



Schulinternes Curriculum

Sport

1. Aufgaben und Ziele des Faches Sport

1.1 Leitbild für das Fach Sport

Allgemeine Aspekte eines Leitbildes für das Fach Sport

Das Leitbild für das Fach Sport am Norbert-Gymnasium Knechtsteden ist geprägt von einem ganzheitlichen Sportverständnis, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will. Durch die Auszeichnung als „Sportbetonte Schule in NRW“ und die damit verbundene enge Kooperation mit umliegenden Sportvereinen erhält der Sport am Norbert-Gymnasium Knechtsteden einen besonderen Stellenwert.

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 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 Norbert-Gymnasiums Knechtsteden 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 schulinternen und –externen Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Im Rahmen der Talentsichtung und Talentförderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen. Durch das der Schule angegliederte Sportinternat wird dieser Aspekt besonders gefördert.

Das Norbert-Gymnasium Knechtsteden 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 im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

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.

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, im Leistungskurs der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten.

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

Christlich-katholische Aspekte eines Leitbildes für das Fach Sport

In besonderer Weise sind die Vermittlung eines christlichen Menschenbildes durch Betonung eines rücksichtsvollen Verhaltens in Wort und Tat sowie Aufgabenstellungen zum partnerschaftlichen und fairen Umgang miteinander im Sportunterricht zu nennen. Dass Fairness im Sport als „selbstverständliche“ ethisch-moralische Maxime anzusehen ist und dauerhaft im Unterricht thematisiert werden muss, lässt den Sportunterricht in besonderer Weise mithelfen, die christlichen Zielsetzungen der Schule zu vertiefen.

1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen werden als Grundlage einer teamorientierten Zusammenarbeit vereinbart:

- Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Sie verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Implementationsveranstaltungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung im Fach Sport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports.
- Koordinator für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne ist Herr Nuyen. Der Koordinator verpflichtet sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz umzusetzen.
- Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Entwicklung eines Leitbildes mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule. Das Leitbild ist der Schulöffentlichkeit vorzulegen und regelmäßig im Abstand von 5 Jahren zu evaluieren und fortzuschreiben. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern sind an der Evaluation zu beteiligen.
- Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung eines Schulsportentwicklungsprogramms, das regelmäßig evaluiert und fortgeschrieben wird.
- Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/ Projektmanagements (Sport als Abiturfach, Schulsportfahrt, Ruderprojekt, Sport im Ganztage, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens, ...), im Rahmen einer systemischen Arbeit der Fachkonferenz.
- Die Fachkonferenz legt der Schulleitung spätestens zum Ende des Schuljahres einen Jahresarbeitsplan über zu entwickelnde Projekte, zur Evaluation sowie über die vereinbarten Veranstaltungen / Schulsporttermine vor. Diese werden in den Jahreskalender der Schule aufgenommen und der Schulöffentlichkeit zu Beginn des Schuljahres vorgestellt.

Checkliste zur Qualitätssicherung und Evaluation

- Wer hat welche Aufgaben innerhalb der Fachkonferenz?
- Gibt es einen Plan zur regelmäßigen fachlichen Qualitätskontrolle?
- Wie wird sichergestellt, dass Grundsätze der fachdidaktischen und fachmethodischen Arbeit in die tägliche Unterrichtspraxis einfließen?
- In welchen Zeitabständen und wie wird der schulinterne Lehrplan überprüft und gegebenenfalls korrigiert?
- Weitere Aspekte zur Qualitätssicherung und Evaluation
 - - regelmäßige Teilnahme an Implementationsveranstaltungen,
 - - Koordinatorin/Koordinator für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne
 - - Einführung eines Schulsportentwicklungsprogramms
 - - Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans
 - - Vorlage eines Jahresarbeitsplanes über zu entwickelnde Projekte, zur Evaluation sowie über die vereinbarten Veranstaltungen / Schulsporttermine (zum Ende des Schuljahres)

1.3 Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- schuleigene Zweifachsporthalle (Große Halle)
- schuleigene Turnhalle (Kleine Halle)
- schuleigener Gymnastikraum
- schuleigene Schwimmhalle (Lehrschwimmbecken)
- schuleigener Hartplatz mit 2 Basketballanlagen, 4 Sprunggruben, 3 Kugelstoßanlagen,
- schuleigener Tennenplatz mit Rundlaufbahn (333m),
- schuleigener Tennenplatz mit drei Kleinspielfeldern (à 40x20m),
- schuleigene Beachvolleyballfelder (2 Anlagen)
- schuleigenes Beach-Soccerfeld

Im Umfeld der Schule:

- Waldgelände in unmittelbarer Umgebung (Knechtstedener Wald/Tannenbusch)
 - Nutzung von externen Sportstätten
1. TSV Bayer Dormagen
 - Fechthalle
 - Freibad für Schwimmunterricht und –prüfungen mit 50m-Bahn
 - Handballhallen

- Leichtathletikanlagen und -halle
 - Volleyballhallen
 - Abenteuersportanlage
 - Trampolingeräte
 - Badmintonanlagen
2. AC Ückerath
 - Ringerhalle
 3. aktiv-Sportparks GmbH,
 - Badminton
 - Tennis
 - Fitnessstraining
 4. Haus für Erziehungshilfe in Dormagen
 - erlebnispädagogische Kurse und Projekte

Unterrichtsangebot

- Regelunterricht der Klassen 5: 4-stündig
- Regelunterricht der Klassen 6-8: 3-stündig
- Regelunterricht der Klassen 9: 2-stündig
- Zusatzunterricht „Sportbetonte Klasse“ (5 – 9): 2-stündig
- Einführungsphase (Stufe 10): 3-stündig
- Qualifikationsphasen 1 und 2 (Stufen 11 und 12): 3-stündig
- Qualifikationsphasen 1 und 2 (Stufen 11 und 12): 5-stündig (Leistungskurs Sport, 2. Abiturfach)
- In besonderer Weise ist die Anerkennung als „Sportbetonte Schule“ mit einem besonderen und erhöhten Sportangebot für die Schülerinnen und Schüler der sportbetonten Klasse herauszustellen (s. o.). Der Stundenumfang wird für diese Klassen in der Sekundarstufe I immer um 2 Unterrichtsstunden/Woche erhöht.

1.4 Außerunterrichtliches Sportangebot

Sport Helferausbildung

- Es finden regelmäßig Ausbildungskurse für Sporthelferinnen und Sporthelfer statt, die bei der Durchführung schulinterner Wettbewerbe sowie AGs eingesetzt werden.

Schulsportwettbewerbe

- Basketball

- Fußball
- Geräteturnen (Qualifikationen für das Landessportfest der Schulen)
- Golf
- Handball (Qualifikationen für das Landessportfest der Schulen bzw. das Bundesfinale von JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA)
- Leichtathletik (Qualifikationen für das Landessportfest der Schulen bzw. das Bundesfinale von JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA)
- Schach
- Schulmarathon
- Schwimmen (Qualifikationen für das Landessportfest der Schulen im Rahmen des Wettbewerbs JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA)
- Tennis
- Volleyball

Schulsportfeste

- Crosslauf
- Bundesjugendspiele
- Knechtstedener Halbmarathon
- Sponsorlauf

AG-Angebote

Da das Angebot teilweise wechselt, sind immer die Aushänge des entsprechenden Schuljahres zu beachten. In der Regel werden folgende AGs angeboten:

- Basketball
- Fechten
- Golf (in Kooperation mit dem GCC Velderhof)
- Handball
- Rudern (in Kooperation mit dem RC Bayer Dormagen)
- Tennis
- Volleyball
- erlebnispädagogische Angebote in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Erziehungshilfe in Dormagen (Raphaelshaus)
- ggf. weitere Angebote nach Bedarf

1.5 Kooperation mit Sportvereinen und Sportorganisationen

TSV Bayer Dormagen

Um das Angebot der sportbetonten Klasse sinnvoll eingebunden in die Zusammenarbeit von Schule und Verein stellen zu können, findet eine enge Zusammenarbeit mit den folgenden Abteilungen des TSV Bayer Dormagen e. V. statt:

- Fechten
- Handball
- Leichtathletik
- Volleyball
- Freizeit-/Breiten-/Abenteuersport

AC Ückerath

Über die Aktivitäten im Rahmen der Förderung von Sportlerinnen und Sportler der sportbetonten Klassen hinaus, gibt es auch eine enge Zusammenarbeit mit dem AC Ückerath, der als Landes- und Bundesleistungstützpunkt das Ringen für Mädchen, weibliche Jugendliche und Frauen als besonderes sportliches Angebot an der Schule vertritt.

Golf- und Country-Club Velderhof

In Kooperation mit dem GCC Velderhof finden regelmäßig AGs und Vorbereitungstrainings für die Schulsportwettkämpfe im Golfsport statt.

Vollinternat Knechtsteden

Das Vollinternat Knechtsteden bietet mit einer guten Betreuung im individuellen Bereich Möglichkeiten eines gezielten Athletiktrainings für Kadersportlerinnen und -sportler, die das Voll- bzw. Teilinternat besuchen. Zur Zeit leben dort 22 Sportlerinnen und Sportler.

Teilinternat Dormagen

- Das Teilinternat des TSV Bayer Dormagen e. V. bietet mit einer guten Betreuung im individuellen Bereich und der Angebote im Rahmen der sportbetonten Klasse Möglichkeiten eines gezielten Vereinstrainings für Kadersportlerinnen und -sportler, die die sportbetonten Klassen besuchen. Aus den Reihen des Norbert-Gymnasiums werden im Teilinternat xx Sportlerinnen und Sportler betreut.
- In Zusammenarbeit mit dem Teilinternat bietet der TSV Bayer Dormagen e. V. für jüngere Sportlerinnen und Sportler, die noch nicht in Landeskadern gefördert werden, eine Hausaufgabenbetreuung an, so dass auch hierdurch Wege- und andere Ausfallzeiten aufgefangen werden können.
- Die offenen Ganztagsgrundschulen in der Trägerschaft des TSV Bayer Dormagen e. V. nutzen zur Förderung vieler Schülerinnen und Schüler mit Defiziten im Bereich des Wassersports das Lehrschwimmbecken der Schule, um diese Unzulänglichkeiten für die Mädchen und Jungen auszugleichen.

aktiv-Sportparks GmbH

Der in Dormagen ansässige Anbieter für Freizeit-, Fitness- und Breitensport bietet vielen Gruppierungen der Schule vielfältige Angebote zur Ausübung von sportlichen Aktivitäten wie Badminton, Tennis und Fitnesssport im Rahmen von AGs oder Unterricht.

Haus für Erziehungshilfe in Dormagen (Raphaelshaus)

Das Haus für Erziehungshilfe in Dormagen bietet zahlreiche Angebote im Bereich der Erlebnispädagogik und des Kletterns. Auf Anregung der Einrichtung fanden bereits Schulungen für Lehrkräfte der Schule statt, die dann in einigen Projekten ihren Niederschlag gefunden haben.

Kreissportbund im Rhein-Kreis Neuss

In Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund im Rhein-Kreis Neuss finden im schulischen Lehrschwimmbecken Kurse für Wassergewöhnung und Anfängerschwimmen statt, an dem auch Schülerinnen und Schüler des Norbert-Gymnasiums teilnehmen können.

2 Schulinternes Curriculum Sport (Sek. I)

2.1 Grundsätze zur Schul- und Unterrichtsorganisation

Die Fachkonferenz Sport benennt Herrn Nuyen zur Mithilfe/Unterstützung bei der Gestaltung der (Sport-)Unterrichtsverteilung bzw. Hallenbelegungsplanung. Die Fachkonferenz empfiehlt bei einer Dreistündigkeit das Modell "zwei plus eins": In der Woche werden zwei Unterrichtseinheiten geboten, bestehend aus einer Doppelstunde sowie einer Einzelstunde.

Bei der Verteilung der Klassen und Kurse auf die Räumlichkeiten ist auf ein ausgewogenes Zugriffsrecht aller Kurse auf die große Sporthalle zu achten. Die Doppelstunden sollten maximal ein halbes Jahr in der Schwimmhalle bzw. dem Gymnastikraum stattfinden. Die Leistungskurse haben bei der Belegung der Sporthalle Vorrang.

Als Ansprechpartner für Fragen zu Material und Ausstattung der Sportstätten (auch der Außenanlagen), sowie deren Sicherheit und Pflege benennt die Fachkonferenz Herrn Schlömer. Dieser stimmt in enger Kooperation mit der Schulleitung, Schulverwaltung und den Hausmeistern Maßnahmen in diesen Bereichen ab.

Die Fachkonferenz unterstützt die Zielsetzung der Schulleitung ausdrücklich, Arbeitsgemeinschaften sowie außerunterrichtliche Schulsportangebote durch Lehrkräfte erst dann anzubieten, wenn der Sportunterricht vollständig gemäß Stundentafel erteilt wird. Unterrichtskürzungen bei gleichzeitigem sportlichem Zusatzangebot sollten die Ausnahme bleiben. Unterrichtskürzungen in den Jahrgangsstufe 5 - 7 sowie in der gymnasialen Oberstufe sind unbedingt zu vermeiden.

Sportunterricht ist gemäß Schulgesetz NRW dem Prinzip reflexiver Koedukation bei der Organisation und Gestaltung des Unterrichts verpflichtet. Die Fachschaft verpflichtet sich dazu, das Miteinander der Geschlechter bei Bewegung, Spiel und Sport zu fördern und entsprechend didaktisch zu reflektieren. Eine zeitweise – auf einzelne Unterrichtsvorhaben beschränkte – geschlechtshomogene Gestaltung des Unterrichts kann für besondere didaktische Zielsetzungen unter Berücksichtigung reflexiver Koedukation erfolgen.

2.2 Obligatorik und Freiraum

Die Fachkonferenz trifft Absprachen über die fachliche Ausgestaltung des Unterrichtsfreiraums im Umfang von ca. 33 Prozent des Unterrichtsvolumens auf der Grundlage des Leitbildes sowie der Rahmenbedingungen der Schule. Die Berechnung des Freiraums geht von vollständig erteiltem Unterricht gemäß Stundentafel (APO-Sek. I) aus. Durch im Einzelfall entstehende und unverzichtbare Unterrichtskürzungen bzw. –ausfälle und dadurch bedingter Zweistündigkeit entfällt der Freiraum. Ist der Freiraum in den unteren Jahrgangsstufen zunächst noch geringer, so gewinnt er mit zunehmendem Alter der Schülerinnen und Schüler sowie sich zunehmend ausbildenden individuellen sportlichen Interessen und Neigungen mehr an Bedeutung.

Planungsraaster zum schuleigenen Lehrplan NGK G8 Sek. I (zeitl. Vorgaben, Anzahl der Unterrichtsvorhaben)						
Unterrichtsvorhaben						
Inhaltsbereiche	Pädagogische Perspektiven	Jgst. 5/6	Jgst. 7/8	Jgst. 9	ca. Stunden	Bemerkungen
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	A, F	uuu	uu	uuz	40	Vertiefendes z zur praktischen Auseinandersetzung mit dem Bereich Fitness/Rücken in Jgst. 9. Findet sonst Niederschlag überwiegend in IB 3-9.

2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	E, A	UU	Uz	u	30	Nutzung aller Spielräume im Umfeld der Schule. Kombination mit IB 7 möglich
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	A, D, (F)	UU	UU	U	60	Intensive Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele bzw. auf Crosslauf oder Sportabzeichen
4. Bewegen im Wasser - Schwimmen	A, D	UU	UU		40	Der Unterricht findet im eigenen 17m-Becken statt.
5. Bewegen an Geräten - Turnen	A, C, B, E, F	UU	UU	U	50	In Kombination mit IB 6
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	B, A, E	Uu	UU	UU	55	
7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	E, D	UUz	UUz	UUz	65	Fb, Vb, Bb, Hb, Bm sind vertiefend zu behandeln, zur Spiel- und Regelkompetenz in allen Jahrgangsstufen möglich; DFB-Fußballabzeichen
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport / Wintersport	A, C	uU			15	Hierzu zählen z.B. Wasserskifahren auf nahe gelegenen Anlagen; evtl. weitere Exkursionen, Schulschifahrt und Vorbereitung in Jgst. 8
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	A, C, E	Uu	u	u	20	u.a. Regelkatalog erstellen
Stundenzahl ca.		160	140	75	375	Verbleibender Freiraum von ca. 165 Std.
Stundenzahl Talentförderung Bereich „Vereinbarkeit Schule und Leistungssport“		300	280	145	725	

Erläuterungen zur Stundenzahl: U = Unterrichtsvorhaben von ca. 10 Stunden, u = Unterrichtsvorhaben von ca. 5 Stunden, z = Vertiefung

Wenn man von einer Gesamtstundenzahl von ca. 540 Stunden in der Sekundarstufe I ausgeht (pro Schuljahr 36 Wochen je 3 Stunden, wobei sich diese auf die

Jahrgangsstufen wie folgt aufteilen: 5 → 4 Std.; 6, 7 und 8 → 3 Std.; 9 → 2 Std.), so verbleibt ein Freiraum von ca. 165 Stunden (entspricht 30,5% von 33% erlaubtem Freiraum), der für weitere Unterrichtsvorhaben zu nutzen ist.

Bei der Sportbetonung hingegen kommen im Rahmen der „Vereinbarkeit Schule und Leistungssport“ zu den 540 Stunden weitere 360 Stunden in der Sek. I, wobei der Freiraum von 178 Stunden weitestgehend erhalten bleibt. Dies kommt aufgrund der Kooperation mit dem TSV Bayer Dormagen und entsprechende Trainingsstunden unter Leitung der dortigen Trainer zustande. Die Sport-Schwerpunkte bei dieser Kooperation beziehen sich in den Jahrgangsstufen 5 und 6 in der Regel auf folgende Sportarten:

	Jahrgangsstufe 5	Jahrgangsstufe 6
Handball	ca. 14 Std.	ca. 14 Std.
Fechten	ca. 12 Std.	
Leichtathletik	ca. 16 Std.	
Volleyball		ca. 12 Std.
Schwimmen	ca. 12 Std.	
Ringens	ca. 14 Std.	
Trampolin		ca. 14 Std.
Abenteuersport		ca. 12 Std.
Badminton		ca. 16 Std.
	ca. 68 Std.	ca. 68 Std.

Dabei steht ein möglichst breites Sportprogramm zum Kennenlernen im Mittelpunkt, bevor in den nachfolgenden Stufen 7 bis 9 spezifischeres Training auf dem Programm steht. Das Frühtraining in diesen Jgst. für die Schwimmer, Leichtathleten, Handballer und Fechter erfolgt unter Beteiligung von Trainerinnen bzw. Trainern des TSV. Die verbleibenden Schülerinnen und Schüler haben Unterricht in Schwerpunktgruppen bei den Sportlehrerinnen bzw. Sportlehrern. So kommen innerhalb der Sek. I für die sportbetonten Klassen im Rahmen der „Vereinbarkeit Schule und Leistungssport“ insgesamt etwa zwischen 880 und 900 Stunden zustande (540 Stunden plus 5x68/5x70 -> 340/360 Stunden). Die Schwankungen in der den Rechnungen

zugrunde liegenden Wochenanzahl kommen aufgrund schulbezogener Aktivitäten und dadurch Ausfälle zustande (z.B. Fahrtenwoche; Besinnungsfahrt in der Jgst. 9; Praktika in verschiedenen Stufen etc.)

2.3 Inhaltsfelder

Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte
A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
B Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) • Variationen von Bewegung • Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte
C Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Spannung und Risiko • Emotionen • Handlungssteuerung
D Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Methoden zur Leistungssteigerung • Differenziertes Leistungsverständnis
E Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> • Mit- und Gegeneinander • Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen • (Spiel-) Regeln und deren Veränderungen • Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten
F Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitlichen Auswirkungen des Sporttreibens • Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

2.4 Bewegungsfelder

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

2.5 Kompetenzbereiche

Die umfassende Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport wird fachlich durch die folgenden Kompetenzbereiche strukturiert, die die zu erreichenden Kompetenzen bei den Schülerinnen und Schülern handlungs- und prozessbezogen bündeln:

- Bewegings- und Wahrnehmungskompetenz
- Methodenkompetenz
- Urteilskompetenz

Dabei bildet die Bewegings- und Wahrnehmungskompetenz den fachlichen Kern der Kompetenzentwicklung und jeweils den Ausgangspunkt für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz.

Bewegings- und Wahrnehmungskompetenz

Die Bewegings- und Wahrnehmungskompetenz bildet die Basis einer umfassenden Handlungsfähigkeit in Bewegung, Spiel und Sport. Dabei sind Bewegung und Wahrnehmung wechselseitig aufeinander bezogen, da sportliches Bewegungshandeln immer auch von kognitiven und psychischen Vorgängen bestimmt ist und als Ausdruck des Zusammenwirkens somatischer, kognitiver und psychischer Faktoren verstanden wird.

Bewegings- und Wahrnehmungskompetenz beinhalten einerseits die Fähigkeit, in sportlichen Handlungssituationen flexibel und genau wahrzunehmen, um daraus Handlungsentscheidungen abzuleiten. Andererseits ist dieser Kompetenzbereich eng verbunden mit Kompetenzen in den Bereichen psycho-physischer, technisch-

koordinativer, taktisch-kognitiver und ästhetisch-gestalterischer Fertigkeiten und Fähigkeiten, um situationsangemessen erfolgreich handeln zu können.

Der Aufbau der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz im Sportunterricht geht einher mit dem kontinuierlichen Erwerb und der Anwendung systematischen, grundlegenden Wissens. Für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist es unverzichtbar, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse bezogen auf unterschiedliche Sinngebungen des Sporttreibens zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.

Übergreifende Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler können

- auf der Grundlage körperlich-sinnlicher Wahrnehmungen und Bewegungserfahrungen Handlungsentscheidungen treffen sowie diese in den jeweiligen Bewegungsfeldern und Sportbereichen anwenden und erläutern,
- Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten sinn- und situationsangemessen entwickeln bzw. gezielt verändern sowie normierte Bewegungsabläufe individuell funktionsgerecht gestalten,
- eigene Emotionen und Emotionen anderer auch in sportlichen Risiko- und Wagnissituationen identifizieren und erläutern sowie ihr sportliches Handeln reflektiert steuern,
- die eigenen sportspezifischen psycho-physischen, technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Leistungen wahrnehmen, einschätzen und gezielt individuell optimieren,
- vielfältige sportliche Spiel- und Handlungssituationen unter Berücksichtigung der Umgebung des Raumes mit- und gegeneinander, allein und in der Gruppe organisieren, anwenden sowie situativ anpassen,
- sportliches Handeln unter Berücksichtigung von Aspekten wie psychischer, physischer und sozialer Auswirkungen für sich und andere wahrnehmen und reflektieren sowie in unterschiedlichen sportlichen Kontexten und Sinngebungen anpassen.

Methodenkompetenz

Die **Methodenkompetenz** bündelt grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren und anzuwenden, um sachgerecht mit Problemstellungen umgehen zu können. Dazu gehören Verfahrenskennnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu

setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege zu finden sowie Handlungspläne zu entwerfen.

Der Sportunterricht berücksichtigt bei der Aufbereitung, Strukturierung und Analyse von Sachverhalten einerseits sportbezogene praktische Verfahren im Bewegungsvollzug, andererseits analytische Verfahren, wie Methoden der Bewegungsanalyse. Neben diesen methodisch-strategischen Verfahren umfasst dieser Kompetenzbereich auch die Fähigkeit zur sachgerechten Anwendung sozial-kommunikativer Formen, wie z. B. spezifischer sportbezogener Kooperationshandlungen.

Übergreifende Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende sportbezogene methodisch-strategische Verfahren bei Bewegung, Spiel und Sport zielgerichtet anwenden, erläutern und sachgerecht nutzen,
- grundlegende sportbezogene sozial-kommunikative Verfahren in Bewegungs-, Spiel- und Sportsituationen zielgerichtet einsetzen, erläutern und sich sachgerecht verständigen.

Urteilskompetenz

Die **Urteilskompetenz** ist eng verknüpft mit den anderen beiden Kompetenzbereichen. Sie umfasst die kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, indem das selbstständige, auf Kriterien gestützte begründete Beurteilen im Mittelpunkt steht. Dies impliziert das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen und den verständnisvoll reflektierten Umgang mit Anderen auch in der Sportpraxis.

Argumentativ schlüssiges Abwägen und Beurteilen im Fach Sport stützt sich damit sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche und methodische Kenntnisse. Darüber hinaus zielt das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen im Zusammenhang mit verschiedenen Sinnrichtungen und Motiven sportlichen Handelns auf den Sinn des eigenen Tuns ab. Andererseits befähigt Urteilskompetenz aber auch zu einer kritischen Auseinandersetzung mit den differenzierten Ausprägungen der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Übergreifende Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler können

- sportliches Handeln in den Bereichen technisch-koordinativer Fertigkeiten sowie psycho-physischer, taktisch-kognitiver und ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten grundlegend beurteilen,

- grundlegende Sachverhalte und Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns, des sportlichen Handelns im sozialen Kontext sowie des Sports als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit einschätzen und aspektbezogen bewerten,
- methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren und Zugänge bei Bewegung, Spiel und Sport hinsichtlich ihres Einsatzes beurteilen und auf weitere Handlungszusammenhänge übertragen.

2.6 Kompetenzerwartungen

Die in diesem Kapitel vorgegebenen Kompetenzerwartungen kennzeichnen in ihrer Gesamtheit die **am Ende der Jahrgangsstufe 6 bzw. am Ende der Jahrgangsstufe 9** von den Schülerinnen und Schülern erwarteten Kompetenzen.

In diesen Kompetenzerwartungen werden die ausgewiesenen Kompetenzbereiche mit ihren übergreifenden Kompetenzerwartungen und die inhaltlichen Schwerpunkte der Inhaltsfelder mit den jeweils konkreten inhaltlichen Kernen der einzelnen Bewegungsfelder und Sportbereiche zusammengeführt.

Dabei bilden vor dem Hintergrund der zu erwerbenden umfassenden fachlichen Handlungskompetenz die Kompetenzerwartungen der ***Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz*** jeweils Ausgangs- bzw. Bezugspunkt für die im unmittelbaren fachlichen Zusammenhang stehende ***Methoden-*** und ***Urteilskompetenz***.

Allgemeine Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 5 und 6

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)
--

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern,
- 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,
- eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen.

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden,
- kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern,
- kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten.

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen,
- beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben,
- einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

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

<i>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)</i>
--

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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,
- eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen,
- eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmig-

gem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen,

- das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportswimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten,
- Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.

<i>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</i>
--

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten,
- 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 verbinden,

- in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrecht erhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben,
- sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten.

<p><i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6)</i></p>
--

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben,
- 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,
- grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben,

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen,
- einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten.

<p><i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</i></p>
--

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende technisch-kordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern,
- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten,
- grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären,
- **ein** großes Mannschaftsspiel und **ein** Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden,
- grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.

Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (8)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport (9)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Allgemeine Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7 bis 9

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen,
- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen,
- eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten,
- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer 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.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen,
- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden,
- in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln,
- Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen.

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-kordinativen Fertigkeiteniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern,
- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen,
- beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben,
- einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- leichtathletische Wettkampffregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten,
- selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.

Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- **und** Rückenlage sicher anwenden,
- eine Wechselzug- **und** eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern,
- eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen,
- Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen.

Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- an Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck **oder** Stufenbarren, Balken **oder** Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koodinativ grundlegendem Niveau normungebunden **oder** normgebunden ausführen und verbinden,
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen,
- eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen,
- zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen,
- Bewegungsgestaltungen und -kombinationen zusammenstellen und präsentieren,
- sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koodinativer Leistungsfähigkeit beurteilen,
- eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten.

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern,
- in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren,
- Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren,
- eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen,
- bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen.

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren,
- das jeweils ausgewählte große Mannschafts- **und** Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern,
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern,
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden,
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen,
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.

Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (8)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) erläutern und anwenden.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

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

2.7 Ziele des Sportunterrichts in den beiden Kompetenzstufen

In der Jahrgangsstufe 5 des Gymnasiums knüpft der Sportunterricht an die in der Grundschule gewonnenen Erfahrungen an. Vorrangige Aufgabe in der Jahrgangsstufe 5 ist es, die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Stärken entdecken zu lassen und dass sie lernförderliche aber auch lernhinderliche Faktoren erkennen und verstehen können. Es ist Aufgabe der Sportlehrkräfte die SuS hierbei intensiv zu unterstützen und ggf. auch die Eltern zu beraten. Kleinere Aufgabenstellungen sollten selbständig oder in Kleingruppen erarbeitet und eigenverantwortlich durchgeführt werden. Dazu gehören z.B. das Aufwärmen, die Vorstellung kleinerer Präsentationen sowie die eigenverantwortlich Organisation kleiner Spiele, um damit die eigenen konditionellen Voraussetzungen zu entwickeln und zu fördern.

Vorrangiges Ziel des Sportunterrichts in den Jahrgangsstufen 5 und 6 ist die Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit sowie der Kooperations- und Teamfähigkeit. Leitende Inhaltsfelder im Sport der Erprobungsstufe sind die „Bewegungsstruktur und das Bewegungslernen“ (A), um Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern und Bewegungserfahrungen zu erweitern sowie „Kooperation und Konkurrenz“ (E) um beim Mit- und Gegeneinander soziale und organisatorische Aspekte bei gruppendynamischen Prozessen zu fördern. Unter diesen Perspektiven geht es auch darum, noch unbekannte Bewegungen zu erfahren und kennen zu lernen und Bewegung, Spiel und Sport und seine positiven Auswirkungen auf junge Menschen erfahrbar zu machen. Darüber hinaus ermöglicht sportliches Handeln, dass unter dem Inhaltsfeld A Spannung, Spaß, Freude und Entspannung erfahren werden können, aber auch negative Emotionen auftreten können, die es zu bewältigen gilt.

Außerdem soll das gemeinsame Mit- und Gegeneinander beim sportlichen Handeln einen Beitrag dazu leisten, einerseits miteinander zu kooperieren und Sport zu treiben, andererseits aber auch beim Wettkämpfen fair und rücksichtsvoll miteinander umzugehen und teamorientiert zu handeln.

Im Sportunterricht der Jahrgangsstufen 7 – 9 sollen sich die Schülerinnen und Schüler zunehmend mit gesundheitlichen Wirkungsweisen des Sporttreibens auseinandersetzen und ihre Wahrnehmungsfähigkeit in diesem Bereich differenzieren; z. B. Unfall- und Verletzungsprophylaxe oder gesundheitliche Aspekte unterschiedlicher Körperideale. Darüber hinaus ist die intensive Auseinandersetzung mit dem Leistungsbegriff in den verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen von Bedeutung; so ist es eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts in diesen Jahrgangsstufen, die Lern- und Leistungsbereitschaft und –fähigkeit zu entwickeln und kontinuierlich auszubauen. Auch in Hinblick auf eine mögliche Leistungskurswahl sollte die pädagogisch herausfordernde Aufgabe die Leistungsbereitschaft zu fördern einen festen Platz im Sportunterricht dieser Altersgruppen sein. Auf der anderen Seite sollten auch weniger leistungsstarke Schülerinnen und Schüler in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt werden und ihnen Bereiche des Sports erschlossen werden, die es ihnen ermöglichen individuelle Sinnperspektiven und eigene Vorlieben des sportlichen Handelns zu entdecken und zu nutzen, um damit den Weg zu einem lebenslangen Sporttreiben zu ebnen.

2.8 Zuordnung der Kompetenzerwartungen und inhaltlichen Schwerpunkte zu den Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufen 5 – 9 am Norbert-Gymnasium Knechtsteden

Anmerkung:

Die Umsetzung der unten aufgeführten Unterrichtsvorhaben kann abhängig von den schulorganisatorischen Rahmenbedingungen im Umfang variieren.

Jahrgangsstufen 5 und 6

Legende:

- BF = Bewegungsfelder
 PP = Pädagogische Perspektive
 BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
 MK = Methodenkompetenz
 UK = Urteilskompetenz

B F	Unterrichtsvor- haben	Inhalte	Bemerkungen	PP	B W K	M K	UK
----------------	----------------------------------	----------------	--------------------	-----------	----------------------	----------------	-----------

1	<p>(Körperliche) Befindlichkeiten wahrnehmen und äußern lernen</p> <p>Entspannungsmöglichkeiten kennenlernen</p> <p>Bewegungssinn ausprägen</p> <p>Ins Gleichgewicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Z. B. Körperreise ➤ Z.B. Phantasie-reise / Autoge-nes Training ➤ Z.B. Erarbeitung und Durchfüh-rung eines Sinnesparcours ➤ Z.B. mit dem Körper und mit 	<p>Diese Inhalte finden ihren Niederschlag überwiegend in den Bewegungsfeldern 3-9</p>	A	3		
----------	--	---	--	---	---	--	--

	kommen – ins Gleichgewicht bringen	Gegenständen balancieren lernen, Balancierparcours					
	Körperspannung aufbauen und halten lernen	➤ Z.B. Stabilisationsübungen					
2	Spielideen unterschiedlicher kleiner Spiele erfahren und begreifen (Koedukation)	➤ Z.B. Powerball, Ball über die Schnur	Diese Inhalte können mit Unterrichtsvorhaben des IB 7 verknüpft werden	E	1,2 ,3	1	1
3	Verschiedene und vielfältige Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen erproben (Differenzielles Lernen/Kontrastlernen)	➤ Abspringen lernen, Mehrfachsprünge ➤ Schwungbein- und Armeinsatz ➤ Werfen lernen und variieren ➤ Lauschule für Sprint ➤ Lauschule Ausdauer (NGK-Crosslauf) ○ Vorbereitung Bundesjugendspiele (Weitsprung, Wurf, Sprint)		A, D, E	1,2 ,3, 4	1,2	1,2
4	Wasser erleben – vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln	➤ Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Auftrieb und Atmung, Tauchen und Gleiten	Technikprüfung (inkl. Kippwende) 50m Kraul auf Zeit	A, D, F	1,2 ,3, 4	1	1
	Die Wechselzugtechnik erlernen und vertiefen	➤ U.a. Wasserlage, Vortrieb,	Technikprüfung				

		Rotation um die Körperlängsachse, Atemrhythmus	Technikprüfung
	Die Wechselzugtechnik Rückenraul erlernen (fakultativ)	➤ Erlernen und üben der Kippwende	
	Erlernen der Gleichzugtechnik Brust	U.a. Wasserlage, Vortrieb, Rotation um die Körperlängsachse	
		➤ Erlernen von Schwunggrätsche, Armzug, Tauchzug, effektive Atmung	
5	<u>Bewegungsbau- stelle / Parkour</u>	Stationstraining: <i>Zum Ausprobieren und Üben von:</i>	A, 1,2 1,2 1 B, ,3, C, 4 E, F
	➤ Grundlegende Bewegungserfahrung sammeln	➤ Z.B. Hangeln, Klettern, Stützen, Balancieren ➤ Drehen, Rollen, Überschlagen ➤ Springen, Landen	
	Vermittlung grundlegender Techniken	<i>Zum Erlernen grundlegender Techniken:</i>	
		➤ Z.B. Springen und Landen, Griffe: Kamm- und Ristgriff, Helfen und Sichern	

- Durchlauf der Stationen als Kür oder auf Zeit

Bodenturnen:

- (Judo-) Rolle vw +rw
- Flugrolle (auf WBM)
- Kopfstand

Entdecken, Nutzen und Gestalten von Bewegungsmöglichkeiten

- (flüchtiger) Handstand mit abrollen
- Streck sprung (auch mit Drehungen)
- Radschlag

Eine Kombination mit Unterrichtsvorhaben aus IB 6 bietet sich an

Artistik / Akrobatik
(Klasse 6 optional)

Sprung:

- Bock:
Grätsche;
aufhocken;
Hocke
- Kasten quer:
Aufhocken,
Hockwende;
Hocke; Dieb-
sprung
- Minitramp /
R.br.: Streck-
, Hock-,
Grätsch-
sprung, Dre-
hungen,
Flugrolle

Erarbeitung einer Akrobatik-/Bodenkür

		zu Musik, evtl. mit Partner oder mit Gerät					
6	Bewegungen gestalten durch Rhythmus und Musik	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bewegungsgrundformen mit Hilfsmitteln (z.B. Reifen) erlernen: Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Galoppieren, Springen ➤ Rhythmusschulung/Bewegungstheater erleben (z.B. Stomp, Line Dance) 	Kombination mit IB 5	A, B	1,2,3	1,2	1
7	Grundlagen für Ballspiele vielfältig erlernen, üben und anwenden	<p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Werfen und Fangen (Brust-, Boden-, Einhand-, Überkopfpass) <p>Kooperative Spiel- und Übungsformen – Miteinander Spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribbeln, Wurf ➤ Spielformen 2:2/3:3/4:4 mit begrenztem Regelkatalog <p>Regelveränderungen erkennen, verändern und gestalten</p>	Spielüberprüfung	D, E	1,2,3,4	1,2	1
		<p>Fußball</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passen und Stoppen ➤ Dribbeln ➤ Flanken und Torschuss ➤ Spielformen 2:2/3:3/5:5 <p>Handball</p>	DFB-Fußballabzeichen				

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Werfen / Fangen / Prellen ➤ Schlagwurf (nach Zuspiel) ➤ Spielformen 4:4/5:5 					
8	<p>Gleiten, Rollen, Fahren mit verschiedenen Hilfsmitteln</p> <p>Einführung Schlittschuhlaufen (Exkursion - optional)</p>	<p>➤ Z.B. Entwicklung eines Parkours für Fahrrad/Inliner/sonstige Rollmittel</p>		A, E	1,2	1	1
9	<p>Kleine Kämpfe – Auf das Zweikämpfen spielerisch vorbereiten (Klasse 5)</p> <p>Kämpfe in Bodenlage – im Gegeneinander kooperieren (Klasse 6)</p>	<p>Regeln vereinbaren und befolgen</p> <p>Regelkatalog erstellen</p> <p>Kleine Kämpfe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Regeln für ein gemeinsames Kämpfen (auch um Gegenstände: Z.B. Medizinball) ➤ Spiele/Klassenübungen zur Anbahnung von Körperkontakt/Kooperation 		A, C, E	1,2	1,2	1

Jahrgangsstufe 7

Legende:

- BF = Bewegungsfelder
 PP = Pädagogische Perspektive
 BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
 MK = Methodenkompetenz
 UK = Urteilskompetenz

B F	Unterrichtsvor- haben	Inhalt	Bemerkungen	PP	B W K	M K	U K
1	Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung Ins Gleichgewicht kommen – ins Gleichgewicht bringen Körperspannung aufbauen und halten lernen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Z.B. Spiegelläufe, Schattenboxen, Vertrauensübungen ➤ Z.B. Gleichgewichtsübungen, Jonglieren mit Bällen ➤ Z.B. Stabilisationsübungen, Partnerakrobatik 	Diese Inhalte finden ihren Niederschlag überwiegend in den BF 3-9	C, D, F	2		2
2	Spielideen unterschiedlicher kleiner Spiele erfahren und begreifen (Koedukation)	In jeder Jahrgangsstufe ist dieser BF im Rahmen anderer Unterrichtsvorhaben .zu berücksichtigen		A, E	1,2	1	1

	Boden und Sprung	➤ U.a. Kasten quer, Minitramp, Reutherbrett			
	➤ Üben / Erlernen genormter turnerischer Elemente beim Sprung	Reck:			
		➤ U.a. Sprung i.d. Stütz, Anschwingen aus dem Stütz			
	➤ Erlernen normierter turnerischer Elemente an Reck	➤ Felgaufschwung/-umschwung/-abschwung			
		Barren:			
		➤ U.a. Sprung i.d. Stütz, Stützlauf, Schwingen			
	➤ Sammeln von Bewegungserfahrung und Erlernen normierter turnerischer Elemente am Barren.	➤ U.a. Pyramiden, Sprungartistik, Jonglage, Trapez, Synchronturnen, Balancieren	Akrobatik in Kleingruppen - Kann gut mit IB 1 + 6 übergreifend durchgeführt werden.		
	<u>Artistik / Akrobatik</u>				
	➤ Projekt Zirkus				

6	Musik als bewegendes Element	<u>Ropeskipping</u>	A, B, E	1,2,3,4	1	1
		➤ U.a. Grund-/Partnersprünge				
		➤ Double Dutch (Einführung)				
		➤ Gruppenkür				

7	Vom Ball über die Schnur zum Volley spielen	<u>Volleyball</u>	A, D, E	1,2,3	3	1,2
		➤ U.a. Einführung des Oberen				

		Zuspiels				
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spielformen 3:3 (taktisches Verständnis hin zum Mini-Volleyball ausprägen) 				
	Spielidee des Hockey kennenlernen und das Regelwerk an das eigene Können anpassen	<u>Hockey</u> (alternativ <u>Badminton</u>)	Techniküberprüfung			
	Badminton (Alternative zu Hockey)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ U.a. Passen und Stoppen des Balles, Ballführen, Dribbling, Zonenhockey 				
	Kennenlernen eines New Games	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spielen über das Netz auf begrenzten Feldern 	Techniküberprüfung			
		Vorschlag: Ultimate Frisbee				
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gemeinsames Erarbeiten der Grundtechniken 				
8	Wasserski (fakultativ)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Erste Erfahrungen auf der Wasserskianlage in Langenfeld (Fahrradtour) 		A	1,2	1,2
9	Stuntschule: vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le Parcours U.a. Prinzipien des Fallens, sicheres Fallen, Entwicklung einer Stuntszene		A, C, D, E, F	2	1,2

Jahrgangsstufen 8 und 9

Legende:

BF	=	Bewegungsfelder
PP	=	Pädagogische Perspektive
BWK	=	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
MK	=	Methodenkompetenz
UK	=	Urteilskompetenz

B F	Unterrichtsvor- haben	Inhalt	Bemerkungen	PP	B W K	M K	U K
1	Funktion des Aufwärmens erfahren und verstehen (Klasse 8)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ „Warm up“: erarbeiten (selbstständige) Durchführung funktionellen Aufwärmens ➤ Zirkeltraining gestalten, durchführen, reflektieren ➤ Z.B. Haltungsaufbau, Übungen zur Haltungsschulung und -verbesserung 	Diese Inhalte finden ihren Niederschlag überwiegend in den BF 3-9	A, F	1,2	1,2	1,2
2	Spielideen unterschiedlicher kleiner Spiele erfahren und begreifen (Koedukation)	In jeder Jahrgangsstufe ist dieser Inhaltsbereich im Rahmen der anderen Unterrichtsvorhaben		A, E	1,2 ,3	1	1

zu berücksichtigen							
3	<p>Laufvariationen motivierend gestalten</p> <p>Sprint (100m)</p> <p>Weit-sprung/Dreisprung</p>	<p>➤ Z.B. Zeitschätzläufe, Gruppenläufe, Mannschafts-dauerläufe, Kombination mit Werfen (Biathlon)</p>	A, F	1,4	1,2	1	
4	<p>Rettungsschwimmen</p> <p>Die Gleichzugtechnik Delphin kennenlernen (fakultativ)</p> <p>Ausdauernd Schwimmen lernen</p>	<p>➤ Z.B. Helfen und Sichern, Kleiderschwimmen, Partner transportieren</p> <p>➤ Z.B. Delphinsprünge, kopfgesteuerte Körperwelle, Armzugmusters, Rhythmisierung</p> <p>➤ Entspannung durch technisches Vermögen, Atmung als Basis für Ausdauerleistung</p>	<p>Ablegen Schwimmabzeichens in Silber anbahnen</p> <p>200m Schwimmen können; als Team 1.000m Schwimmen</p>	A	2,4	1	1
5	<p><u>Freies (Geräte-) Turnen (Klasse 8)</u></p> <p>Vertiefung Fortführung Klasse 7</p> <p>Erlernen turnerischer Elemente an Ringen / Trapez</p>	<p>Ringe / Trapez:</p> <p>➤ Z.B. Schaukeln, Schwingen, Drehen, Sturzhang, Rolle rw (ohne Schwingen)</p> <p>➤ Z.B. Wallflip, Tic</p>	A, C	1,2	1,2	1,2	
					,3,	4	

			Tac, Wall Jump					
	<u>Bewegungsbaustelle / Parkour (Klasse 9)</u>		➤ Zusammenfügen der erlernten Techniken zu einem Durchlauf / einer Kür					
	Parkour - Durchlauf planen und durchführen							

6	Musik bewegendes Element	als	➤ Grundformen des Hip-Hop	Gruppenperformance	A, D, E	1,2,3,4	1	1,2
			➤ Ballkorobics (Klasse 8)					

Gruppenpräsentation

	Partner- und Gruppenakrobatik	und	➤ Z.B. Kooperations-/Vertrauensübungen					
--	-------------------------------	-----	--	--	--	--	--	--

7	Vertiefende Auseinandersetzung mit den großen Sportspielen (Technik und zunehmend Taktik)		Basketball	Techniküberprüfungen	A, D, E	1,2,3	1,2,3	1,2
			➤ U.a. Grundtechniken verbessern, Grundtaktiken einführen, Spielformen 1:1, 2:1, 5:5 mit Manndeckung	Spielüberprüfung				
			Fußball					
			➤ U.a. Wiederholung/Vertiefung der Grundtechniken, Kleinfeldspiel 5:5 plus TW	Spielüberprüfung				
	Ein Spiel spannend halten (Koedukation, Leistungsdifferenzierung)			Spielüberprüfung				
			Handball					
			➤ Wiederho-					

Vom Standspiel zum Bewegungsspiel	lung/Vertiefung d. Grundtechniken, Einführung Sprungwurfs			
	Volleyball	Spielüberprüfung		
Kennenlernen von einem bis zwei weiteren New Games	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vertiefung d. Grundtechniken ➤ Einführung Unteres Zuspel/Einer-Block, Lob und Drive als Angriffsschläge einführen ➤ Spielformen 3:3, 6:6 (Klasse 9) 			
	Badminton (fakultativ)			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Z.B. Einführung der Grundtechniken, Spiel auf halbem Feld, Doppelspiel 			
8 Gleiten auf Schnee und Eis – Alpiner Skilauf (Klasse 8)	<p>Z.B. Baseball, Flagfootball, Rugby</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gemeinsame Erarbeitung der Grundidee, der Grundtechniken und Regelkatalogs <p>Gleiten, Umtreten, Schlittschuhschritt, Stoppschwung, Liftfahren, richtiges Fallen</p> <p>Paralleles</p>	A, E	1,2	1 1,2

		Grundschwingen; Carven mit verschiedenen Radien				
	Ruderexkursion (Klasse (fakultativ)	9) Geländeangepas- tes Fahren				
9	Eine Kampfsportart erproben: Judo, Ringen, Stockkampf, etc.	Fallschulung, Kämpfe im Stand	A, C, D, E, F	1,2	1,2	1,2