

# Lehrplan Sport Sekundarstufe I

## 1 Aufgaben und Ziele des Faches

Die pädagogische und fachdidaktische Grundlegung für das Fach Sport in der Schule ist in den für alle Schulformen und Schulstufen im Fach Sport gültigen Rahmenvorgaben für den Schulsport in der jeweils geltenden Fassung<sup>1</sup> differenziert entfaltet. Als pädagogische Leitidee für den erziehenden Schulsport insgesamt und damit auch für den Sportunterricht wird in diesem Zusammenhang der folgende Doppelauftrag formuliert:

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

Dieser Doppelauftrag wird im Schulsport und insbesondere im Sportunterricht immer auf der Grundlage der sechs pädagogischen Perspektiven realisiert, die in den Rahmenvorgaben ausführlich erläutert sind:

- 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).

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit zu ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus fördert sie das individuelle Interesse von Schülerinnen und Schülern am Leistungssport.

Den Schülerinnen und Schülern des Gutenberg-Gymnasiums sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen ein.

Das Gutenberg-Gymnasium fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie:

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.

Darüber hinaus können Schülerinnen und Schüler vielfältige Möglichkeiten im Rahmen des außerunterrichtlichen Sports in der Schule nutzen.

	<b>Inhaltsfelder</b>	<b>Kompetenzen</b>
a	<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>• Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> <li>• Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</li> </ul>
b	<b>Bewegungsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)</li> <li>• Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)</li> <li>• Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.</li> </ul>
c	<b>Wagnis und Verantwortung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannung und Risiko</li> <li>• Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)</li> <li>• Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</li> </ul>
d	<b>Leistung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen)</li> <li>• Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)</li> <li>• differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)</li> </ul>
e	<b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</li> <li>• soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li> <li>• (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen</li> <li>• Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).</li> </ul>
f	<b>Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unfall- und Verletzungsprophylaxe</li> <li>• grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens</li> <li>• unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive</li> </ul>

Inhaltsfeld / Schwerpunkte	Bewegungs- und Wahrnehmungs- kompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</b>			
<p><b>Jahrgangsstufe 5</b> 1. Mein Körper ist fit und gesund – Durch bewegungsintensive Lauf- und Fangspiele Atmung und Puls als Zeichen körperlicher Belastung erfahren und begreifen. Den Unterschied zwischen körperliche Belastung und Entspannung am Beispiel einer Fantasiereise erleben. A, F, a,f</p> <p><b>Jahrgangsstufe 6</b> 2. Startbereit für eine körperliche Belastung – funktionales Auf- und Abwärmen erlernen A, F, a,f</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktions-gymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern,</li> <li>• in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben,</li> <li>• eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen.</li> </ul>

<p><b>Jahrgangsstufe 7</b> 3. Fit für die Piste – schneesportspezifische konditionelle Voraussetzungen mithilfe eines Skigymnastik-Programms erarbeiten A,D,F, a,d,f</p> <p><b>Jahrgangsstufe 8</b> 4. Ready to start – sich durch sportartspezifisches Aufwärmen auf die folgende Belastung vorbereiten und einstellen A,F,a,f</p> <p><b>Jahrgangsstufe 9</b> 5. Wie fit bin ich? – Durchführung verschiedener sportmotorischer Testverfahren zur Einschätzung der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Den unmittelbaren Vergleich zwischen Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen am Beispiel der progressiven Muskelrelaxation erfahren. A,D,F, a,d,f</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen,</li> <li>• ausgewählte Faktoren psychophysischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen,</li> <li>• eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten,</li> <li>• grundlegende Methoden zur Verbesserung psychophysischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen,</li> <li>• gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)

<p><b>Jahrgangsstufe 5</b> 1. Wir tasten uns an die Sportspiele heran - Grundlegende Spielfertigkeiten und – fähigkeiten erlernen, Spielregeln und einfache taktische Handlungsweisen verstehen sowie in kleinen Spielen anwenden A,E, a,e</p> <p>2. Wir regeln das! – Entwickeln, durchführen und evaluieren eines selbsterfundenes Sportspiels in und mit Regelstrukturen A,E, a,e</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden,</li> <li>• kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair,</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten.</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Jahrgangsstufe 6</b> 3. Wir zaubern mit dem Ball – Koordinative Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball erarbeiten und in kleinen Spielen anwenden A,E, a,e</p> <p><b>Jahrgangsstufe 7</b> 4. Wir bringen Hand und Ball zusammen - Entwickeln und Erproben variantenreicher Spielformen des Zielspiels Aufsetzerball A,E, a,e</p> <p><b>Jahrgangsstufe 8</b> 5. Wir lassen die Scheibe fliegen – Erproben und Durchführen des Mannschaftspiels Ultimate Frisbee A,E, a,e</p> <p><b>Jahrgangsstufe 9</b> 6. Wir schlagen zurück – Erproben und Durchführen verschiedener kleiner Spielformen mit unterschiedlichen Schlägern und Bällen A,E, a,e</p>	<p>teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden,</li> <li>• in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln,</li> <li>• Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

### Jahrgangsstufe 5

1. Laufen in seiner Vielfalt – die verschiedenen Möglichkeiten des Laufens unter Berücksichtigung individueller Geschwindigkeit erfahren  
A,D,F, a,d,f

2. Springen in die Welt – Vielfalt durch Sprungvariationen erfahren- Springen mit und ohne Geräte  
A,a,b,d

### Jahrgangsstufe 6

3. Weitwerfen – verschiedene Wurfgeräte ausprobieren sowie weites Werfen erfahren – Bewusstmachung und Anwendung von Anlauf- und Abwurf  
A,D,a

4. Fit für Olympia- Laufen, Springen, Werfen im leichtathletischen Wettkampf  
A,D,E,a,d,e

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 6**

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen,
- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen,
- beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben,
- einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 6**

- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen,
- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 6**

- die individuelle Gestaltung des Laufempos bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen,
- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.

<p><b>Jahrgangsstufe 7</b> 5. Duathlon – Laufen und Werfen in diversen Variationen erproben und als Wettkampf gestalten D,E,F,a,b,c,d,e,f</p> <p>6. Schneller ins Ziel – Erlernen der Tiefstart- und Üben der Sprinttechnik A,D,a,d,e</p> <p><b>Jahrgangsstufe 8</b> 7.Hoch hinaus – Hochsprung: Vom Schersprung zum Flop – Erlernen der wettkampfgerechten Hochsprungtechnik A,C,D,a,c,d,f</p> <p>8.Hürdenlauf – Erlernen grundlegender koordinativer und technischer Fertigkeiten zum Hürdenlauf A,D,a,c,d,f</p> <p><b>Jahrgangsstufe 9</b> 9. Gib mir die Kugel – Erlernen der grundlegenden Technik des Kugelstoßens A,D,a,c,d,f</p> <p>10. Große Sprünge machen – Vom Schrittsprung zum Hangsprung A,D,a,c,d,f</p> <p><b>Jahrgangsstufe 5 -9</b> - Integrativer Bestandteil aller leichtathletischen Unterrichtsvorhaben ist die Erhaltung und Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit durch Langstreckenläufe. (siehe BWK 1.3: 2Beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern,</li> <li>eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen,</li> <li>beim Laufen eine</li> </ul> <p>Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie</p> <p>Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>leichtathletische Wettkampfgeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten,</li> <li>selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben“; IF (f) 2,3)</p>			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

## Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

<p><b>Jahrgangsstufe 5</b>  1. Wir gewöhnen uns ans kalte Nass – Erprobung des unterschiedlichen Verhaltens des Körpers bei Auftrieb, Abtrieb, Vortrieb und Rotation um Longitudinale, Transversale und Sagitalachse als Basis der Erlernung einer Schwimmtechnik  A,C,a,c,f</p> <p>2. Wir bewegen uns im Wasser – Auf die Plätze, fertig, los.... Erlernen einer Wechsel (bzw. Gleichzugtechnik) einschließlich Atemtechnik mit dem Ziel, grundlegende technische und koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten zu erlernen  A,C,a,d</p> <p>3. Let`s jump into the water Springen und tauchen in unterschiedlichen Situationen (weit, tief)  A,C,c</p> <p><b>Jahrgangsstufe 6</b>  4. Wie können wir am schnellsten und am besten schwimmen? Vertiefung einer Schwimmtechnik mit dem Ziel der Verbesserung der MZA in einer gesundheitsorientierten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit  D,A,a,d</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen,</li> <li>• eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen,</li> <li>• eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen,</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten,</li> <li>• Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5. Wasserballett und Akrobatik – wir schwimmen synchron und gestalten eine Kür in Kleingruppen D,B,b,e</p> <p>6. Captain Cook, wir sinken..... Wie können wir uns gegenseitig retten? Erlernen elementarer Rettungsriffe und Abschleppetechniken; Schwimmregeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen A,C,d,e,f</p> <p><b>Jahrgangsstufe 7 – 9</b> In diesen Jahrgangsstufen findet auf Grund der Hallensituation kein Schwimmunterricht statt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.</li> </ul>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## Bewegen an Geräten – Turnen (5)

<p><b>Jahrgangsstufe 5</b> 1. Komm wir entdecken einen Geräteparcours wie Mogli – Rollen, Springen, Stützen, Balancieren und Schwingen an Turngeräten unter Sicherheitsaspekten A,C,F,a,c,f</p> <p><b>Jahrgangsstufe 6</b> 2. Turnen wie Fabian Hambüchen – Grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen A,B,F,a,b,f</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten,</li> <li>technisch - koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben,</li> <li>am Boden, Sprunggerät, Reck oder Barren, Bank oder Balken in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen, balancieren, springen, hängen und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben,</li> <li>sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten.</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Jahrgangsstufe 7</b> 3. Turnen - aber sicher! – Felgbewegungen an Reck oder Barren sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen A,C,a,c</p> <p><b>Jahrgangsstufe 8</b> 4. Gemeinsam am Boden turnen – Entwickeln, Einüben und Präsentieren einer turnerischen Gruppengestaltung A,B,a,b</p> <p><b>Jahrgangsstufe 9</b> 5. Le Parcours – Kreative, schnelle und sichere Bewältigung von Gerätekombinationen A,B,Fa,b,f</p>	<p>Gerätekombinationen verbinden,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits-</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck <b>oder</b> Stufenbarren, Balken <b>oder</b> Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden <b>oder</b> normgebunden ausführen und verbinden,</li> <li>• an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen,</li> <li>• eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen,</li> <li>• zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen,</li> <li>• Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren,</li> <li>• sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen,</li> <li>• eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6)

<p><b>Jahrgangsstufe 6:</b> 1.Move Ya! – Den Körper mit Hilfe grundlegender Aerobic-Schritte zu Musik bewegen, in einer Gruppenchoreographie unter Einbezug eigener Ideen gestalten und in einer Tanzshow anhand gemeinsam erarbeiteter Gestaltungskriterien präsentieren und evaluieren</p> <p>A,B,a,b,e</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben,</li> <li>• grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden,</li> <li>• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen,</li> <li>• einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten.</li> </ul>
<p><b>Jahrgangsstufe 7:</b> 2. Von Aerobic zu BallKoRobics – Schulung im Umgang mit dem Handgerät Ball: Erweiterung der Bewegungserfahrung durch Einbezug des Handgerätes bei technisch - koordinativen Grundformen von Arm- und Beinbewegungen im BallKoRobics sowie kooperatives Gestalten einer Bewegungsfolge als mögliche Grundlage einer Klassenchoreographie für eine Schulaufführung</p> <p>A,E,a,b,c,d,e</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern,</li> <li>• in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung,</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen,</li> <li>• bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen.</li> </ul>
<p><b>Jahrgangsstufe 8:</b> 3.Power-Fitness – Entwicklung von Gesundheitsbewusstsein durch Erarbeitung und Training eines Power-Tai-Bo Workouts unter</p>			

<p>Einbezug des individuellen Pulses (Ruhe-, Belastungs-, Trainingspuls) sowie Evaluation der Workouts auf der Grundlage von deren Aufbau und Gestaltung</p> <p>E,F,,a,b,c,d,e,f</p> <p><b>Jahrgangsstufe 9:</b></p> <p>4.Keep the Balance – Erproben, Üben und Festigen von grundlegenden Figuren und Pyramiden der Partner- und Gruppenakrobatik unter Berücksichtigung des Gesundheitsbewusstseins, Kombination dieser in einer Bewegungsgestaltung sowie Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Akrobatik-Show anhand gemeinsam erarbeiteter Gestaltungs- und Bewertungskriterien</p> <p>C,F,,a,b,c,d,e,f</p>	<p>Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren,</li> <li>• eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern.</li> </ul>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

<p><b>Jahrgangsstufe 5</b></p> <p>1. Vom Ping Pong zum Tischtennis – Wir lernen die grundlegenden Techniken im Tischtennis</p> <p>A,E,a,e</p> <p>2. Mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Basketball technisch sicher und situativ angemessen bewältigen und regelgeleitet anwenden</p> <p>A,E,a,e</p> <p><b>Jahrgangsstufe 6</b></p> <p>3.Fußball verstehen – Erarbeiten und Umsetzen der Fußballregeln am Beispiel der Abseitsregel und verschiedener taktischer Mannschaftsaufstellungen mithilfe von Taktik-Karten.</p> <p>A,E,a,e</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern,</li> <li>• sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten,</li> <li>• grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären,</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden,</li> <li>• grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4. Die gegnerische Mannschaft besiegen – komplexe Spielsituationen im <b>Basketball</b> lösen A,E,d,e</p> <p><b>Jahrgangsstufe 7</b></p> <p>5. Wir lernen das Handball - ABC – Erarbeitung und Anwendung der handballspezifischen Fertigkeiten Schlag- &amp; Sprungwurf, Passen sowie Fangen A,E,a,e</p> <p>6. Mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Badminton taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen A,E,a,e</p> <p><b>Jahrgangsstufe 8</b></p> <p>7. Wir funktionieren als Team – Spielsituationen im Handball erkennen und beurteilen sowie technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln A,E,a,e</p> <p>8. <b>Volleyball</b> spielend lernen – vom Miteinander zum Gegeneinander A,E,a,e</p> <p><b>Jahrgangsstufe 9</b></p> <p>9. Gegeneinander <b>Volleyball</b> spielen – Mannschaftswettbewerbe durchführen A,E,a,e</p> <p>10. Den Gegner besiegen - komplexe Spielsituationen im Badminton lösen A,E,a,e</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren,</li> <li>• das jeweils ausgewählte große Mannschafts- <b>und</b> Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern,</li> <li>• konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern,</li> <li>• spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden,</li> <li>• Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können <b>am Ende der Jahrgangsstufe 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen,</li> <li>• den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport (8)

Aufgrund des schulischen Umfeldes sowie der hausinternen Bedingungen, hat sich die Fachschaft entschieden, dieses Bewegungsfeld nur im Rahmen einer Klassenfahrt in der Jahrgangsstufe 7 (Wintersport) und eines Projekttages in der Jahrgangsstufe 9 (Bootssport) anzubieten.

Das Skifahren wird in der Wildschönau (Österreich) durchgeführt. Das Kanufahren wird auf der Erft in Bergheim in Zusammenarbeit mit dort ansässigem Bootssportverein und einem Sportkollegen durchgeführt.

### Jahrgangsstufe 7

1a. Gleiten auf Schnee - Bewegungsräume mit dem Ski/ Snowboard sicher und kontrolliert in Einklang mit Natur und Umwelt nutzen (Schulskifahrt)  
A,C,Fa,c,f

### Jahrgangsstufe 9

1b. Fahren auf dem Wasser - Bewegungsräume mit Kanu und Segelboot sicher und kontrolliert in Einklang mit Natur und Umwelt nutzen (Klassenfahrt mit Schwerpunkt Wassersport)  
A,C,Fa,c,f

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 6**

- sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät fortbewegen, Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen,
- Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen.

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 9**

- sich in komplexen Bewegungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter Wahrnehmung der Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum oder Gelände im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern,
- technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 6**

- grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten.

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 9**

- beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in

der Gruppe sport-spezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden.

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 6**

- Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 9**

- die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät,

Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen,

- Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen.

## Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)

### Jahrgangsstufe 6

1.Vom Ringen und Raufen zum miteinander Kämpfen – Zweikampfsituationen wagen und verantworten – verantwortungsbewusst handeln

C,E,c,f

### Jahrgangsstufe 7

2.Vom Schwitzkasten zur Festhalte – erlernen von Festhaltetechniken, deren Lösung und der situationsangepasste Einsatz in kämpfen – fair und regelgerecht miteinander umgehen

A,C,E,c,f

### Jahrgangsstufe 8

3.Die Kraft des Gegners nutzen und Würfe wagen – erlernen von Wurf und Falltechniken aus dem Judo und deren regelgerechte Anwendung in Zweikämpfen

A,C,E,c,f

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 6**

- normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen,
- sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 9**

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern,
- mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 6**

- grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden,
- durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen.

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 9**

- Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten,
- kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 6**

- einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.

Die Schülerinnen und Schüler können **am Ende der Jahrgangsstufe 9**

- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen, Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen.