>- 800m-Läufe / 1000m-Läufe</li> </ul> | E<br>D<br>F | 10 | I, II, III, IV |
| 8 | Gleiten – Fahren -<br>Rollen  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wird aus organisatorischen Gründen in der Regel nur in Klasse 6 als Tagesveranstaltung durchgeführt</li> </ul>   |             |    |                |
|   |                               | Zur freien Verfügung, um bestimmte Bereiche intensiver abzudecken   |             | 12 |                |

## Kompetenzen:

**I Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**II Sachkompetenz**

**III Methodenkompetenz**

**IV Urteilskompetenz**

## SCHWIMMEN (nur in Jahrgangsstufe 5)

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 4 | <p>Bewegung im Wasser-<br/>Schwimmen</p> | <p>1. Regeln im Schwimmbad + Überprüfung der Schwimmfähigkeit<br/>                 2. Wasserbewältigung und Wassergewöhnung<br/>                 3. Mindestens zwei Schwimmtechniken erlernen<br/>                     - 1. Technik: Methodik und Technik des Brustschwimmens<br/>                     - 2. Technik: Methodik und Technik des Kraulschwimmens<br/>                 4. Ausdauerschwimmen<br/>                 5. Vorbereitung auf die verschiedenen Schwimmabzeichen<br/>                     - Start und Wenden<br/>                     - Kopf und Fußsprünge<br/>                     - Tauchen<br/>                     - Abnahme der Schwimmabzeichen</p> <p><b>Nichtschwimmer:</b><br/>                 Über die Wassergewöhnung zur Schwimmfähigkeit gelangen.</p> | <p style="text-align: center;">A, F<br/>D, E<br/>D, E<br/>F<br/>D<br/><br/>C<br/>C<br/>D</p> | <p style="text-align: center;">4<br/>4<br/>20<br/>20<br/>10<br/>22</p> |
|---|--|--|--|--|

### Pädagogische Perspektiven:

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

# Schulinterner Lehrplan Klasse 6 - Geplanter Schuljahresverlauf -

| Inhaltsbereiche | Unterrichtsvorhaben                                      | Inhalte  | PP             | Std. | Kompetenzen    |
|-----------------|--|--|----------------|------|----------------|
| 3               | Laufen – Werfen  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf mit dem 80g/200g Ball</li> <li>- 50m/75m – Sprint</li> <li>- Ausdauerlauf</li> </ul>   | E<br>D         | 10   | I, II, III, IV |
| 7               | Grundfertigkeiten vorbereiten für die großen Sportspiele | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passen, Fangen, Dribbeln, Freilaufen, Korb- und Torabschluss für die Einführung des Basketball- und Handballspiels</li> </ul>   | D<br>E         | 14   | I, II, III, IV |
| 2               | Kleine Spiele kennen lernen und bedarfsgerecht variieren | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf und Fangspiele</li> <li>- Völkerball und Brennball</li> <li>- Kleine Spiele mit Bällen und anderen Sportgeräten</li> <li>- Geschicklichkeitsspiele</li> </ul>                      | E<br>A         | 8    | I, II, III, IV |
| 5               | Schwingen und Springen                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwingen an Geräten z.B. Barren, Ringe, Taue</li> <li>- Sprung über den Kasten und den Bock</li> <li>- Auf-/Abbau der Geräte</li> <li>- Hilfestellung / Sicherheitsstellung</li> </ul> | A<br>C<br>D    | 8    | I, II, III, IV |
| 1               | Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich aufwärmen  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitschätzläufe, Minutenläufe</li> <li>- Kurze Sprints</li> <li>- Grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen und die Intensität des Aufwärmens wahrnehmen</li> </ul>          | A<br>D<br>F    | 4    | I, III, IV     |
| 6               | Gestalten und Darstellen                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung kleiner akrobatischer Elemente</li> <li>- Grifftechniken</li> <li>- Pyramiden bauen mit 3-4 Schülern (Grundregeln kennen lernen)</li> </ul>                                  | A, B<br>C<br>E | 6    | I, II, III     |
| 8               | Gleiten, Fahren, Rollen                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tagesveranstaltung Eislaufen (wird aus organisatorischen Gründen nur in Klasse 6 durchgeführt)</li> </ul>   | A<br>C         | 6    | I, II, III, IV |



|   |  |  |             |    |                |
|---|--|--|-------------|----|----------------|
|   |  |  | D           |    |                |
| 9 | Spielend kämpfen, sich im Zweikampf erfahren | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Zweikampf die Geschicklichkeit herausfordern, z.B. Zeitungsfechten, Kissenfechten</li> <li>- Zweikampfspiele ohne Körperkontakt, z.B. Tauziehen</li> <li>- Zweikampfspiele mit Körperkontakt, z.B. Hahnenkampf, über die Linie ziehen, von der Matte drängeln</li> <li>- Grundlegende Regeln beachten und faires Kampfverhalten anwenden</li> <li>- Wird aus organisatorischen Gründen nur in Klasse 6 durchgeführt</li> </ul> <p>Zur freien Verfügung, um bestimmte Bereiche intensiver abzudecken, Wiederholung, Festigung z.B. als Vorbereitung für die BJS</p> | E<br>A<br>C | 4  | I, II, III, IV |
|   |  |  |             | 20 |                |

### Pädagogische Perspektiven:

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

### Kompetenzen:

- I Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**
- II Sachkompetenz**
- III Methodenkompetenz**
- IV Urteilskompetenz**

# Schulinterner Lehrplan Klasse 7 Geplanter Schuljahresverlauf -

| Inhaltsbereiche | Unterrichtsvorhaben   | Inhalte   | PP             | Std. | Kompetenzen    |
|-----------------|---|---|----------------|------|----------------|
| 3               | Laufen – Springen-<br>Werfen                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf mit dem 80g/200g Ball</li> <li>- 75m – Sprint</li> <li>- Weitsprung</li> <li>- Ausdauerlauf</li> </ul>  | E<br>D<br>F    | 12   | I, II, III,    |
| 7               | Grundfertigkeiten für die<br>großen Sportspiele                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erweiterte Techniken in den Sportspielen Basketball und Handball mit Regelvariationen</li> <li>- Spieltaktische Fähigkeiten verbessern</li> </ul>  | D<br>E         | 16   | I, II, III, IV |
| 2               | Kleine Spiele kennen<br>lernen und bedarfsgerecht<br>variieren  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf und Fangspiele erfinden und selber gestalten</li> <li>- Kleine Spiele mit Bällen und anderen Sportgeräten erfinden und selber gestalten</li> </ul>  | A, B<br>C<br>E | 15   | I, II, III, IV |
| 5               | Turnen an Geräten   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erweiterte Techniken im Bodenturnen: Handstand, Rad</li> <li>- Turnen von Bewegungsfolgen an verschiedenen Geräten</li> <li>- Auf-/Abbau der Geräte</li> <li>- Hilfestellung / Sicherheitsstellung</li> </ul>  | B<br>C<br>D    | 8    | I, II, III, IV |
| 1               | Körpersignale<br>wahrnehmen und<br>begreifen –sich<br>aufwärmen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Belastungsintensitäten erproben und vergleichen, z.B. Walking, lockeres Laufen, Seilchenspringen</li> <li>- Bei gleicher Belastungsdauer unterschiedliche Intensität subjektiv einschätzen und mit gemessener Pulsfrequenz vergleichen</li> </ul> | A<br>D<br>F    | 5    | I, II, III, IV |
| 6               | Bewegungskünste<br>entwickeln und<br>präsentieren               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formen der Fitnessgymnastik kennen lernen, selber entwickeln und präsentieren</li> </ul>   | A<br>B         | 4    | I, II, III     |
|                 |   | zur freien Verfügung, um bestimmte Bereiche intensiver abzudecken,<br>Wiederholung, Festigung z.B. als Vorbereitung für die BJS   |                | 20   |                |

### **Pädagogische Perspektiven:**

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

### **Kompetenzen:**

- I Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**
- II Sachkompetenz**
- III Methodenkompetenz**
- IV Urteilskompetenz**

# Schulinterner Lehrplan Klasse 8 Geplanter Schuljahresverlauf -

| Inhaltsbereiche | Unterrichtsvorhaben  | Inhalte  | PP                    | Std. | Kompetenzen    |
|-----------------|--|--|-----------------------|------|----------------|
| 3               | Laufen - Springen-<br>Werfen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf mit 200g Ball</li> <li>- 75m – Sprint</li> <li>- 800m/1000m Lauf</li> <li>- Weitsprung</li> <li>- Läufe im Ausdauerbereich</li> </ul>  | E<br>D<br>F           | 30   | I, II, III, IV |
| 7               | Spielen in und mit<br>Regelstrukturen –<br>Große Sportspiele   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertiefung der Mannschaftsspiele Basketball und Handball und Elemente aus dem Fußballspiel</li> <li>- Einführung in Grundfertigkeiten Volleyball und Badminton oder</li> </ul>  | D<br>E<br>A           | 40   | I, II, III, IV |
| 2               | Kleine Spiele kennen<br>lernen und bedarfsgerecht<br>variieren   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf und Fangspiele erfinden und selber gestalten</li> <li>- Kleine Spiele mit Bällen und anderen Sportgeräten erfinden und selber gestalten und bereits bekannte variieren</li> </ul>  | B<br>E<br>D           | 20   | I, II, III, IV |
| 5               | Bewegung an<br>Turngeräten –<br>Bewegungsfolgen<br>entwickeln  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen und Erproben von Sprüngen über Bock und Kasten und/oder Grundsprünge mit dem Minitrampolin</li> <li>- Einführung in Bewegungselemente am Reck</li> <li>- Auf- und Abbau der Geräte</li> <li>- Hilfestellung / Sicherheitsstellung</li> <li>- eine Bewegungsfolge an verschiedenen Geräten entwickeln</li> </ul>                  | A<br>B<br>C<br>D<br>E | 20   | I, II, III, IV |
| 1               | Den Körper<br>wahrnehmen und<br>unterschiedliche<br>Funktionen des<br>Aufwärmens erfahren<br>und begreifen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zweckgymnastische Übungen für den nachfolgenden Aktivitätsschwerpunkt</li> <li>- Übungen zur Kräftigung spezieller Muskelgruppen (z.B. auch mit Partner)</li> <li>- Allgemeines Fitnesstraining (z.B. Training im Kreis)</li> <li>- Verbesserung der Dehnfähigkeit</li> <li>- Selbstständiges Erarbeiten von Aufwärmprogrammen</li> </ul> | A<br>B<br>D<br>F      | 20   | I, II, III, IV |

|   |   |  |             |    |                |
|---|---|--|-------------|----|----------------|
| 6 | Bewegungskünste entwickeln und präsentieren | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akrobatik: Gestaltung von 3-4 wechselnden Pyramidenformen ohne sich neu abstimmen zu müssen<br/>→ Sicherheitsregeln lernen und verstehen</li> </ul> | A<br>B<br>E | 10 | I, II, III, IV |
|   |   | zur freien Verfügung, um bestimmte Bereiche intensiver abzudecken, Wiederholung, Festigung z.B. als Vorbereitung für die BJS   |             | 20 |                |

### Pädagogische Perspektiven:

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

### Kompetenzen:

- I Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**
- II Sachkompetenz**
- III Methodenkompetenz**
- IV Urteilskompetenz**

# Schulinterner Lehrplan Klasse 9 Geplanter Schuljahresverlauf -

| Inhaltsbereiche | Unterrichtsvorhaben   | Inhalte   | PP                    | Std. | Kompetenzen    |
|-----------------|---|---|-----------------------|------|----------------|
| 3               | Laufen - Springen-<br>Werfen - Stoßen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf mit 200g Ball/Einführung Kugelstoßen 4 bzw. 5 kg</li> <li>- 75m – Sprint</li> <li>- 800m/1000m Lauf</li> <li>- Weitsprung</li> </ul>  | E<br>D<br>F           | 14   | I, II, III, IV |
| 7               | Spielen in und mit<br>Regelstrukturen –<br>Große Sportspiele                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertiefung der Mannschaftsspiele Basketball oder Handball</li> <li>- Weiterführung der Grundfertigkeiten Volleyball und Badminton oder Tischtennis als Partnerspiel</li> <li>- Förderung des Fairplay-Gedankens</li> <li>- Spielregeln situationsbezogen verändern und Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</li> </ul> | A<br>D<br>E           | 20   | I, II, III, IV |
| 2               | Neue Spiele kennen<br>lernen und bedarfsgerecht<br>variieren                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Spiele mit Bällen und anderen Sportgeräten erfinden und selber gestalten und bereits bekannte situationsgerecht variieren</li> </ul>  | B<br>E<br>D           | 8    | I, II, III, IV |
| 5               | Bewegung an<br>Turngeräten –<br>Bewegungsfolgen<br>entwickeln                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterführung der erlernten Bewegungselemente zu Bewegungsverbindungen an den Geräten Bock, Kasten, Reck und Boden</li> <li>- Auf- und Abbau der Geräte</li> <li>- Hilfestellung / Sicherheitsstellung</li> </ul>  | A<br>B<br>C<br>D<br>E | 10   | I, II, III, IV |
| 1               | Den Körper<br>wahrnehmen und<br>unterschiedliche<br>Funktionen des<br>Aufwärmens erfahren | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zweckgymnastische Übungen für den nachfolgenden Aktivitätsschwerpunkt</li> <li>- Übungen zur Kräftigung spezieller Muskelgruppen (z.B. auch mit Partner)</li> <li>- Allgemeines Fitnesstraining (z.B. Training im Kreis)</li> </ul>  | A<br>B<br>D<br>F      | 8    | I, II, III     |

|   |   |   |             |    |                |
|---|---|---|-------------|----|----------------|
|   | und begreifen                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der Dehnfähigkeit</li> <li>- Selbstständiges Erarbeiten von Aufwärmprogrammen</li> <li>- Läufe im Ausdauerbereich</li> </ul>              |             |    |                |
| 6 | Bewegungskünste entwickeln und präsentieren | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tänze kennen lernen und variieren und abschließend präsentieren</li> <li>- Fitnessgymnastik in der Gruppe selber gestalten und präsentieren</li> </ul> | A<br>B<br>E | 6  | I, II, III, IV |
|   |   | Zur freien Verfügung, um bestimmte Bereiche intensiver abzudecken, Wiederholung, Festigung z.B. als Vorbereitung für die BJS  |             | 14 |                |

### Pädagogische Perspektiven:

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

### Kompetenzen:

- I Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**
- II Sachkompetenz**
- III Methodenkompetenz**
- IV Urteilskompetenz**

# Schulinterner Lehrplan Klasse 10 Geplanter Schuljahresverlauf -

| Inhaltsbereiche | Unterrichtsvorhaben   | Inhalte   | PP                  | Std. | Kompetenzen    |
|-----------------|---|---|---------------------|------|----------------|
| 3               | Laufen - Springen-<br>Werfen - Stoßen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf mit 200g Ball/Einführung Kugelstoßen 4 bzw. 5 kg</li> <li>- 75m – Sprint</li> <li>- 800m/1000m Lauf</li> <li>- Weitsprung</li> </ul>  | E<br>D<br>F         | 10   | I, II, III, IV |
| 7               | Spielen in und mit<br>Regelstrukturen –<br>Große Sportspiele  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der technischen Fertigkeiten und der taktischen Fähigkeiten in den bisher erlernten Sportspielen</li> <li>- Förderung des Fairplay-Gedankens</li> <li>- Spielregeln situationsbezogen verändern und Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</li> </ul> | A<br>D<br>E         | 20   | I, II, III, IV |
| 2               | Neue Spiele kennen<br>lernen und bedarfsgerecht<br>variieren  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Spiele erfinden, erproben und durchführen, ggf. abändern</li> <li>- Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und durchführen</li> </ul>   | B<br>E              | 8    | I, II, III, IV |
| 5               | Bewegung an<br>Turngeräten –<br>Bewegungsfolgen<br>entwickeln   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung eigener Bewegungskombinationen an einem oder mehreren Turngeräten mit Partnerkorrektur</li> <li>- Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten</li> <li>- Selbstständig helfen und sichern können</li> </ul>                                  | A<br>B<br>C, D<br>E | 8    | I, II, III, IV |
| 1               | Den Körper wahrnehmen<br>und unterschiedliche<br>Funktionen des<br>Aufwärmens erfahren und<br>begreifen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschiedliche Funktionen des Aufwärmens erfahren und begreifen, z.B. nach Musik, durch kleine Spiele, Zweckgymnastik</li> <li>- Kompetenzen zum selbstständigen Aufwärmen erwerben</li> <li>- Funktionelles Bewegen im Alltag, z.B. Rückenschule</li> </ul>   | A<br>B<br>F         | 8    | I, II, III, IV |
| 6               | Bewegungskünste<br>entwickeln und   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weitere Tanzformen kennen lernen und variieren und abschließend präsentieren</li> </ul>  | A<br>B              | 10   | I, II, III, IV |



|              |  |      |    |
|--------------|--|------|----|
| präsentieren | - Weiterführung der Gruppenakrobatik und Präsentationen dazu gestalten (evtl. auch mit Musik) und bewerten                   | D, E |    |
|              | Zur freien Verfügung, um bestimmte Bereiche intensiver abzudecken, Wiederholung, Festigung z.B. als Vorbereitung für die BJS |      | 14 |

### Pädagogische Perspektiven:

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

### Kompetenzen:

- I Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**
- II Sachkompetenz**
- III Methodenkompetenz**
- IV Urteilskompetenz**