



Fachcurriculum Sport

Sekundarstufe I

Jahrgang 5

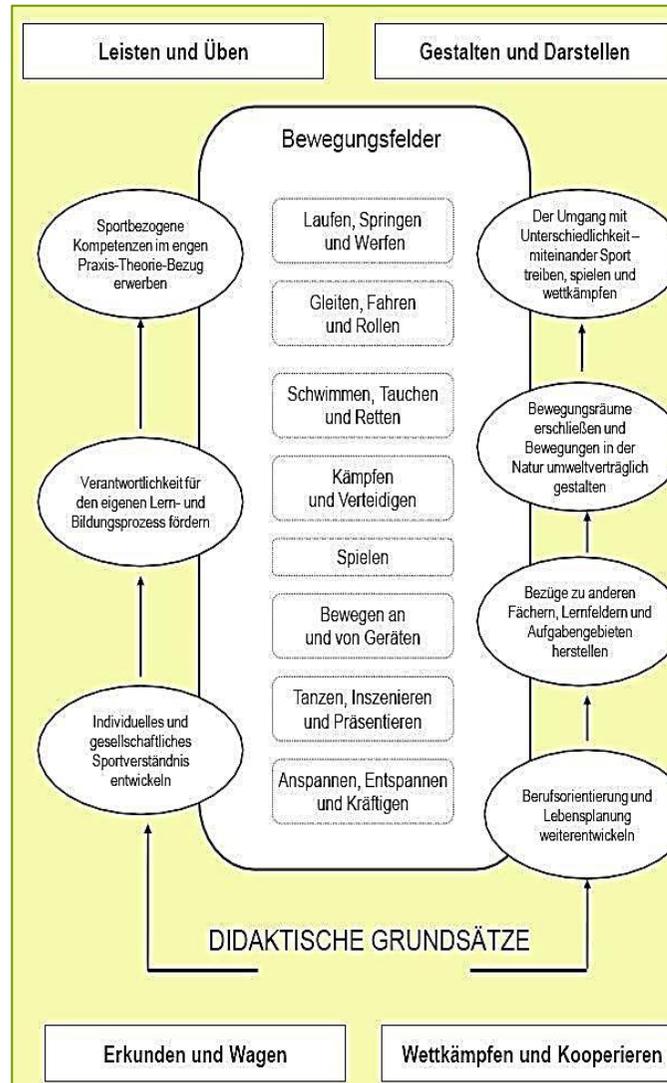
Jahrgang 6

Jahrgang 7

Jahrgang 8

Jahrgang 9

Jahrgang 10



Aus dem Bildungsplan der Stadtteilschule für das Fach Sport (Text gekürzt):

„So wie die Schule insgesamt die Aufgabe hat, die Bereitschaft und Fähigkeit zum lebenslangen Lernen zu fördern, so hat der Schulsport die Aufgabe, die Freude der Kinder und Jugendlichen an der Bewegung zu erhalten und zu entwickeln sowie sie anzuregen und zu befähigen, sich ihre körperliche Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und Fitness durch regelmäßiges lebensbegleitendes Sporttreiben zu erhalten und sich dafür die nötigen Räume und Gelegenheiten in ihrer näheren und weiteren Umgebung selbstständig suchen zu können.

Der Sportunterricht ist in sportpraktischer Hinsicht auf eine Erweiterung der individuellen Bewegungskompetenz ausgerichtet, die die Fähigkeit einschließt, sich in bestimmter Absicht mit anderen gemeinsam bewegen zu können. Er führt in die weitgefächerte, sich wandelnde Sport-, Spiel- und Bewegungskultur ein. Die Schülerinnen und Schüler erwerben jene Handlungsfähigkeit, die für eine aktive und selbst verantwortete Teilnahme an der aktuellen Bewegungskultur und dem gesellschaftlichen Sportgeschehen notwendig ist.“ (...)

„Die Besonderheit im Sport besteht darin, dass sich Kompetenzen überwiegend in motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zeigen, diese jedoch immer motivationale, soziale und kognitive Dispositionen ansprechen bzw. ausdrücken und entsprechende Sprechansätze bieten.

Die grundlegenden fachlichen Kompetenzen lassen sich analytisch in vier gleichwertige Kompetenzbereiche unterteilen, die sich teilweise gegenseitig bedingen:

- **Leisten und Üben,**
- **Gestalten und Darstellen,**
- **Erkunden und Wagen,**
- **Wettkämpfen und Kooperieren.**

Die Kompetenzbereiche liegen „quer“ zu den Bewegungsfeldern, in denen die Kompetenzen entwickelt werden (vgl. Grafik links).

Im Prozess des Erwerbs sportbezogener Kompetenzen sind die Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit für die Regulation und Kontrolle von Bewegungshandlungen, die Erweiterung von Bewegungserfahrungen und eine Reflexionsfähigkeit zentral. Durch die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweiterung der Bewegungserfahrungen wird die Identifikation mit dem eigenen Körper gefördert und Bewegungen werden bewusster und sicherer gestaltet.“

Quelle: <http://www.hamburg.de/contentblob/2372710/data/sport-sts.pdf>

Jahrgang 5 (3 Std. wöchentlich)		Lernvorhaben 1	„Wir lernen uns kennen – Sport in der neuen Klasse“	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfelder: Spielen - Laufen, Springen und Werfen				
Inhaltliche Schwerpunkte: Kennenlernen der KlassenkameradInnen und der Bedingungen und Regeln für den Sportunterricht. Beim abschließenden Wettbewerb "Hase und Igel" kommt es neben dem Können auch auf Teamgeist und Geschicklichkeit an, so dass sich die neuen Klassen schneller kennenlernen und zusammenfinden können.				
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...			Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - nach einer angeleiteten Einführungsphase das Aufwärmen, kleinere Präsentationen sowie Kleine Spiele selbst organisiert durchführen - dich zusammen mit deinen KlassenkameradInnen anstrengen und Spaß haben - bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen - dich auch auf neue ungewohnte Bewegungsabläufe und Spiele einlassen - verschiedene Techniken des Hochsprungs erproben - dabei herausfinden, welches deiner Beine das Stärkere ist und dies zu deinem Absprungbein machen - den einbeinigen Absprung ausführen - mit deinen KlassenkameradInnen beim Auf- und Abbau und bei Kleinen Spielen kooperieren und <i>gemeinsam</i> Sport treiben - im Wettkampf fair und rücksichtsvoll mit ihnen umgehen und teamorientiert handeln - im Team unter Einhaltung der Regeln mit- und gegeneinander spielen - einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen - Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben (z. B. Schwitzen, Gesichtsrötung, erhöhter Puls, erhöhte Atemfrequenz, Anspannung und Entspannung, Ermüdung und Erholung) - Kriterien für grundlegendes Wettkampfvverhalten benennen (u. a. angemessene Wettkampfkleidung tragen, die Wettkampfregele der einzelnen Disziplinen kennen, einen Zeitplan lesen können, sich sachgerecht individuell aufwärmen) - Kriterien für faires, teamorientiertes sowie sicheres Spielen benennen und erläutern - ein Repertoire von kleinen Spielen, Spielen im Gelände und Pausenspielen benennen sowie Spielideen beschreiben. - einen Aufbauplan lesen - eine Hochsprunganlage aufbauen - Sportgeräte sicher transportieren - anderen beim Auf- und Abbau helfen - Fehler beim Aufbau von Geräten erkennen und korrigieren - im Sportbetrieb auf Sicherheit achten. 			Angeleitete und selbständige Übungen, allein, mit Partner und in Kleingruppen Übungen mit Wettkampfcharakter Lauf- und Staffelspiele, Mannschaftsspiele Erarbeitung von Regeln und Kontrolle ihrer Einhaltung Gesprächskreis zu Beginn, während un am Ende des Unterrichts Lesen von Aufbauplänen, Arbeitsblätter zur Sicherheit beim Auf- und Abbau

Jahrgang 5	Lernvorhaben 2	Ringens und Raufen	Dauer ca. 8 DS
<p>Bewegungsfeld: Kämpfen und Verteidigen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Die Schülerinnen und Schüler messen sich in fairen, regelkonformen Einzel- und Mannschaftswettkämpfen, Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln, Kontrolliertes und sicheres Fallen und Rollen, Einführen und Einhalten von Ritualen, Vereinbaren und Einhalten von Regeln</p> <p>Ziele: Schulung der angemessenen Körperspannung, Förderung von Vertrauen und Verantwortungsgefühl Unterschiedliche Spannungszustände erleben und lernen, diese situationsabhängig abzurufen Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Körperbewusstsein ausbilden Die Gleichgewichtsfähigkeit durch vielfältiges Zwei-Kämpfen verbessern Die Fähigkeit entwickeln, gegnerische Angriffsimpulse energieökonomisch für eigene Aktionen zu nutzen</p>			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - Spielformen mit zunehmendem Körperkontakt ausführen - Schiebe- und Ziehkämpfe mit zunehmendem Kampfcharakter ausführen - Kontrolliert und sicher fallen und rollen - dich zu Beginn und am Ende der Stunde gemeinsam mit deinen Mitschülern verbeugen und nach jedem Kampf den Handschlag ausführen - Kämpfe am Boden und im Stand ausführen - den Hüftwurf ausführen - (evt.) die „Große Außensichel“ ausführen - den Kampfpartner festhalten und dich befreien - nach Regeln raufen - mit- und gegeneinander kämpfen und dich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen. - dich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern: - die Stoppregel („Stopp“-Ruf durch Schiedsrichter / Kampfpartner oder Abklopfen des Kampfpartners) einhalten, um deinen Kampfpartner äußerlich und innerlich nicht zu verletzen und ihm die Freude am Kämpfen nicht zu nehmen - die „Fünf Goldenen Fairkampfregele“ (Ich bin aufrichtig! Ich bin tolerant! Ich trage Verantwortung! Ich bin mutig! Ich beherrsche mich!) benennen und einhalten - einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten. - grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden - durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen. - mit Sieg und Niederlage umgehen 		Laufspiele Fangspiele Partnerübungen Gruppenübungen Verschiedenste Einzel- und Mannschaftswettkämpfe Rituale: An- und Abgrüßen, Gemeinsamer Kreis Stopp-Regel Regelabsprache und Kontrolle der Einhaltung Feedback-Gespräche Selbst- und Fremdeinschätzungsbögen und -gespräche

Jahrgang 5	Lernvorhaben 3	Fußball und Fußball-Parcours	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: Spielen			
<p>Inhaltliche Schwerpunkte: Alle Schülerinnen und Schüler sollen die Fähigkeit erlangen, am gemeinsamen Fußballspiel befriedigend und erfolgreich teilzunehmen. Sie sollen Spiel- und Handlungserfahrungen in einfacher, aber dem „richtigen“ Spiel angemessener Weise machen. Jungen und Mädchen werden gemeinsam unterrichtet. Dabei sollen Mädchen und Jungen ihre geschlechtsspezifischen Voraussetzungen und Zugangsweisen erkennen und gegenseitig akzeptieren. Für ein gelingendes Lernvorhaben sind sowohl die Entwicklung von Durchsetzungsvermögen als auch die Entwicklung von Einfühlungsvermögen und Kooperationsbereitschaft zu fördern.</p> <p>Für dieses Lernvorhaben hat deshalb die Perspektive „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ eine hervorgehobene Bedeutung, Zielsetzung ist demzufolge eine Entwicklung „vom gegeneinander zum Miteinander“.</p>			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende fußballerische Fertigkeiten (Dribbeln, Passen, Stoppen, Torschuss, Torabwehr) ausführen und in vielfältigen Spielformen anwenden - wichtige Angriffs- und Abwehraufgaben in den Grundsituationen des Fußballspiels üben und übernehmen und dabei - deine motorischen Fertigkeiten in den Anwendungssituationen erproben und ggf. weiterentwickeln - spieltaktische Überlegungen anstellen und mögliche Handlungsalternativen diskutieren - mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern Regeln vereinbaren und einhalten, um das gemeinsame Spiel weiter zu entwickeln - fair mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern üben und spielen - Konflikte im Mit- und Gegeneinander einvernehmlich austragen - gewinnen und verlieren - gemeinsam mit Mitschülerinnen und Mitschülern trotz unterschiedlicher Voraussetzungen (bezüglich der Spielkompetenz) lernen, üben und spielen - grundlegende Bewegungsabläufe und Regeln kleiner Spielformen und des „großen“ Spiels Fußball benennen und erklären 		Einzel- und Partnerübungen Stationstraining und Parcours Spielend lernen Grundsituationen des Spiels in Spielform lernen und üben (Ballkontrolle, Passen, Tore erzielen, Tore verhindern) Feedbackrunden (Ziel: Vom Nebeneinander zum Miteinander) Schüler setzen Regeln, überprüfen, ihre Einhaltung, verändern Regeln Spiele mit „Handicap“ Schüler als Schiedsrichter

Jahrgang 5	Lernvorhaben 4	Ein Zirkusprojekt	Dauer ca. 12 DS
Bewegungsfelder: Gleiten, Fahren und Rollen Bewegen an und von Geräten Tanzen, Inszenieren, Präsentieren Anspannen, Entspannen, Kräftigen			
Inhaltliche Schwerpunkte: Zirkus als ideales Medium, um über den eigenen Körper Mut, Ängste, Fantasie, Kreativität und Geschicklichkeit sinnlich zu erleben und weiterzuentwickeln. Zirkusfantasien sind bereits bei Kindern sehr lebendig und regen zum Mitmachen und Kreativsein an. Das Thema Zirkus ist selbstverständlich präsent und verbunden mit Staunen und Lachen, Lebendigkeit und Wildheit, mit Präzision und Können. Es bietet eine Vielfalt von Herausforderungen und die Möglichkeit, unterschiedlichste Fähigkeiten einzubringen. Es wird gelernt „mit Herz, Hand und Verstand“ und die Kinder können sowohl Körper- und Materialerfahrung als auch soziale Erfahrungen machen.			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Übungen der statischen Bodenakrobatik üben und in Basisfiguren anwenden (Stand, Bank, Tisch, Stuhl, Leistenstand, Liegestützposition) - ausgehend von den Basisfiguren beim Bau symmetrischer und asymmetrischer Pyramiden mitwirken - die Regeln für einen sicheren Ablauf akrobatischer Übungen beachten und einhalten - wichtige Handgriffe (Handgelenk-Handgelenk-Griff, Ellbogengriff, Daumen-Daumen-Griff) sicher ausführen - und/oder - grundlegende Techniken des Jonglierens üben und anwenden (Jonglieren mit Tüchern: Tücherkreis, Tücherkette, Kaskade, Säule, Jonglieren mit Bällen: Wasserfall, Ballkreis, Jonglieren mit 3 Bällen und Partner, Jonglieren mit Ringen) - grundlegende Techniken und einige Tricks des Tellerdrehens üben und anwenden - und/oder - grundlegende „klassische“ Clowntechniken üben und anwenden (Ohrfeigen, auf den Fuß treten, über den Bauch laufen), indem diese in Clownnummern eingebaut werden - dich auf das Clownspiel einlassen, mit Spaß und Freude üben, Ideen einbringen und diskutieren - Mimik, Gestik, Pantomime erarbeiten und präsentieren - und/oder - grundlegende Techniken des Einradfahrens üben und anwenden (Vorwärts-, Rückwärtsfahren, Stand, leichte Hindernisse überwinden) - mit anderen eine Choreographie entwickeln, einstudieren und präsentieren - und/oder - grundlegende „publikumswirksame“ Trampolinsprünge allein und in der Gruppe üben und ausführen - und - deinen MitschülerInnen beim Üben helfen und selbst Hilfe annehmen - deinen MitschülerInnen ein konstruktives Feedback geben - gemeinsam mit deinen MitschülerInnen eine Zirkusvorstellung planen, gestalten und durchführen 		<ul style="list-style-type: none"> Einzelarbeit Partnerübungen Gruppenübungen Feedbackrunden Lernkarten Veranschaulichungen durch Fotos und Videofilme nutzen

Jahrgang 5	Lernvorhaben 5	Leichtathletik - Bundesjugendspiele	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen			
Inhaltliche Schwerpunkte: Vermittlung grundlegender Techniken im Laufen, Springen, Werfen, Ausdauertraining und erfolgreiche Mittelzeitausdauerleistung, Staffellauf Teilnahme an den Bundesjugendspielen in der Leichtathletik			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende technisch-koordinative Anforderungen (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausprägen sowie für das Aufwärmen nutzen - ausgewählte leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen - beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen - einen leichtathletischen Dreikampf (Bundesjugendspiele) unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen - teamorientiert den Staffellauf üben (Schwerpunkt: Stabwechsel) und ausführen 		Einsatz von Lernkarten (zur Vermittlung einer Bewegungsvorstellung, bzw. gesundheitlich und sicherheitsorientierter Aspekte) Evt. Lehrvideos Stationstraining Schüler gestalten Aufwärmphasen Pulsmessungen Feedbackrunden und –gespräche Durchführung der Bundesjugendspiele mit Staffelläufen (8x50 m)

Jahrgang 6		Lernvorhaben 1	„Wir Werfen und Fangen - Grundtechniken der Ballspiele“	Dauer ca. 4 DS
Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen - Spielen				
Inhaltliche Schwerpunkte: Verbesserung der für Ballspiele grundlegenden Fertigkeiten Fangen und Werfen; Lernen, Üben an Stationen und Spielen Ziel ist die Spielfähigkeit, d.h., der situationsgerechte Einsatz von angemessenen Techniken, in sich ständig verändernden Spielsituationen in Abhängigkeit von Gegenspielern und Mitspielern unter Raumnot und Zeitdruck Grundtechniken wie Werfen, Fangen, Zuspielen, Laufen, Springen, etc. situationsgemäß unter den speziellen Bedingungen, z.B. kleine Halle, kleines Spielfeld, geringe Mannschaftsgröße, veränderte Regeln einsetzen können				
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...			Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - allein, mit Partner und in der Gruppe zur Verbesserung deiner Fang- und Wurftechnik mit verschiedenen Bällen üben - erlernte Fang- und Wurftechniken im Spiel situationsgemäß anwenden - die geübten Fang- und Wurftechniken anwenden, um gemeinsam erfolgreich und befriedigend zu spielen - beschreiben und demonstrieren, wie man einen Ball am sichersten fängt (Finger weit spreizen, Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck, dem Ballentgegen gehen und „aufsaugen“) - (mehr) Selbstvertrauen im Umgang mit dem Ball entwickeln 			Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Stationstraining, Spielformen vom kleinen bis zum großen Sportspiel, Spielen mit veränderten Regeln

Jahrgang 6	Lernvorhaben 2	Turnen I	Dauer ca. 12 DS
Bewegungsfeld: Bewegen an und von Geräten			
Inhaltliche Schwerpunkte: Sprung, Rollen, Stützen, Balancieren, Hängen und Schwingen an Reck, Stufenbarren, Boden, Bank oder Balken, Sprunggerät und Mini-Trampolin; Abschluss: Kür am Gerät und am Boden			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten - technisch-kordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben - 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 Gerätekombinationen verbinden (Kür am Gerät) - in turnerischen Wagnissituationen für dich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden - Turngeräte sicher auf- und abbauen - den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben - dich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen, - turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten 		Lernkarten (Aufbau von Stationen, Visualisierung von Bewegungsabläufen) Stationstraining Schüler bauen Stationen auf und ab (nach Anleitung/Aufbauplan) Schüler geben Hilfestellung Schüler geben Feedback Schüler entwickeln eine ihrem Leistungsniveau entsprechende Kür

Jahrgang 6	Lernvorhaben 3	Kraftsport – „Aus Pudding werden Muskeln“	Dauer ca. 6 DS
<p>Bewegungsfeld: Anspannen, Entspannen und Kräftigen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Altersgemäße Kräftigungsübungen als Baustein, um negativen Folgen von Bewegungsarmut (Haltungsschwächen und -schäden, Übergewicht, allgemeinem Unwohlsein, Unausgeglichenheit) entgegenzuwirken; Verringerung der Anfälligkeit für Verletzungen; Verbesserung des Körpergefühls und ggf. damit verbunden eine Steigerung des Selbstwertgefühls; Motivation zu gesundheitsorientiertem, lebenslangen Sporttreiben; Information über mögliche Folgen von Bewegungsarmut; Mobilisation, Stabilisation und Explosivität</p>			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen</p> <p>Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren.</p> <p>Sachkompetenz</p> <p>Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dich unter Anleitung sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an ausgewählten eigenen Körperreaktionen wahrnehmen und steuern - Kräftigungsübungen unter Anleitung zielgerichtet und sicher ausführen - allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden - grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben - <i>ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten (erweiterte Anforderung)</i> 		<p>Aufwärmprogramm</p> <p>Kraftübungen ohne (!)zusätzliche Gewichte</p> <p>Individualisierte Anforderungen hinsichtlich Leistung und Intensität</p> <p>Informationskarten (Visualisierung von Übungen, Darstellung beanspruchter Muskeln, Erläuterungen zur korrekten, gesundheitsfördernden Ausführung</p> <p>Entspannungsübungen</p>

<p>Jahrgang 6</p>	<p>Lernvorhaben 4</p>	<p>Unihockey</p>	<p>Dauer ca. 8 DS</p>
<p>Bewegungsfeld: Spielen</p>			
<p>Inhaltliche Schwerpunkte: Alle Schülerinnen und Schüler sollen die Fähigkeit erlangen, am gemeinsamen Unihockeyspiel befriedigend und erfolgreich teilzunehmen. Sie sollen Spiel- und Handlungserfahrungen in einfacher, aber dem „richtigen“ Spiel angemessener Weise machen. Jungen und Mädchen werden gemeinsam unterrichtet. Sie sollen Regeln für ein faires Spielverhalten aufstellen, deren Einhaltung überprüfen und weitgehend selbst regulieren und sie ändern, wenn dies erforderlich ist.</p>			
<p>Kompetenzbereiche</p>	<p>Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...</p>		<p>Lernformen / Methoden</p>
<p>Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren. Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - den Schläger korrekt halten und führen - Bälle annehmen, abgeben, führen - einen Gegner umspielen - den Torschuss ausführen (<i>erweiterte Anforderung: auch Schlenzen</i>) - das Spiel Unihockey situationsorientiert mit und gegen andere spielen, zum Beispiel - (Angriffsverhalten) dich freilaufen, den Mitspieler sehen und anspielen, Überzahlsituationen nutzen Zielschussmöglichkeiten herausspielen - (Abwehrverhalten) Gegenspieler decken, Zuspielmöglichkeiten erkennen und Zuspiele unterbinden, Dribbling stören, Zielschuss verhindern - mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern Regeln vereinbaren und einhalten, um das gemeinsame Spiel weiter zu entwickeln - fair mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern üben und spielen - Konflikte im Mit- und Gegeneinander einvernehmlich austragen - gewinnen und verlieren - gemeinsam mit Mitschülerinnen und Mitschülern trotz unterschiedlicher Voraussetzungen (bezüglich der Spielkompetenz) lernen, üben und spielen - grundlegende Bewegungsabläufe und Regeln kleiner Spielformen und des „großen“ Spiels Unihockey benennen und erklären 		<p>Einzel- und Partnerübungen Stationstraining und Parcours Spielend lernen Grundsituationen des Spiels in Spielform lernen und üben (Ballkontrolle, Passen, Tore erzielen, Tore verhindern) Feedbackrunden (Ziel: Vom Nebeneinander zum Miteinander) Schüler setzen Regeln, überprüfen, ihre Einhaltung, verändern Regeln Spiele mit „Handicap“ Schüler als Schiedsrichter</p>

Jahrgang 6	Lernvorhaben 5	Leichtathletik - Bundesjugendspiele	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen			
Inhaltliche Schwerpunkte: Vermittlung grundlegender und erweiterter Techniken im Laufen, Springen, Werfen, Ausdauertraining und erfolgreiche Mittelzeitausdauerleistung, Staffellauf Teilnahme an den Bundesjugendspielen in der Leichtathletik			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen</p> <p>Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren.</p> <p>Sachkompetenz</p> <p>Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende und bei entsprechender Leistungsfähigkeit erweiterte technisch-koordinative Anforderungen (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausprägen sowie für das Aufwärmen nutzen - ausgewählte leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem oder erweitertem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen - beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA bis zu 12 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen - einen leichtathletischen Dreikampf (Bundesjugendspiele) unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen - teamorientiert den Staffellauf üben (Schwerpunkt: Stabwechsel) und ausführen 		<p>Einsatz von Lernkarten</p> <p>Evt. Lehrvideos</p> <p>Stationstraining</p> <p>Schüler gestalten Aufwärmphasen</p> <p>Pulsmessungen</p> <p>Feedbackrunden und –gespräche</p> <p>Durchführung der Bundesjugendspiele mit Staffelläufen (8x50 m)</p>

Jahrgang 6	Lernvorhaben 6	Schwimmen	Dauer: 2-stündig in einem der beiden Halbjahre
Bewegungsfeld: : Schwimmen, Tauchen und Retten			
Inhaltliche Schwerpunkte: Hamburgweit wird im Bereich Schwimmen das Ziel verfolgt, die Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit der Hamburger Kinder zu erhöhen. Das Schulschwimmen ist dabei ein wesentlicher Baustein. Die SchülerInnen der Stadtteilschule Bergstedt werden auch in der Sekundarstufe I im Schwimmen unterrichtet und ausgehend von ihrem Leistungsstand auf die Abnahme der allgemeinen Schwimmabzeichen vorbereitet.			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen</p> <p>Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren</p> <p>Sachkompetenz</p> <p>Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - deine Fähigkeit zu schwimmen so weiter entwickeln, dass du dich gern, gut und sicher im Wasser bewegst - <i>deine Fähigkeiten in den Schwimmstilen (Brust, Rücken, Kraul) so weiter entwickeln, dass du die korrekte Lage im Wasser einnimmst und Arm-, Beinbewegungen und Atemtechnik in der Grobform beherrschst</i> - im Rahmen des Lernvorhabens die Bedingungen eines der folgenden Schwimmabzeichen erfüllen: - Das Jugendschwimmabzeichen Silber Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage) Zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser 10 m Streckentauchen Sprung aus 3 m Höhe Kenntnis der Baderegeln - Das Jugendschwimmabzeichen Gold <i>600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten</i> <i>50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden</i> <i>25 m Kraulschwimmen</i> <i>50 m Rückenschwimmen</i> <i>Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten)</i> <i>15 m Streckentauchen</i> <i>Sprung aus 3 m Höhe</i> <i>50 m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen)</i> <i>Kenntnis der Baderegeln (Selbst- und einfache Fremdrettung)</i> 		<p>Lehrgang im Schwimmbad</p> <p>Äußere Differenzierung nach Schwimmfähigkeit</p> <p>Bewegungskorrektur durch Schwimmlehrer</p> <p>Lernkarten</p>

Jahrgang 7	Lernvorhaben 1	American Sports I	Dauer ca. 6 DS
<p>Bewegungsfelder: Laufen, Werfen, Spielen Inhaltliche Schwerpunkte: Unter "American Sports" werden hier hauptsächlich die („Trend-„) Sportarten Football und Baseball, mit Einschränkungen optional auch das Cheerleading, verstanden. Das im Unterricht praktizierte Flag-Football verbietet den körperlichen Kontakt durch Tackling oder Halten vollständig, wobei die zentrale Spielidee des Balltransportes vom Football beibehalten wird.</p>			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen</p> <p>Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren.</p> <p>Sachkompetenz</p> <p>Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - üben und lernen, einen Tennisball / Softball zielgenau (von unten) zu werfen und - mit oder ohne Hilfe eines Baseball-Handschuhs einen dir zugeworfenen Ball mit der Nicht-Wurfhand sicher zu fangen - einem Batter (Schlagmann/-frau) einen Ball (von unten) so zuwerfen, dass diese/r ihn auf Hüfthöhe schlagen kann - einen auf einem Tee (z.B. Markierungshütchen) platzierten oder gezielt (von unten) zugeworfenen Ball mit dem Baseballschläger auf Hüfthöhe treffen - spieltechnische Grundfertigkeiten des Flag-Football wie Werfen und Fangen, Laufen mit Ball, einfache Verteidigungstechniken in systematischer Weise erlernen und anschließend als Bestandteile in Spielformen anwenden - dich auf dir noch unbekannte Spiele und ungewohnte Spiel- und Bewegungsabläufe einlassen - die geübten Fang- und Wurftechniken des Baseball-Softball anwenden, um gemeinsam erfolgreich und befriedigend zu spielen - das Spiel „Brenn-Baseball“ situationsorientiert mit und gegen andere spielen und dabei wechselnd die Rollen in der Offense (Pitcher, Batter, Baserunner)und Defense einnehmen - das Spiel „Baseball – Softball“ situations- und regelgerecht spielen und wechselnd die Rollen in der Defense und Offense einnehmen - beim Spielen des Flag-Football die geübten Fang- und Wurftechniken anwenden, um gemeinsam erfolgreich und befriedigend zu spielen - das Spiel Flag-Football situationsorientiert mit und gegen andere spielen und dafür spieltaktische Überlegungen (evt. in Form von Spielzügen) einbringen und/oder umsetzen - grundlegende Regeln und Fachbegriffe (Englisch und Deutsch) des Baseball – Softball benennen und korrekt anwenden - beschreiben und demonstrieren, wie man einen Ball am genauesten wirft, am sichersten fängt und treffsicher schlägt - Sicherheitsregeln benennen, erklären und einhalten - grundlegende Regeln und Fachbegriffe (Englisch und Deutsch) des Flag-Football benennen und korrekt anwenden - dein eigenes Können einschätzen, um es im Spiel sinnvoll einzubringen, - Erfolge mit deiner <i>gesamten</i> Mannschaft erringen und Misserfolge <i>gemeinsam</i> in der Mannschaft ertragen 		<p>Spielgemäßes Konzept, Lehrer- oder Schülervortrag zur Spielidee und grundlegenden Spieltaktiken, Übungsreihen zu Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen, Schlagen bzw. Laufen mit Ball</p> <p>Nachspielen vorgegebener und von Schülern entwickelter Spielzüge</p> <p>Feedback-Gespräche</p> <p>Gemeinsame Vereinbarung von Regeln und Spielvarianten</p> <p>Turnier</p>

Jahrgang 7	Lernvorhaben 2	Kleinfeld-Hockey	Dauer ca. 6 DS
<p>Bewegungsfeld: : Spielen</p> <p>Hockey ist ein ideales Sportspiel für Mädchen und Jungen und auch für gemischte Mannschaften. Es besitzt durch das Spielgerät Hockeystock einen hohen Aufforderungscharakter. Die Grundelemente sind leicht erlernbar und es stellen sich schon sehr bald Erfolgserlebnisse ein. Bereits nach kurzer Zeit können interessante Spielformen durchgeführt werden; auch auf engem Raum bietet sich hierzu eine Vielzahl von Möglichkeiten. Die Grundregeln sind einfach zu durchschauen und leicht anwendbar. In vielfältigen Turnier- und Spielformen können die Schülerinnen und Schüler erste Wettkampferfahrungen sammeln.</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Die SchülerInnen sollen neben einer vielseitigen körperlichen Allgemeinausbildung die Grobformen aller Grundtechniken und einfache taktische Zusammenhänge des Hockeyspiels erlernen. Die Regeln orientieren sich am Regelwerk des Bundeswettbewerbs Jugend trainiert für Olympia für Kleinfeldhockey (http://www.deutscher-hockey-bund.de/VVI-web/Schulhockey/Upload/file/Regelkommentar_JTFO.pdf oder Hallen-Hockeyregeln.pdf). Der Ball wird grundsätzlich mit der flachen Seite des Schlägers gespielt.</p>			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen</p> <p>Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren.</p> <p>Sachkompetenz</p> <p>Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - das Spiel Hockey situationsgerecht und unter Einhaltung der Regeln mit und gegen andere üben und spielen, zum Beispiel - passen (Schiebepass: Vor- und Rückhand / Schlagen: Vorhand) und - den Ball annehmen, - den Ball führen (Vorhandseitführen, Vorhand- Rückhand-Ballführen im Gehen und im Lauf) - einen Gegner umspielen - den Ball zum Mitspieler abgeben - dich freilaufen und anbieten - rücksichtsvoll mit deinen MitschülerInnen umgehen, indem du ihre Gesundheit nicht gefährdest - in den Übungs- und Spielphasen mit deinen Partnern kooperieren - dein eigenes Können einschätzen, um es im Spiel sinnvoll einzubringen, - Erfolge mit deiner gesamten Mannschaft erringen und Misserfolge gemeinsam in der Mannschaft ertragen 		<p>Einzel- und Partnerübungen</p> <p>Stationstraining und Parcours</p> <p>Spielend lernen</p> <p>Grundsituationen des Spiels in Spielform lernen und üben (Ballkontrolle, Passen, Tore erzielen, Tore verhindern)</p> <p>Feedbackrunden (Ziel: Vom Nebeneinander zum Miteinander)</p> <p>Schüler erlernen Regeln, überprüfen, ihre Einhaltung, Schüler als Schiedsrichter</p> <p>Hockey-Staffelspiel</p> <p>Turnier</p>

Jahrgang 7	Lernvorhaben 3	Basketball I	Dauer ca. 6 DS
<p>Bewegungsfeld: Spielen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Das Erlernen unterschiedlicher grundlegender Techniken mit dem Ball, die Lösung verschiedener Bewegungsaufgaben, besonders der Reiz, den Korb (ein hohes, zunächst schwer erreichbares Ziel) zu treffen, schulen Gewandtheit und motorische Kreativität und verschaffen den Schülern intensive Bewegungserfahrungen und Erfolgserlebnisse. Die Schüler sollen permanent die Notwendigkeit Regel geleiteten Handelns und die sozialen Bedingungen und Probleme des Sporttreibens in der Gruppe erfahren. Hohe allgemeine und spezielle Koordinationsleistungen sollen zusammen mit Kraftfaktoren wie Sprungkraft sowie zyklischer und azyklischer Bewegungsschnelligkeit als Kennzeichen dieser Sportart erkannt und erfahren werden. Ausrichtung des Unterrichts auf eine abschließende „Rallye“ oder ein Turnier, das von der Klasse vorbereitet und durchgeführt wird.</p>			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren. Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - das Spiel Basketball situationsgerecht und unter Einhaltung der Regeln mit und gegen andere üben und spielen, zum Beispiel - Werfen, Passen und Dribbeln als individuelle Techniken anwenden - die Bedeutung der Leistungsfaktoren Koordination, Kraft, Bewegungsschnelligkeit und aerobe Ausdauer für das Basketballspiel erkennen und sie im Unterricht durch gezieltes Üben weiterentwickeln - allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) selbständig allein und in der Gruppe anwenden - individuell und im Team verteidigen - dich und Mitspieler freispielen - mit dem eigenen Team zusammenspielen - die eigenen und mannschaftlichen Angriffs- und Verteidigungsmaßnahmen planen - grundlegende Spielregeln benennen und ihre Funktion erklären. - grundlegende Merkmale basketballspezifischer Techniken sowie taktischer Verhaltensweisen benennen und erläutern - Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen. - auf die Bedürfnisse deiner Mitspieler und Übungspartner beim Üben und beim Spiel eingehen und sie unterstützen - in der Freizeit (z.B. auch in den Pausen) das Basketballspiel ausüben und selbst organisieren - einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen (u. a. Spiellegenden) erklären und anwenden - grundlegende spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden 		<p>Das Spielen, vom Eins gegen Eins bis zum Spiel Fünf gegen Fünf, vermittelt individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen (z.B. Freilaufen, Give and go u.a.). Jeder Schüler erhält zum Üben einen Ball.</p> <p>Dribbelübungen und Korbwurfübungen in jeder Stunde, möglichst viel Bewegungszeit für alle Schüler, Spielen wird durch Spielen erlernt, Reboundball, Basketball-Biathlon, Regeln unter Mitwirkung der Schüler an die Ziele des Unterrichts anpassen, Beteiligung der Schüler an der Unterrichtsgestaltung (Aufwärmen, Vorstellen von Übungsformen, Schiedsrichter-Tätigkeit, Auswertung von Tests, Organisation einer Rallye oder eines Turniers, begleitende Aufgaben für Schüler, die nicht aktiv teilnehmen können etc.)</p>

Jahrgang 7	Lernvorhaben 4	Handball I	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: :			
Inhaltliche Schwerpunkte: Erwerb der grundlegenden Spielfähigkeit für das Handballspiel über handballähnliche Spiel- und Übungsformen, sicheres (Verletzungen vermeidendes) Handballspiel			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - die Grundfertigkeiten des Handballspiels, Passen und Fangen und Werfen (Kernwurf), mit unterschiedlichem Anforderungsniveau (hohes, tiefes Zuspiel, Bodenpass, aus dem Stand, in der Bewegung, mit oder ohne Gegenspieler) üben und anwenden - taktische Grundverhaltensweisen (sich-Anbieten, Stören in Raum- und Manndeckung) üben und anwenden - das Spiel Handball in reduzierter Form (Regeländerungen je nach Leistungsstand der Klasse und des Jahrgangs, z.B. als Aufsetzerball) situationsgerecht und unter Einhaltung der Regeln mit und gegen andere üben und spielen - die Regeln für das Fairplay in Angriffs- und Abwehrsituationen einhalten, unter anderem Dribblings vermeiden, das Zusammenspiel betonen und - fair gewinnen <i>und</i> verlieren - grundlegende Spielregeln des Handballspiels und der handballähnlichen Spielformen benennen und ihre Funktion erklären - grundlegende Merkmale handballspezifischer Techniken sowie taktischer Verhaltensweisen benennen und erläutern - Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen - auf die Bedürfnisse deiner Mitspieler und Übungspartner beim Üben und beim Spiel eingehen und sie unterstützen - einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und anwenden - grundlegende spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden - als Schiedsrichter fungieren 		Partner- und Gruppenarbeit, Stationstraining und Parcours Spielend lernen Grundsituationen des Spiels in Spielform lernen und üben (Ballkontrolle, Passen, Tore erzielen, Tore verhindern) handballähnliche Spiel- und Übungsformen, wie Aufsetzerball mit getrenntem Spielfeld Feedbackrunden (Ziel: Vom Nebeneinander zum Miteinander) Schüler erlernen Regeln, überprüfen ihre Einhaltung, Schüler als Schiedsrichter

Jahrgang 7	Lernvorhaben 5	Tanzen I	Dauer ca. ca. 6 DS
Bewegungsfeld: : Tanzen, Inszenieren, Präsentieren			
Inhaltliche Schwerpunkte: Wenn das Tanzen im Rahmen der Projektwoche angeboten werden kann, beschränkt sich das Lernvorhaben auf diesen Zeitraum und die Vermittlung von Standardtänzen und die Vorbereitung auf die Teilnahme an einer Tanzveranstaltung der Schule (Weihnachtsball). Andernfalls: Rhythmusschulung mit und ohne Musik, Rhythmusschulung mit und ohne Geräte, Präsentation einer selbst erarbeiteten Choreographie,			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - technisch-kordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden sowie für das gymnastisch-tänzerische Aufwärmen nutzen - grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz) allein oder in der Gruppe anwenden - durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen. - einfache kreativ-ästhetische Bewegungsgestaltungen präsentieren - Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (u. a. Tanzschritte bzw. Bewegungsabläufe nach Musik) beschreiben. - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen beschreiben und skizzieren - einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten - auf die Bedürfnisse deiner Mitschüler und Übungspartner beim Üben und bei der Präsentation eingehen und sie unterstützen 		Optional: Vermittlung von Standardtänzen im Rahmen einer Projektwoche (Tanzschule), ansonsten: Gruppenarbeit Skizzierung der Bewegungsgestaltung Selbständiges Üben der SchülerInnen Feedback-Gespräche Präsentation vor der Klasse

Jahrgang 7		Lernvorhaben 6	Leichtathletik - Bundesjugendspiele	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen				
Inhaltliche Schwerpunkte: Vertiefung bereits erlernter Disziplinen, Erlernen einer neuen technischen Disziplin (Hochsprung, Schleuderball)				
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...			Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen</p> <p>Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren.</p> <p>Sachkompetenz</p> <p>Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf erweitertem technisch-koordinativem Fertigkeiteniveau ausführen - eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Schleuderball) in der Grobform ausführen - beim Laufen eine Langzeitausdauerleitung (LZAI bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit erbringen - einen leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Dreikampf der Bundesjugendspiele, Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. - grundlegende Merkmale von Lauf-, Sprung-, Wurfbewegungen in ihrer Funktion erläutern und Bewegungsmerkmale (z. B. Wurfbewegungen, Weit- und Hochsprungbewegungen) vergleichend erläutern - einzelne Belastungsgrößen (z.B. Intensität, Umfang und Dichte) beim Ausdauertraining benennen und Auswirkungen des Ausdauertrainings auf die Gesundheit beschreiben - leichtathletische Wettkampfregele erläutern - einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe gemeinsam organisieren und dessen Umsetzung auswerten - selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen - die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen 			<p>Wettkampfgemäße Anwendung der Disziplinen</p> <p>Variation der normierten Bewegungsabläufe (historische Bewegungsmuster, Schöllhornmethode, vgl Wastl: Grundlagen der Bewegungslehre im Sport)</p> <p>Teilnahme an den Bundesjugendspielen</p>

Jahrgang 8	Lernvorhaben 1	Inlineskating	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: Gleiten, Fahren und Rollen			
<p>Inhaltliche Schwerpunkte: Skaten als attraktive Fortbewegungsart gewinnt immer mehr Freunde und auch seinen Platz in den Schulen. Mit den technisch hochwertigen Sportgeräten können hohe Geschwindigkeiten erreicht werden und machen die Bewegung auf den schnellen Rollen zum Erlebnis. Aber auch körperliche (Ausdauer, Geschicklichkeit) und psychische Herausforderungen (Aufmerksamkeit, Reaktion) ermöglichen interessante Erfahrungen.</p> <p>Es werden grundlegende Techniken und Bewegungserfahrungen vermittelt. Der Unterricht versteht sich dabei auch als Beitrag zur Sicherheit auf den Skates, der die Schüler dazu befähigen soll, auch in selbst organisierten (Freizeit-) Situationen Gefahren vorzubeugen und zu hohe Risiken zu vermeiden. Die Schüler werden im Unterricht dazu ermuntert, ihre individuellen Fähigkeiten und Fortschritte einzuschätzen und solche Bewegungssituationen auszuwählen, deren Bewältigung sie sich zutrauen. In-Line-Skating soll hier überwiegend in Spielsituationen gestellt werden, die Freude, Spaß und Spannung bringen, um dem Erlebniswert dieser Sportart auch in der Schule gerecht zu werden.</p>			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren</p> <p>Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - korrekt und damit sicher fallen (starke Knie- und Hüftbeugung, Fallen auf die Knie, danach auf Ellenbogen und Handballen, Fingerspitzen nach oben, Kopf in den Nacken, nach vorn durchrutschen bis zur Bauchlage) - dich in Grundstellung aufrichten (aus dem Vierfüßlerstand) - rollen, bremsen (Fersenstopp = Heelstop), aktiv gleiten - durch Kippen der Inline-Skates die Außen- und Innenkanten belasten - Kurven fahren - <i>vorwärts übersetzen, (den T-Stop ausführen, rückwärtsfahren, wedelnd rückwärtsfahren, umspringen, umsteigen, den Powerslide ausführen, rückwärts übersetzen)</i> - die Inlineskates anziehen, sowie die Schutzausrüstung korrekt anlegen und ihre Funktion erläutern - zentrale Bewegungsmerkmale beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in ihren Funktionen erläutern - Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern - Kriterien für unterschiedliche Sinngebungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) benennen und Auswirkungen auf Mensch und Umwelt erläutern. - beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Sicherheitsvorkehrungen, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden - die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen. 		<p>vgl. http://www.safer-skating.de/methodik.htm</p> <p>individualisierte Aufgabenstellungen im Wechsel mit Spielformen: Sicherheitsübungen, Grund- und Spezialtechniken und Show-Elemente, kleine Spiele, Inline-Hockey, Roll-Basket-/Korbball, Sechstage-Rennen, Roll-Biathlon etc.</p> <p>CD-Rom: http://www.sportundgut.de/inline.htm</p>

Jahrgang 8	Lernvorhaben 2	Basketball II	Dauer ca. 6 DS
<p>Bewegungsfeld: Spielen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Vertiefung der Übungen und Spielformen zum Erlernen der Techniken des Dribbelns, Passens und Werfens und des spieltaktischen Verhaltens, spätestens in diesem Lernvorhaben einführen: 3-Sekunden-Regel, Rückspiel, Sanktionen bei wiederholtem Foulspiel, strengere Auslegung der Schrittregel, Spielen nach Regeln des Wettbewerbs Jugend trainiert für Olympia, Mann-Mann-Verteidigung, Schiedsrichterzeichen</p>			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen</p> <p>Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren.</p> <p>Sachkompetenz</p> <p>Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - das Spiel Basketball situationsgerecht und unter Einhaltung der Regeln mit und gegen andere üben und spielen, zum Beispiel - Werfen, Passen und Dribbeln als individuelle Techniken anwenden - die Bedeutung der Leistungsfaktoren Koordination, Kraft, Bewegungsschnelligkeit und aerobe Ausdauer im Unterricht durch gezieltes Üben weiterentwickeln - allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) selbständig allein und in der Gruppe anwenden - individuell und im Team verteidigen - dich und Mitspieler freispielen - mit dem eigenen Team zusammenspielen - die eigenen und mannschaftlichen Angriffs- und Verteidigungsmaßnahmen planen - grundlegende Spielregeln, sowie die 3-Sekunden-Regel, die Regel zum Rückspiel und die Schiedsrichterzeichen benennen, ihre Funktion erklären und im Spiel anwenden - grundlegende Merkmale basketballspezifischer Techniken sowie taktischer Verhaltensweisen benennen und erläutern - Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen - auf die Bedürfnisse deiner Mitspieler und Übungspartner beim Üben und beim Spiel eingehen und sie unterstützen - als Pate MitschülerInnen beim Üben (Lehraufträge bei der Schulung der Grundtechniken) und im Spiel betreuen (coachen) - in der Freizeit (z.B. auch in den Pausen) das Basketballspiel ausüben und selbst organisieren - einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen (u. a. Spiellegenden) erklären und anwenden - grundlegende spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden - beim Spiel auch als Schiedsrichter fungieren 		<p>Spielen auch in leistungsdifferenzierten Mannschaften</p> <p><i>Schüler auch als Schiedsrichter</i></p> <p>Variierung der Zählweise, um mannschaftsdienliche Spielweise zu fördern</p> <p>Fortgeschrittene SchülerInnen als „Paten“ für „Anfänger“</p> <p>negative Bewertung einer egoistischen Spielweise</p>

Jahrgang 8	Lernvorhaben 3	Tanzen II	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: : Tanzen, Inszenieren und Präsentieren			
Inhaltliche Schwerpunkte: Beginn bzw. Vertiefung der Rhythmusschulung mit Musik, Rhythmusschulung mit und ohne Geräte, Präsentation einer selbst erarbeiteten Choreographie Berücksichtigung der Vorlieben der Klasse (eher rhythmische Sportgymnastik oder Aerobic, Jumpstyle, Jive, Salsa, Streetdance, Breakdance ...)			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - dich tanzend auf die Musik einlassen und den Tanz mit deinen individuellen Ausdrucksmöglichkeiten in spielerischer, lebendiger Form gemeinsam in einer Gruppe nutzen - korrekt und im Takt der Musik eine Bewegungsabfolge (Länge etwa 2 Minuten) ausführen - die Bewegungsabfolge in angemessener Bewegungsqualität (Körperspannung, Bewegungsweite) ausführen - die Bewegungsabfolge mit angemessenem Ausdruck (Akzente setzen, Interaktion in der Gruppe, zum Publikum gewandt) ausführen - die Bewegungsabfolge synchron mit der Gruppe ausführen - <i>deine Gruppe beim Üben und bei der Präsentation motivieren und anleiten</i> - eigene Ideen für die Gestaltungsaufgaben deiner Gruppe einbringen - durch positives Feedback (als Zuschauende/r applaudieren, Mitschüler loben und Respekt für die Darbietungen zeigen) für eine gute Atmosphäre bei der Präsentation der Gestaltungsaufgaben sorgen - Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens beschreiben - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen beschreiben und skizzieren - einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten - durch zielgerichtetes Erproben Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben lösen - einfache kreativ-ästhetische Bewegungsgestaltungen in der Gruppe präsentieren 		Methodik / Tanzstile, Vgl.: http://www.dance360-school.ch/#/home/video=430 Gruppenarbeit Selbständiges Üben in Gruppen Gruppenpräsentationen vor der Klasse Feedback-Gespräche

Jahrgang 8	Lernvorhaben 4	Tischtennis	Dauer ca. 8 DS
Bewegungsfeld: Spielen			
Inhaltliche Schwerpunkte: Erlernen grundlegender Schlagtechniken zur Erlangung der Spielfähigkeit, Förderung der Lern- und Leistungsbereitschaft, Erfahren des individuellen Leistungsfortschritts, Förderung kooperativen Verhaltens beim Üben und Spielen, Verbesserung der Sinneswahrnehmung, Tischtennis als Beitrag zur Freizeit- und Gesundheitsorientierung,			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen</p> <p>Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren.</p> <p>Sachkompetenz</p> <p>Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - das Spiel Tischtennis als Wettkampfsport im Einzel und Doppel situationsgerecht unter Einhaltung der Regeln üben und spielen - grundlegende Schlagtechniken (Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Schupfschlag, Topspin Vor- und Rückhand, frühe und späte Ballannahme) in der Grobform ausführen - gemeinsam mit Mitschülerinnen und Mitschülern trotz unterschiedlicher Voraussetzungen (bezüglich der Spielkompetenz)lernen, üben und spielen - ein Tischtennis-Turnier mit deinen MitschülerInnen planen und durchführen - grundlegende Regeln des Tischtennisspiels benennen und ihre Funktion erklären - grundlegende Merkmale der erlernten Schlagtechniken benennen und erläutern - Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen - das Tischtennispiel als Wettkampfsportart begreifen, selbstgesteuert üben und spielen - einfache grafische Darstellungen von Schlagtechniken und Übungsformen erklären und anwenden - auf die Bedürfnisse deiner Mitspieler und Übungspartner beim Üben und beim Spiel eingehen und sie unterstützen - in der Freizeit (z.B. auch in den Pausen) das Tischtennispiel ausüben und selbst organisieren 		<p>Wechselnde Spiel-, Lern- und Organisationsformen</p> <p>Gruppen- und Partnerarbeit</p> <p>Einsatz von Lern- und Arbeitskarten</p> <p>Stationstraining</p> <p>„Patenschaften“ durch erfahrene SpielerInnen</p> <p>selbständiges Üben mit Partner und in Gruppen</p> <p>evt. Einsatz von Lehrvideos und Computer</p> <p>Turnier</p>

Jahrgang 8		Lernvorhaben 5	Leichtathletik - Bundesjugendspiele	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen				
Inhaltliche Schwerpunkte: Vorbereitung auf die Teilnahme an den Bundesjugendspielen, Herstellung der allgemeinen Fitness, Aufwärmtraining, Übung der sportartspezifischen Bewegungsabläufe, eventuelle neue Sportart: Kugelstoßen				
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...			Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen</p> <p>Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren.</p> <p>Sachkompetenz</p> <p>Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf erweitertem technisch-kordinativem Fertigniveaue ausführen - eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung) in der Grobform ausführen - beim Laufen eine Langzeitausdauerleitung (LZAI bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit erbringen - einen leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Dreikampf der Bundesjugendspiele, Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. - grundlegende Merkmale von Lauf-, Sprung-, Wurfbewegungen in ihrer Funktion erläutern und Bewegungsmerkmale (z. B. Wurf- und Stoßbewegungen, Weit- und Hochsprungbewegungen) vergleichend erläutern - einzelne Belastungsgrößen (z.B. Intensität, Umfang und Dichte) beim Ausdauertraining benennen und Auswirkungen des Ausdauertrainings auf die Gesundheit beschreiben - leichtathletische Wettkampfgeregeln erläutern - einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe gemeinsam organisieren und dessen Umsetzung auswerten - selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen - die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen 			<p>Wettkampfgemäße Anwendung der Disziplinen</p> <p>Variation der normierten Bewegungsabläufe (historische Bewegungsmuster, Schöllhornmethode, vgl Wastl: Grundlagen der Bewegungslehre im Sport)</p>

Jahrgang 8	Lernvorhaben 6 (optional)	Wir stellen unsere Sportart vor	Dauer ca. 6 DS
<p>Bewegungsfeld: verschiedene Bewegungsfelder</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: SchülerInnen stellen als „Experten“ eine von ihnen ausgeübte Sportart vor. Je nach Eignung Ausprobieren dieser Sportarten, ansonsten Präsentationen der SchülerInnen in Form von Lernplakaten, Vorträgen und, falls möglich, Schülerdemonstration</p> <p>Optional: Vereine stellen Sportarten im Unterricht vor.</p>			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
<p>Leisten und Üben</p> <p>Gestalten und Darstellen</p> <p>Erkunden und Wagen</p> <p>Wettkämpfen und Kooperieren.</p> <p>Sachkompetenz</p> <p>Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>eine Sportart, in der du selbst bereits Erfahrungen gemacht hast, deinen MitschülerInnen vorstellen</i> - <i>grundlegende Bewegungsabläufe und Regeln dieser Sportart erklären</i> - <i>eine Übungs- bzw. Spielphase in deiner Sportart vorbereiten und anleiten</i> - <i>dich auf eine dir vielleicht fremde Sportart einlassen</i> - <i>gemeinsam mit Mitschülerinnen und Mitschülern trotz unterschiedlicher Voraussetzungen lernen, üben und spielen</i> - <i>auf die Bedürfnisse deiner Mitspieler und Übungspartner beim Üben und beim Spiel eingehen und sie unterstützen</i> 		<p>Offene Unterrichtsformen je nach Themen der SchülerInnen</p>

Jahrgang 9	Lernvorhaben 1	Volleyball	Dauer ca. 8 DS
Bewegungsfeld: Spielen			
Inhaltliche Schwerpunkte: Erlernen einer technisch anspruchsvollen Sportart, die auch in der Freizeit einen hohen Stellenwert erhalten kann, Grundtechniken und Grundregeln des Volleyballspiels, spielorientierte Übungsformen, Verbesserung koordinativer Fähigkeiten sowie der Antizipations- und Wahrnehmungsfähigkeit			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren. Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Techniken des Volleyball-Spiels (Oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, Angabe von unten) üben und ausführen - taktische Grundregeln des Volleyball-Spiels (Ball, Mitspieler und Gegner beobachten, möglichst schnell unter und hinter den Ball stellen, Bereitschaftsstellung der Arme, Verständigung mit den MitspielerInnen, <i>einen Angriff mit drei Ballkontakten sicher aufbauen</i>) üben und ausführen - das Spiel Volleyball in reduzierter Form (Regeländerungen je nach Leistungsstand der Klasse und des Jahrgangs) situationsgerecht und unter Einhaltung der Regeln mit und gegen andere üben und spielen - grundlegende Techniken und Spielregeln des Volleyballspiels beschreiben - Fehler erkennen und korrigieren - Spielsituationen und Spielabläufe beobachten und beurteilen - gemeinsam mit anderen Bewegungsaufgaben ausführen, Hilfe anbieten und andere SchülerInnen unterstützen - Regeln akzeptieren und einhalten und Rücksicht auf andere nehmen - Graphischen Darstellungen Informationen über Bewegungs- und Übungsabläufe entnehmen - Verantwortung, zum Beispiel als Schiedsrichter, übernehmen - deine Fähigkeiten und deine Lernfortschritte reflektieren und selbstkritisch einschätzen - mit Rückmeldung sachlich umgehen 		Anpassung der Regeln an den jeweiligen Leistungsstand der Klasse und des Jahrgangs Unterrichtsgespräch, Bildreihen und Demonstrationen Turnier

Jahrgang 9		Lernvorhaben 2	Handball II	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: : Spielen				
Inhaltliche Schwerpunkte: Weiterentwicklung der Spielfähigkeit für das Handballspiel über handballähnliche Spiel- und Übungsformen sicheres (Verletzungen vermeidendes) Handballspiel				
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...			Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren. Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - die Grundfertigkeiten des Handballspiels, Passen und Fangen und Werfen (Kernwurf), mit unterschiedlichem Anforderungsniveau (hohes, tiefes Zuspiel, Bodenpass, aus dem Stand, in der Bewegung, mit oder ohne Gegenspieler) üben, weiter entwickeln und anwenden - taktische Grundverhaltensweisen (sich-Anbieten, Stören in Raum- und Manndeckung) üben, weiter entwickeln und anwenden - deine Raumübersicht / Stellung im Raum verbessern (s. freilaufen / anbieten) - Kreative Ideen zur Körpertäuschung / Torwurf entwickeln und anwenden - deine Fähigkeit der Entscheidungsfindung (Alleingang oder Pass in Überzahl) üben und weiterentwickeln - das Spiel Handball in reduzierter Form (Kleinfeldspiel in Überzahlsituation, Regeländerungen je nach Leistungsstand der Klasse und des Jahrgangs) situationsgerecht und unter Einhaltung der Regeln mit und gegen andere üben und spielen - die Regeln für das Fairplay in Angriffs- und Abwehrsituationen einhalten, unter anderem Dribblings vermeiden, das Zusammenspiel betonen und - fair gewinnen <i>und</i> verlieren - grundlegende Spielregeln des Handballspiels und der handballähnlichen Spielformen benennen und ihre Funktion erklären - grundlegende Merkmale handballspezifischer Techniken sowie taktischer Verhaltensweisen benennen und erläutern - Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen - auf die Bedürfnisse deiner Mitspieler und Übungspartner beim Üben und beim Spiel eingehen und sie unterstützen - einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und anwenden - grundlegende spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden - als Schiedsrichter fungieren 			Partner- und Gruppenarbeit, Stationstraining und Parcours Spielend lernen Grundsituationen des Spiels in Spielform lernen und üben (Ballkontrolle, Passen, Tore erzielen, Tore verhindern) handballähnliche Spiel- und Übungsformen, wie Kleinfeldspiel in Überzahlsituation Feedbackrunden (Ziel: Vom Nebeneinander zum Miteinander) Schüler erlernen Regeln, überprüfen ihre Einhaltung, Schüler als Schiedsrichter

Jahrgang 9	Lernvorhaben 3	Turnen II	Dauer ca. 8 DS
Bewegungsfeld: Bewegen an und von Geräten			
Inhaltliche Schwerpunkte: Sprung, Rollen, Stützen, Balancieren, Hängen und Schwingen an Reck, Stufenbarren, Boden, Bank oder Balken, Sprunggerät und Mini-Trampolin; Abschluss: Gruppen-Kür am Gerät und am Boden Freie Turnformen durch Geräte-Arrangements, künstliche Hindernisse (Kletterwand, Mattenberg, Spiel „Kastenkönig“, Türme aus Getränkekisten, senkrecht aufgestellte Weichböden etc.), Einbeziehen von Freianlagen mit vorhandenen natürlichen Hindernissen (z.B. Tauen zwischen Pfosten spannen, bzw. Slacklining, Vorsicht: Baumschutz!, etc.) Optional: Einführung der Sportart Le Parkour			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren. Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - altersgemäß technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben - 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 Gerätekombinationen, -arrangements verbinden (Kür am Gerät) - in turnerischen Wagnissituationen für dich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden - Turngeräte sicher auf- und abbauen - den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben - dich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen - turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten - mit einem Partner oder in der Gruppe eine Partner- bzw. Gruppenübung erarbeiten und ausführen - dich für deine Mitschüler einsetzen, bereitwillig Hilfe leisten und <i>ihnen „Tipps“ zum Gelingen einer Übung geben</i> 		<p>Lernkarten (Aufbau von Stationen, Visualisierung von Bewegungsabläufen) Stationstraining Schüler bauen Stationen auf und ab (nach Anleitung/Aufbauplan) Schüler geben Hilfestellung Schüler geben Feedback Schüler entwickeln eine ihrem Leistungsniveau entsprechende Kür</p>

Jahrgang 9	Lernvorhaben 4	American Sports II	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: Spielen			
Inhaltliche Schwerpunkte: Vertiefung des Übens und Spielens der unter American Sports I behandelten Sportarten (Baseball, Flag-Football) Schüler erarbeiten in Gruppen selbständig mannschaftsbezogene Spielzüge			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren. Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - in Gruppenarbeit Einzelaspekte einer typisch amerikanischen Sportart erarbeiten - in Gruppenarbeit selbständig mannschaftsbezogene Spielzüge erarbeiten und in Spielsituationen anwenden - dein eigenes Können einschätzen, um es im Spiel sinnvoll einzubringen - Erfolge mit deiner gesamten Mannschaft erringen und Misserfolge gemeinsam in der Mannschaft ertragen 		Spielgemäßes Konzept, Lehrer- oder Schülervortrag zur Spielidee und grundlegenden Spieltaktiken, Übungsreihen zu Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen, Schlagen bzw. Laufen mit Ball Nachspielen vorgegebener und von Schülern entwickelter Spielzüge Feedback-Gespräche Gemeinsame Vereinbarung von Regeln und Spielvarianten Turnier

Jahrgang 9		Lernvorhaben 5	Leichtathletik - Bundesjugendspiele	Dauer ca. 6 DS
Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen				
Inhaltliche Schwerpunkte: Vorbereitung auf die Teilnahme an den Bundesjugendspielen, Herstellung der allgemeinen Fitness, Aufwärmtraining Übung der sportartspezifischen Bewegungsabläufe, eventuelle neue Sportart: Kugelstoßen				
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...			Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren. Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Ballwurf, Hochsprung) auf erweitertem technisch-kordinativem Fertigniveaue ausführen - eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Kugelstoßen) in der Grobform ausführen - beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZAI bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit erbringen - einen leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Dreikampf der Bundesjugendspiele, Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen. - grundlegende Merkmale von Lauf-, Sprung-, Wurfbewegungen in ihrer Funktion erläutern und Bewegungsmerkmale (z. B. Wurf- und Stoßbewegungen, Weit- und Hochsprungbewegungen) vergleichend erläutern - einzelne Belastungsgrößen (z.B. Intensität, Umfang und Dichte) beim Ausdauertraining benennen und Auswirkungen des Ausdauertrainings auf die Gesundheit beschreiben - leichtathletische Wettkampfregele erläutern - einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe gemeinsam organisieren und dessen Umsetzung auswerten - selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen - die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen 			<p>Wettkampfgemäße Anwendung der Disziplinen Variation der normierten Bewegungs-abläufe (historische Bewegungsmuster, Schöllhornmethode, vgl Wastl: Grundlagen der Bewegungslehre im Sport)</p>

Jahrgang 10		Lernvorhaben 1	Sportkurs - Mannschaftssportart	Dauer: 1 Halbjahr= 18 DS
Bewegungsfeld: Spielen				
Inhaltliche Schwerpunkte: Die SchülerInnen wählen eine Mannschaftssportart aus dem Angebot der Schule, in der sie sich vertiefte Kenntnisse und Fähigkeiten erarbeiten Basketball, Volleyball, Fußball, Hockey				
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...			Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren. Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - die taktischen Grundregeln der Sportart in Übungs- und Spielformen kennenlernen und Wissen über ihre Anwendbarkeit erhalten - die kognitiven Zusammenhänge verstehen, sie in dein eigenes Spielrepertoire aufnehmen und sie in Spielsituationen adäquat umsetzen - eigenständig aus einem Kanon von Themen Beiträge für das Unterrichtsgeschehen vorbereiten und leisten - in den verschiedenen Formen des Zusammenspiels (kooperatives Üben/Trainieren, Wettspiel) von und mit deinen MitschülerInnen lernen - durch Spielbeobachtung und Analyse das eigene und gegnerische Verhalten studieren und kooperativ gegenseitig Korrektur und Hilfe bei Unklarheiten bieten - deine Spielfähigkeit verbessern, d.h. in Spielformen und im Wettspiel taktisch handeln - <i>das Gelernte zukünftig in adäquater Weise (in Freizeit und/oder Verein) anwenden</i> 			Unterschiedliche Lernformen und Methoden je nach Sportart, Schüler bereiten Unterrichtsinhalte vor: Referate, Mitgestaltung von Unterrichtsstunden

Jahrgang 10	Lernvorhaben 2	Sportkurs - Individualsportart	Dauer: 1 Halbjahr= 18 DS
Bewegungsfeld: Spielen, Laufen, Springen, Werfen, Anspannen, Entspannen, Kräftigen, Gleiten, Fahren, Rollen, Tanzen, Inszenieren und Präsentieren			
Inhaltliche Schwerpunkte: Die SchülerInnen wählen eine Individualsportart aus dem Angebot der Schule, in der sie vertiefte Kenntnisse und Fähigkeiten entwickeln. Leichtathletik, Tanz, Fitness, Gymnastik, Badminton, Tischtennis, Fitness und Biking, Kanu			
Kompetenzbereiche	Kompetenzen / Lernziele Du kannst ...		Lernformen / Methoden
Leisten und Üben Gestalten und Darstellen Erkunden und Wagen Wettkämpfen und Kooperieren. Sachkompetenz Selbst-, Sozial-, Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - die grundlegenden Bewegungsformen und ggf. taktischen Grundregeln der Sportart in Übungs- und/oder Spielformen kennenlernen <i>bzw. vertiefen</i> und Wissen über ihre Anwendbarkeit erhalten - die kognitiven Zusammenhänge verstehen, sie in dein eigenes Repertoire aufnehmen und sie in Wettbewerbs- (oder wettbewerbsähnlichen)-situationen oder in einer Präsentation adäquat umsetzen - eigenständig aus einem Kanon von Themen Beiträge für das Unterrichtsgeschehen vorbereiten und leisten - in den verschiedenen Formen der Zusammenarbeit (kooperatives Üben/Trainieren, Wettspiel oder Präsentation) von und mit deinen MitschülerInnen lernen - durch Beobachtung und Analyse das eigene Verhalten und das deiner Partner oder Gegner studieren und kooperativ gegenseitig Korrektur und Hilfe bei Unklarheiten bieten - <i>das Gelernte zukünftig in adäquater Weise (in Freizeit und/oder Verein) anwenden</i> 		Unterschiedliche Lernformen und Methoden je nach Sportart, Schüler bereiten Unterrichtsinhalte vor: Referate, Mitgestaltung von Unterrichtsstunden