



Deutsch-Luxemburgisches
SCHENGEN-LYZEUM

ARBEITSPLAN

SPORT

KLASSENSTUFEN: 5, 6, 7, 8, 9

APRIL 2013

Inhalt

Vorbemerkungen zum Lehrplan

Stoffverteilungsplan

Jahrgang 5 u. 6

Laufen, Springen, Werfen

Bewegen im Wasser

Bewegen an und mit Geräten

Bewegungsfeld Spielen

Ringen, Raufen und Kämpfen

Jahrgang 7 u. 8

Laufen, Springen, Werfen

Bewegen im Wasser

Bewegen an und mit Geräten

Gestalten, Tanzen, Darstellen

Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten

Bewegungsfeld Spielen (Jahrgang 7, 8 u. 9): Mannschaftssportarten

Bewegungsfeld Spielen (Jahrgang 7 u.8): Volleyball

Spiele in und mit Regelstrukturen (Jahrgang 7, 8 u. 9): Hockey

Bewegungsfeld Spielen (Jahrgang 7, 8 u. 9): Rückschlagspiele

Laufen, Springen, Werfen (Jahrgang 7, 8 u. 9)

Jahrgang 9

Laufen, Springen, Werfen

Bewegen an und mit Geräten

Gestalten, Tanzen, Darstellen

Curcuit-Training

Vorbemerkungen zum Lehrplan

Die vorliegenden Richtlinien zum Sportunterricht am Schengen-Lyzeum sind ein Kooperationsprodukt der Sportlehrerinnen und Sportlehrer der Schule und sollen allen Kolleginnen und Kollegen, die in der Zukunft das Fach Sport an unserem Lyzeum unterrichten, als Leitfaden dienen.

Auf der Basis der aktuell vorliegenden Lehrpläne von Luxemburg (Education Physique et Sportive – Standards und Kompetenzen für den Sportunterricht, ISBN 978-2-87995-016-7) und des Saarlandes (www.saarland.de/Lehrplaene.htm) haben wir diesen Lehrplan zusammengestellt, der den Kompetenzerwartungen beider Schulsysteme gerecht wird und unter Berücksichtigung der besonderen räumlichen und personellen Rahmenbedingungen unseres Lyzeums praktisch umsetzbar ist.

Die zeitliche Verteilung der verschiedenen Inhalte von Sportunterricht ist vor allem durch unsere begrenzte Sportstättenkapazität bedingt und ermöglicht uns zurzeit noch einen Sportunterricht zu erteilen, der den allgemein üblichen Vorgaben entspricht und die angestrebten Kompetenzen vermittelt.

Mit dem weiteren Ausbau der Schule und besonders mit dem Beginn der Oberstufe 2012/13 wird es ohne zusätzliche Sportstätten jedoch nicht möglich sein, die verlangten Kompetenzen zu vermitteln und ein Neigungsfach Sport für die Oberstufe anzubieten. Dies betrifft im Besonderen die Bereiche Geräteturnen, Leichtathletik und die Ballspiele.

Um aber die Attraktivität des Schulstandorts zu erhalten, seine Vergleichbarkeit mit anderen Sekundarschulen der Region zu gewährleisten und die Sicherheit im Fachbereich Sport zu garantieren, ist es unumgänglich, die notwendigen architektonischen und materiellen Erweiterungen vorzunehmen.

Bis dahin soll der vorliegende Entwurf den Sportlehrerinnen und -lehrern einen verbindlichen Rahmen für ihre Sportunterrichtstätigkeit liefern, den sie unter Wahrung ihrer pädagogischen Freiheit individuell gestalten können.

Dies gilt auch für die Leitidee der Bilingualität unseres Lyzeums: Die Fachkolleginnen und -kollegen sind angehalten, entsprechend ihrer sprachlichen Kompetenzen, das Fach Sport möglichst bilingual zu unterrichten.

Stand März 2012

Stoffverteilungsplan Deutsch-Luxemburgisches Schengen Lyzeum

Bewegungsfeld	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse	8. Klasse	9. Klasse
Laufen, Springen, Werfen	Sprint, Ballwurf, Sprung (Hoch + Weit)		Hochsprung (Flop), Weitsprung, Kugelstoßen, Hürden		
	15´ Lauf	20´ Lauf	30´ Lauf	Cooper-Test	Cooper-Test
Bewegen im Wasser	Grobform Brust, Startsprung, Streckentauchen		Kraul, Rückenschwimmen, Ausdauerschwimmen		
Bewegen an und mit Geräten	Boden, Schwingen, Sprung		Sprung, Reck, Barren, Boden, Überschläge		Freerunning
Spielen in und mit Regelstrukturen	Spiele mit Hand und Fuß		Mannschaftssportarten, Hockey		
			New Games		
			Badminton, Tennis		
Gestalten, Tanzen, Darstellen			Akrobatik	Rhythmik	
Ringern, Raufen und Kämpfen	Ringern und Raufen				
Bew. auf rollenden+gleitenden Geräten			Inline-Skating, Skateboard, Schneesport		
Übergreifend					Circuit Training

1/3
2/3
Draußen
Schwimmbad 1 Tri = 2 Zyklen
Fakultativ

Sprint

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Entwickeln das Körpergefühl für Schnelligkeit und verbessern die Körperwahrnehmung
- Können die sprintspezifische Lauftechnik in Grobform durchführen und dehnen und kräftigen sich funktionell
- Verbessern ihre Reaktionsschnelligkeit
- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Messen sich mit ihren Mitschülerinnen und akzeptieren die unterschiedliche Leistungsfähigkeit

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Grundlegende Bewegungserfahrungen im Schnelllaufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vielfältige Laufkoordinationsübungen unter Zuhilfenahme von verschiedenen Materialien (Reifen, Bananenkisten etc.) - Reaktionsübungen - Steigerungsläufe <p>Disziplinspezifische Dehnübungen</p> <p>Startübungen (Fall-, Hoch-, Tiefstart)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Startwettkämpfe - Startspiele, Staffelwettkämpfe <p>Schnelligkeitsfördernde Fang- und Laufspiele</p>	<p>Literaturhinweise</p> <p>Katzenbogner, H. & Medler, M. (1997): <i>Spielleichtathletik Teil 1: Laufen und Werfen</i>, CM Sportbuch Verlag: Neumünster.</p> <p>Zeuner, A., Hofmann, S. & Lehmann, F. (1997): <i>Sportiv Leichtathletik</i>, Klett Verlag: Stuttgart.</p>

Werfen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erweitern ihre individuelle Körper- und Bewegungserfahrung bei verschiedenen Formen des Werfens
- Kennen disziplinspezifische Dehnübungen und praktizieren sie im Rahmen des Aufwärmens
- Erfahren die individuelle Leistungsverbesserung durch Anstrengung und Üben
- Lernen Risiken abzuschätzen und auf die Mitschülerinnen Rücksicht zu nehmen

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Weitwerfen und Zielwerfen</p> <p>Mit unterschiedlichen Bällen</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Stand - aus dem Angehen - aus dem Anlauf <p>Ein- und beidhändig</p> <p>Wurfwettspiele mit „Schlagwerfen“</p> <p>Entwicklung des Schlagwurfs zum geraden Wurf aus dem Dreisritt-Anlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klassen 5,6 mit 80-g-Ball - Klasse 7 mit 200-g-Ball <p>Distanzwurf, Hoch- und Weitwurf</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Organisationsformen so wählen, dass eine hohe Übungsfrequenz gegeben ist. - dabei ist die Sicherheit zu gewährleisten. <p>Literaturhinweise</p> <p>Katzenbogner, H. & Medler, M. (1997): <i>Spielleichtathletik Teil 1: Laufen und Werfen</i>, CM Sportbuch Verlag: Neumünster.</p> <p>Zeuner, A., Hofmann, S. & Lehmann, F. (1997): <i>Sportiv Leichtathletik</i>, Klett Verlag: Stuttgart.</p>

Springen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrungen
- Können koordinative, sensomotorische Anforderungen bewältigen und üben zielgerichtet
- Schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein
- Erkennen die Notwendigkeit des Aufwärmens vor dem Sporttreiben und dehnen sich funktionell angemessen
- Erkennen vorgegebene Kriterien zur Leistungserfassung

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Übungsformen zur Entwicklung und Verbesserung von Körperspannung, Ausdauer und Sprungkraft</p> <p>Vielfältige Übungsformen und Spiele zum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weit und hoch springen - Mehrfachspringen - Hinauf und hinunter springen - Mit und ohne Anlauf springen - Einbeinig und beidbeinig springen <p>Erlernen des einbeinigen Weitsprungs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beschleunigter Anlauf - Vorgegebene Absprungzone 	<ul style="list-style-type: none"> - Es sollte großen Wert auf die spielerische, kindgerechte Ausbildung dieser elementaren Tätigkeit menschlichen Bewegungshandelns gelegt werden - Lehrer-Schüler und Schüler-Schülerdemonstration <p>Literaturhinweise</p> <p>Bader, R. (2001): <i>Leichtathletik in der Schule Band 2 - Springen und Werfen</i>. DLV Verlag: Darmstadt.</p> <p>Bucher, W. (2005): <i>1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik</i>. 10. Aufl., Hofmann Verlag: Schorndorf.</p> <p>Katzenbogner, H. (2004): <i>Kinderleichtathletik: Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein</i>. 2. Aufl., Phillipka Sportverlag: Münster.</p>

Ausdauer 1

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein
- Setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm
- Finden einen angemessenen persönlichen Laufrhythmus

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Unterschied zwischen Gehen und Laufen kennen lernen</p> <p>Die Lauftechnik für ausdauerndes Laufen verbessern hinsichtlich des Aspektes der Ökonomie und der Atmung</p> <p>Die Ausdauerfähigkeit durch Laufspiele verbessern</p> <p>Klassenstufe 5: Laufen 15` ohne Pause andauernd</p> <p>Klassenstufe 6: Laufen 20` ohne Pause andauernd</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einsatz von Musik zur Motivation <p>Literaturhinweise</p> <p>Katzenbogner, H. & Medler, M. (1997): <i>Spielleichtathletik Teil 1: Laufen und Werfen</i>, CM Sportbuch Verlag: Neumünster.</p> <p>Zeuner, A., Hofmann, S. & Lehmann, F. (1997): <i>Sportiv Leichtathletik</i>, Klett Verlag: Stuttgart.</p>

Wassergewöhnung
Brustschwimmen
Startsprung
Streckentauchen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Nehmen Reaktionen des Körpers bei Belastung und Erholung wahr
- Verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrung

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
Erfahren Zusammenhänge von Wasserwiderstand, Vortrieb und Tragfähigkeit Lernen das Schwimmen in verschiedenen Lagen kennen Führen einen Startsprung vom Startblock aus Orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort Erhalten Kenntnisse über Hygiene und zweckmäßige Badekleidung Lernen die Baderegeln kennen Übungen zur Wassergewöhnung	<ul style="list-style-type: none"> - Vom Spiel zur geformten Ausführung - Einsatz von Tauchstäben, Schwimmhilfen <p>Literaturhinweise Graumann, D., Lohmann, H. & Pflesser, W. (2004): <i>Schwimmen in Schule und Verein</i>. 7. Aufl., Pohl-Verlag: Celle. Wilke, K. & Daniel, K. (2002): <i>Schwimmen: Lernen, Üben, Trainieren</i>. 4. Aufl., Limpert Verlag: Wiebelsheim. Urbainsky, N. (2005): <i>Methodik des Schwimmunterrichts. Ein Handbuch für Sportlehrer, Übungsleiter und Aktive</i>. 8. Aufl., Pohl-Verlag: Celle.</p>

Geräteturnen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Können Sicherheits- und Hilfestellung leisten und erkennen deren Notwendigkeit
- Lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
- Erarbeiten und präsentieren eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Übungs- und Spielformen zur Entwicklung und Verbesserung von Körperspannung und Stützkraft, z. B. Bewegungslandschaft Erlernen der Grobformen der verschiedenen turnerischen Grundfertigkeiten</p> <p>Erlernen, anwenden und respektieren der Sicherheitsmaßnahmen</p> <p>Hauptziel ist das Ausführen der Bewegungen, der Bewegungsästhetik wird weniger Wert beigemessen.</p> <p>Boden: Balancier- und Körperspannungsübungen Rotationen um die Körperlängs- und Querachse</p> <p>Reck: Stützen, Schwingen Unterschwung, Felgenaufschwung, Felgenumschwung</p> <p>Sprung: Beidbeinige Sprünge aus dem Anlauf Vom Minitrampolin, Reutherbrett über den Bock, Kasten, Tisch Ringe: Drehen, Schwingen, Kippen</p>	<p>- Arbeiten in Kleingruppen an Stationen</p> <p>Literaturhinweise Gerling, I. (2000): <i>Basisbuch Geräteturnen: Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten</i>. 2. Aufl., Meyer & Meyer Verlag: Aachen. Gerling, I. (2001): <i>Kinder turnen – Helfen und Sichern</i>. 2. Aufl., Meyer & Meyer Verlag: Aachen. Fries, A. & Schall, R. (2002): <i>Geräteturnen – Klar macht das Spaß</i>. Buchverlag Axel Fries: Mühlheim.</p>

Ballspielen mit Händen und Füßen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können Bewegungs- und Spielformen (z. B. Werfen, Fangen) beschreiben; kennen Spielregeln und wenden sie an
- Erkennen Handlungsabsichten des Mit- oder Gegenspielers und signalisieren Anspielbereitschaft
- Können individuelle Unterschiede im Bewegungs- und Spielverhalten erkennen
- Können mit der Situation des Gewinnens und Verlierens umgehen und lösen Konflikte fair
- Können sich in eine Mannschaft einordnen und Anstrengungsbereitschaft entwickeln
- Können Gruppen und Mannschaften ohne Diskriminierung von schwächeren Schülern bilden

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Zusammenspiel in Gruppen Anwenden elementarer Ballfertigkeiten im Spiel Mit den Variablen der Spielorganisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld - Spielerzahl - Spielbälle - Spielregeln <p>Ausnutzen des Spielraumes Freilaufen Manndeckung Fintieren mit und ohne Ball</p> <p>Grundlegende offensive und defensive taktische Grundkompetenzen In/auf ein Ziel werfen, schießen bzw. Würfe, Schüsse verhindern Vorteile herausspielen bzw. verhindern Zusammenspielen bzw. Zusammenspiel stören</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lücke erkennen bzw. schließen - Manndeckung spielen bzw. aus der Manndeckung lösen <p>Fakultativ: New Games und Trendsportarten ab Klasse 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einteilen von Gruppen nach verschiedenen Kriterien und Zielsetzungen. - Schülerschiedsrichter sollen angeleitet und in ihrer Aufgabe bestärkt werden. - Es sollte besonders auf körperkontaktarmes Spiel geachtet werden. <p>Literaturhinweise Kröger, C. & Roth, K. (2002): <i>Ballschule, Ein ABC für Spielanfänger</i>. Hofmann Verlag: Schorndorf Emrich, A. (2007): <i>Spielend Handball lernen in Schule und Verein</i>. Limpert Verlag: Wiesbaden. Deutscher Handballbund (2007): <i>Spielen mit Hand und Ball</i>. Münster. Deutscher Handballbund (2007): <i>Kinderhandball</i>. Münster. Bomers, H. (2001): <i>Fußball - Spiele mit dem Ball</i>. Meyer & Meyer: Aachen. Schmidt, W. (2004): <i>Fußball, Spielen - Erleben - Verstehen</i>. Hofmann Verlag: Schorndorf.</p>

Ringen und Raufen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erkennen die Bedeutung von Regeln und halten diese ein
- Gehen fair miteinander um
- Nehmen Stärken und Schwächen anderer wahr und gehen verantwortungsvoll damit um
- Schätzen die eigenen Fähigkeiten realistisch ein
- Leisten einen Beitrag zur allgemeinen Körper- und Bewegungsformung (u. a. Reaktionsschnelligkeit, Kraftausdauer, Koordinationsfähigkeit)

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Körperkontaktspiele Partnerkämpfe Gruppenkämpfe Partnerentspannung Respektrituale vor und nach dem Kampf Fallschule Sicherheitserziehung: Regeln beachten und Einhalten</p> <p>Ringen: Regelkunde Kniestand: Einfache Standgriffe, Fußgriffe</p> <p>Judo: Regelkunde Sichern und Befreien, Einfacher Schulterwurf und Hüftwurf</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koedukativer Unterricht - Häufiger Partnerwechsel - Lehrer-Schüler- und Schüler-Schülerdemonstration - Die Voraussetzungen der Kämpfenden müssen ausgewogen sein - Rituale pflegen - Immer wieder neue Szenen und Situationen bieten - Körpererfahrungen thematisieren <p>Literaturhinweise Bucher, W. (2008): <i>999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen</i>. Hofmann Verlag: Schorndorf. Landessportverband NRW (2002): <i>Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</i>. 2. überarb. Aufl., Lenters Druck: Duisburg. Lange, H. & Sinning, S. (2007): <i>Ringen und Raufen im Sportunterricht</i>. Limpert Verlag: Wiebelsheim.</p>

Ausdauer 2

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein
- Setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm
- Verbessern ihren persönlichen Laufrhythmus
- Erfahrung der individuellen Leistungsverbesserung durch Anstrengung und Üben
- Entwickeln Körpergefühl, verbessern die Körperwahrnehmung und erfahren die Reaktionen des Körpers

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Die Lauftechnik für ausdauerndes Laufen verbessern hinsichtlich des Aspektes der Ökonomie und der Atmung</p> <p>Die Ausdauerfähigkeit durch Laufspiele verbessern</p> <p>Klassenstufe 7: Laufen 30` ohne Pause andauernd</p> <p>Klassenstufe 8: Cooper-Test</p> <p>Laufen bei unterschiedlichen Bedingungen (Wetter und Untergrund)</p>	<p>- Einsatz von Musik zur Motivation</p> <p>Literaturhinweise</p> <p>Katzenbogner, H. & Medler, M. (1997): <i>Spielleichtathletik Teil 1: Laufen und Werfen</i>, CM Sportbuch Verlag: Neumünster.</p> <p>Zeuner, A., Hofmann, S. & Lehmann, F. (1997): <i>Sportiv Leichtathletik</i>. Klett Verlag: Stuttgart.</p>

Kraulschwimmen
Rückenkraul
Ausdauerschwimmen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrung
- Lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
- Nehmen Reaktionen des Körpers bei Belastung und Erholung wahr

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
Lernen das Schwimmen in zwei Schwimmlagen kennen Verbessern ihre Ausdauerfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Einsatz von Schwimmhilfen <p>Literaturhinweise</p> <p>Graumann, D., Lohmann, H. & Pflesser, W. (2004): <i>Schwimmen in Schule und Verein</i>. 7. Aufl., Pohl-Verlag: Celle.</p> <p>Wilke, K. & Daniel, K. (2002): <i>Schwimmen: Lernen, Üben, Trainieren</i>. 4. Aufl., Limpert Verlag: Wiebelsheim.</p> <p>Urbainsky N. (2005): <i>Methodik des Schwimmunterrichts. Ein Handbuch für Sportlehrer, Übungsleiter und Aktive</i>. 8. Aufl., Pohl-Verlag: Celle.</p>

Geräteturnen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
- Präsentieren eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten
- Schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein
- Können Sicherheits- und Hilfestellung leisten und erkennen deren Notwendigkeit
- Erkennen vorgegebene Kriterien zur Leistungserfassung und reflektieren diese

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Übungsformen zur Entwicklung und Verbesserung von Körperspannung und Stützkraft</p> <p>Einübung und Anwendung von Sicherungsmaßnahmen und Hilfestellungen</p> <p>Verfeinerung der Bewegungsästhetik</p> <p>Festigung, Stabilisierung und Verbesserung bereits erlernter turnerischer Grobformen</p> <p>Erlernen und Festigen neuer turnerischer Elemente</p> <p>Boden:</p> <p>Gleichgewichtselement</p> <p>Stützelement</p> <p>Rolle vorwärts/Flugrolle, Sprung mit Drehung</p> <p>Rad/Rolle rückwärts</p> <p>Sprung:</p> <p>vom Reutherbrett über ein Hindernis (Bock, Kasten, Tisch)</p> <p>Barren:</p> <p>Stützposition</p> <p>Drehung</p> <p>Schwungelement</p> <p>Rotation vorwärts, Abgang</p> <p>Reck:</p> <p>Aufgang</p> <p>Drehung um die Längsachse</p> <p>Rotation, Abgang</p> <p>Überschläge:</p> <p>Salto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeiten in Kleingruppen an Stationen - Programmierter Unterricht <p>Literaturhinweise</p> <p>Gerling, I. (2000): <i>Basisbuch Geräteturnen: Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten</i>. 2. Aufl., Meyer & Meyer Verlag: Aachen.</p> <p>Gerling, I. (2001): <i>Kinder turnen – Helfen und Sichern</i>. 2. Aufl., Meyer & Meyer Verlag: Aachen.</p> <p>Fries, A. & Schall, R. (2002): <i>Geräteturnen – Klar macht das Spaß</i>. Buchverlag Axel Fries: Mühlheim.</p>

Akrobatik

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Entwickeln Körpergefühl und verbessern die Körperwahrnehmung
- Nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf, übernehmen Verantwortung für den Partner und erkennen deren Notwendigkeit.
- Präsentieren allein, mit Partner oder in einer Gruppe Bewegungskünste mit oder ohne Materialien
- Geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung
- Schätzen das eigene Können und das Können des Partners ein

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
Sicherheitserziehung Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung Partnerübungen zur Körperspannung Vertrauensübungen Verbesserung der Gleichgewichtsübungen Pyramidenbau <ul style="list-style-type: none"> - Grundelemente - Pyramiden - Dynamische Elemente Jonglage mit Bällen und Tüchern Üben mit dem Diabolo Balancieren auf der Slackline	<ul style="list-style-type: none"> - Üben zu zweit und in Kleingruppen - Selbstständiges Üben - Vorführung verschiedener akrobatischer Elemente - Körpererfahrungen thematisieren Literaturhinweise Blume, M. (2001): <i>Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen</i> . 6. Aufl., Meyer und Meyer: Aachen. Kruber, D. & Kikow, A. (2008): <i>Übungskarten zur Freizeitakrobatik in Schule und Verein: Vorbereitungen, Grundpositionen und Unterrichtseinheiten</i> . Pohl-Verlag: Celle.

Skateboard, Inline-Skating, Ski, Snowboard

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrungen
- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Können sensomotorische Anforderungen bewältigen
- Handeln nach allgemeinen Verhaltensregeln in unterschiedlichen Bewegungsräumen
- Schätzen die eigenen Fähigkeiten und die der anderen Schüler/innen realistisch ein
- Setzen die erforderliche Ausrüstung unter Anleitung funktionsgerecht ein

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Gleichgewichtsschulung Sicherheitsstraining: Fallen und Bremsen Geschichtliche Hintergründe der Trendsportarten, aktuelle Bedeutung</p> <p>Skateboard: Anfahren, Bremsen, Grundstellung, Kurvenfahren, Wheelie, Ollie</p> <p>Inline-Skating: Beschleunigen, Bremsen, Vorwärts- Rückwärtsfahren, Kurvenfahren, (Springen) Teilnahme an der Schneesportwoche: Erwerb, Festigung und Verbesserung der individuellen Bewegungsfertigkeiten im Ski und Snowboard, ökologische Aspekte des hochalpinen Geländes</p> <p>Ski: Paralleles Kurvenfahren, Kurzsprung, Pistenkunde</p> <p>Snowboard: Sicheres, geländeangepasstes Fahren, Freestyle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Induktive Aufgabenstellungen - Lehrer- und Schülerdemonstration - Gruppenunterricht <p>Literaturhinweise Dittmann, T. & Ambach, C. (2009): <i>Skateboarding – Tipps und Tricks</i>. Pietsch Verlag: Stuttgart. Rochhausen, S. & Dionne, C. (2007): <i>Praxishandbuch Inline-Skating-Training</i>. Books on Demand: Norderstedt. Lange, H. (2007): <i>Trendsport für die Schule</i>. Limpert Verlag: Wiebelsheim. Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V., Interski Deutschland (2010): <i>Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen</i>. Pietsch Verlag: Stuttgart.</p>

Mannschaftssportarten Basketball, Handball, Fußball

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erweitern ihre Spiel- und Bewegungserfahrung in den großen Sportspielen
- Verbessern die erworbenen technischen Grundtechniken und wenden sie spielspezifisch an
- Können mit den erlernten Spielregeln und Regelstrukturen variabel umgehen
- Kennen die wesentlichen individual- und gruppentaktischen Spielhandlungen und setzen sie um
- Können Einzelkompetenzen als Gründe für Erfolg und Misserfolg erkennen
- Organisieren eigenverantwortlich Spiele und übernehmen organisatorische Aufgaben
- Kooperieren im Spiel selbstständig miteinander und verhalten sich im Wettkampf fair

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Vielfältige Spiel- und Übungsformen der Großen Spiele zur Verbesserung von der Technik: Bälle an- und mitnehmen und passen Würfe und Schüsse aus verschiedenen Positionen mit korrekter Technik Dribbeln, mit Tempo- und Richtungswechsel Fintieren mit und ohne Ball Sportspielspezifische Technik, z. B. Korbleger, Sternschritt, Spannstoß</p> <p>Taktik: Variation der Spielorganisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld - Spielerzahl: Überzahl- Unterzahlspiele - Spielregeln <p>Freilaufen und anbieten Doppelpass Manndeckung und Zonenverteidigung mit Verdeutlichen der unterschiedlichen Aufgabenverteilung in Abwehr und Angriff</p> <p>Fakultativ: New Games (Ultimate Frisbee, Flag-Football)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einteilen von Gruppen nach verschiedenen Kriterien und Zielsetzungen - Schülerschiedsrichter sollen angeleitet und in ihrer Aufgabe unterstützt werden <p>Literaturhinweise Kröger, C. & Roth, K. (2002): <i>Ballschule - Ein ABC für Spielanfänger</i>. Hofmann Verlag: Schorndorf. Emrich, A. (2007): <i>Spielend Handball lernen in Schule und Verein</i>. Limpert Verlag: Wiesbaden. Deutscher Handballbund (2007): <i>Spielen mit Hand und Ball</i>, Münster. Deutscher Handballbund (2007): <i>Kinderhandball</i>, Münster. Bomers, H. (2001): <i>Fußballspiele mit dem Ball</i>. Meyer & Meyer: Aachen. Schmidt, W. (2004): <i>Fußball, Spielen – Erleben – Verstehen</i>. Hofmann Verlag: Schorndorf.</p>

Volleyball

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können die Flugbahn eines Balles räumlich und zeitlich einschätzen
- Wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an
- Können aufgabenspezifisch mit Mitspielern kooperieren und sich verständigen
- Verstehen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Volley spielen Verschiedenartige Bälle jonglieren, balancieren</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit unterschiedlichen Körperteilen - im Stand, im Sitzen und in der Bewegung - die Flugbahn und Flughöhe verändern - zu zweit, zu dritt oder im Kreis - über eine Schnur <p>Den Ball mit oberem und unterem Zuspiel spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allein, mit einem Partner, in der Kleingruppe - Möglichst oft spielen - Variation der Spielhöhe <p>Das Feld verteidigen In einem Aktionsfeld über eine hochgespannte Schnur (Band, Netz) Ball erlaufen, Ball nicht auf den Boden kommen lassen, mit Variation der Ballkontakte, den Ball mit oberem Zuspiel oder Aufschlag von unten ins Spiel bringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Spiel 1 mit 1, 1:1 - im Spiel 2 mit 2, 2:2 - im Spiel 3 mit 3, 3:3 - Beach-Volleyball 2:2 oder 3:3 	<p>Möglichst in kleinen Spielfeldern spielen; Zahl der Ballkontakte im Spiel anfangs nicht reglementieren</p> <p>Literaturhinweise Krüger, W., Gasse, M., Fischer U. (2000) <i>Sportiv Volleyball</i>, Leipzig, vgl. auch S. 10 zu den Sinnperspektiven. Papageorgiou, A., Czimek, V. (2007) <i>Volleyball spielerisch lernen</i>, Aachen.</p>

Hockey

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erbringen Ausdauerleistungen, verstehen elementare Zusammenhänge des Trainings und können sensomotorische Anforderungen bewältigen
- Wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an
- Verstehen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an
- Kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele
- Erkennen die Bedeutung von Regeln und gehen fair miteinander um

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
Ballführung, Ballbeherrschung: <ul style="list-style-type: none"> - Dribbeln - Schieben: direkt/indirekt (Bande) - Passspiel - Stoppen Schusstechniken <ul style="list-style-type: none"> - Situationsgerechtes taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr unter optimaler Anwendung individueller Techniken Regelkunde	<ul style="list-style-type: none"> - Spielreihen, Überzahlspiele, - Situative Spieldidaktik <p>Literaturhinweise Hillmann, W. & Keimer, U. (1985): <i>Spielgemäße Einführung in das Minihockey</i>. Deutscher Hockey Bund Köln. DHB (1993): <i>Hockey macht Schule</i>, Hürth. DHB (1993): <i>Hockey – ein Kinderspiel</i>. (Lehrvideo), Hürth.</p>

Badminton, Tennis

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können Schläge mit unterschiedlichen Schlägern und Bällen einschätzen
- Erweitern ihre Körper- und Bewegungserfahrung:
- Sie können mit verschiedenen Schlägern unterschiedliche Schläge ausführen
- Sie verbessern die Wahrnehmungsfähigkeit (Reagieren auf unterschiedliche Bälle, Schläger, wechselnde räumliche Gegebenheiten sowie auf die Aktionen der Mit- und Gegenspieler)
- Können gemeinsam handeln, einen Wettkampf führen und sich verständigen (den Ball mit dem Partner im Spiel halten, miteinander spielen, sich mit dem Partner absprechen und in Spielhandlungen verständigen)
- Reflektieren das eigene Bewegungsverhalten (Selbsteinschätzung)
- Erkennen die Stärken und Schwächen des Partners und akzeptieren sie

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Sich auf verschiedene Schläger und Bälle einstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielen zu zweit, zu viert etc. über Hindernisse - Vielfältige Spiel- und Übungsformen zum Erlernen der Grundschnitte und grundlegender taktischer Elemente 	<ul style="list-style-type: none"> - Es sollen die Möglichkeiten im Umfeld der Schule genutzt werden (Sportplatz, Halle, Tennisanlage). - Ziel der Unterrichtseinheit ist: Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Schlägern machen <p>Literaturhinweise Roth, K., Kröger, C. & Memmert, D. (2002) <i>Ballschule Rückschlagspiele</i>. Hofmann Verlag: Schorndorf.</p>

Hochsprung

Weitsprung

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
- Können koordinative, sensomotorische Anforderungen bewältigen und üben zielgerichtet
- Schätzen die eigenen Fähigkeiten und die Fähigkeiten anderer richtig ein
- Erkennen die Notwendigkeit des Aufwärmens vor dem Sporttreiben und dehnen sich funktionell angemessen
- Erkennen vorgegebene Kriterien zur Leistungserfassung

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<ul style="list-style-type: none"> - Übungsformen zur Entwicklung und Verbesserung von Körperspannung, Ausdauer und Sprungkraft - Übungsformen und Spiele zum einbeinigen Hochspringen <p>Hochsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungsformen zum Erlernen des Scherensprungs und des Straddles aus dem Anlauf - Übungsformen zum Erlernen des Flops - Sportmotorisches Leistungskriterium: Einbeinige Hochsprunghöhe aus dem Anlauf; Flop als Sprungtechnik <p>Weitsprung Erlernen der Schrittsprungtechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungsformen zum Erlernen des Anlaufs, Absprungs, der Flugphase und Landung - Sportmotorisches Leistungskriterium: Einbeinige Sprungweite aus dem Anlauf; Schrittsprungtechnik als Sprungtechnik 	<ul style="list-style-type: none"> - Frontalunterricht/Gruppenunterricht - Schüler-Lehrerdemonstration <p>Literaturhinweise</p> <p>Bader, R. (2001): <i>Leichtathletik in der Schule Band 2 - Springen und Werfen</i>. DLV Verlag, Darmstadt.</p> <p>Bucher, W. (2005): <i>1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik</i>. 10. Aufl., Hofmann Verlag, Schorndorf.</p> <p>Katzenbogner, H (2004): <i>Kinderleichtathletik: Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein</i>. 2. Aufl., Phillipka Sportverlag, Münster</p>

Kugelstoßen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erweitern ihre individuelle Körper- und Bewegungserfahrung
- Können die Kugelstoßtechnik beschreiben und in Grobform durchführen
- Erfahren die individuelle Leistungsverbesserung durch Anstrengung und Üben
- Lernen Risiken abzuschätzen und auf die Mitschüler/innen Rücksicht zu nehmen
- Kennen technikspezifische Dehnübungen und führen sie im Rahmen des Aufwärmens durch

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Stoßen aus dem Stand und aus der Bewegung mit Nachstellschritt oder mit Angehen</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit verschiedenen Kugelgewichten und Geräten - über Höhenmarkierungen - als Gruppenwettkampf <p>Chancengleichheit ermöglichen durch</p> <ul style="list-style-type: none"> - üben in „Gewichtsklassen“ - Handicapregelungen - Gruppen-, Partnervergleich 	<ul style="list-style-type: none"> - Organisationsformen so wählen, dass eine hohe Übungsfrequenz gegeben ist - dabei ist die Sicherheit zu gewährleisten <p>Literaturhinweise Katzenbogner, H. & Medler, M. (1997): <i>Spielleichtathletik Teil 1: Laufen und Werfen</i>, CM Sportbuch Verlag: Neumünster. Zeuner, A., Hofmann, S. & Lehmann, F. (1997): <i>Sportiv Leichtathletik</i>. Klett Verlag: Stuttgart.</p>

Hürdenlauf**Kompetenzerwartungen****Die Schülerinnen und Schüler**

- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Verbessern ihre Sprintfähigkeit
- Erkennen die Notwendigkeit des Aufwärmens vor dem Sporttreiben
- Dehnen und kräftigen sich funktionell angemessen
- Entwickeln und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<ul style="list-style-type: none"> - Laufen über niedrige Hindernisse - Einführung des 3er-/4er-Rhythmus - Schnelles, flaches Überlaufen der Hürden - Gesamtkoordination (mind. 3 Hürden) - Steigerung von Abständen und Höhen - Lauf-ABC 	<p>Literaturhinweise</p> <p>Katzenbogner, H. & Medler, M. (1997): <i>Spielleichtathletik Teil 1: Laufen und Werfen</i>, CM Sportbuch Verlag: Neumünster.</p> <p>Zeuner, A., Hofmann, S. & Lehmann, F. (1997): <i>Sportiv Leichtathletik</i>, Klett Verlag: Stuttgart.</p>

Ausdauer 3

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein
- Setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm
- Optimieren ihren persönlichen Laufrhythmus
- Erfahrung der individuellen Leistungsverbesserung durch Anstrengung und Üben
- Entwickeln Körpergefühl, verbessern die Körperwahrnehmung und erfahren die Reaktionen des Körpers
- Zeigen die Bereitschaft zur maximalen individuellen Leistungssteigerung
- Lernen die Bedeutung der Bewegung für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden kennen

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Die Lauftechnik für ausdauerndes Laufen verbessern hinsichtlich des Aspektes der Ökonomie und der Atmung</p> <p>Die Ausdauerfähigkeit durch Laufspiele verbessern</p> <p>Laufen bei unterschiedlichen Bedingungen (Wetter und Untergrund)</p> <p>Durchführen des Cooper-Tests (Abschlusstest) zur Feststellung der aeroben Ausdauerfähigkeit</p>	<p>- Einsatz von Musik zur Motivation</p> <p>Literaturhinweise</p> <p>Katzenbogner, H. & Medler, M. (1997): <i>Spielleichtathletik Teil 1: Laufen und Werfen</i>, CM Sportbuch Verlag, Neumünster.</p> <p>Zeuner, A., Hofmann, S. & Lehmann, F. (1997): <i>Sportiv Leichtathletik</i>, Klett Verlag: Stuttgart.</p>

Parkour/Freerunning

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können koordinative, konditionelle und sensomotorische Anforderungen bewältigen
- Können Sicherheits- und Hilfestellung leisten und erkennen deren Notwendigkeit
- Erkennen mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken und können damit umgehen
- Schätzen die eigenen Fähigkeiten richtig ein und üben zielgerichtet
- Erarbeiten und präsentieren eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Übungs- und Spielformen zur Entwicklung und Verbesserung von Stütz- und Sprungkraft sowie der Balancierfähigkeit erlernen, anwenden und respektieren der Sicherheitsmaßnahmen sowie korrekte Einschätzung der eigenen Fähigkeiten Vermittlung von Basisbewegungen und -sprüngen zur Überwindung von Hindernissen und Barrieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balance - Landetechniken - Präzisions- und Freestylesprünge <p>Kombination der Bewegungselemente in einer Freerunningpräsentation unter Berücksichtigung der Qualitätsmerkmale Effizienz, Individualität und Flow</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrer-Schüler und Schüler-Schülerdemonstration - Induktive Aufgabenstellungen - Lernen an Stationen - Organisation von Bewegungslandschaften, die individuelles, situatives Bewegungslernen ermöglichen <p>Literaturhinweise Müller, A., Kögler, F. & Lehnert, J. (2010): <i>Ausbildung zum Parkour und Freerunning Basis Trainer</i>. Skript von Free Arts of Movement e.V., München. Rochhausen, S. (2010): <i>Parkoursport im Schulturnen</i>. 3. Aufl., Books on demand GmbH: Norderstedt. Schmidt-Sinns, J., Scholl, S. & Pach, A. (2010): <i>Le Parkour und Freerunning</i>. Meyer & Meyer Verlag: Aachen.</p>

Rhythmik

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erarbeiten und präsentieren eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten
- Bewegen sich nach vorgegebenen Kriterien zur Musik
- Stellen Bewegungen rhythmisch dar
- Erarbeiten und präsentieren Bewegungskünste mit und ohne Handgeräte
- Verbessern anhand ausgewählter rhythmischer Bewegungsfolgen ihre konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Schätzen eigene Präsentationen nach vorgegebenen Kriterien ein

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
Übungen zur Erprobung motorischer Bewegungsformen rhythmisch zur Musik 8er-Rhythmus Kombination möglicher Schrittformen Darbietung einer Gruppenchoreografie zur Musik Mit und ohne Gerät	<ul style="list-style-type: none"> - Mit und ohne Gerät Literaturhinweis Landessportbund NRW/Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW/Tanzsportverband NRW (2007): <i>Gestalten, Tanzen, Darstellen, Aachen.</i> Ferger, K. & Heun, S. (2009): <i>Hip-Hop Multimedial. Tanzspezifische Bewegungen, Gestaltungsmöglichkeiten.</i> Dr. Ferger Verlag: Hergenroth.

Sanftes Krafttraining

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Verbessern ihre allgemeine Fitness
- Zeigen die Bereitschaft zur maximalen individuellen Leistungssteigerung
- Lernen die Bedeutung des Dehnens kennen
- Dehnen und kräftigen sich funktionell angemessen
- Achten beim Dehnen auf ihre Atmung, ihre Körperhaltung und die exakte Ausführung
- Erbringen Ausdauerleistungen und verstehen elementare Zusammenhänge des Trainings

Inhalte	Vorschläge / Hinweise zur Umsetzung
<p>Kräftigende Übungen für</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Muskulatur des Schultergürtels und der Arme - Die Bauchmuskulatur - Den unteren Rücken- und die Hüftstrecker - Die Beinmuskulatur <p>Übungen und Spiele zur allgemeinen und speziellen Kraftausdauer</p> <p>Dehnung, Mobilisation, Lockerung und Entspannung</p> <p>Gleichgewichts- und Koordinationsübungen</p> <p>Vermittlung der Grundprinzipien des Zirkeltrainings</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeiten mit Stationsblättern - Partnerübungen, um den Spaß und die Motivation am Training zu erhöhen - Abwechslungsreiche Übungen - Geräteparcours - Einsatz von Musik <p>Literaturhinweise</p> <p>Klee, A. (2002): <i>Praxis Ideen Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport 4: Circuit-Training</i>. Hofmann Verlag: Schorndorf.</p> <p>Michler, P. & Graß M. (2010): <i>Gymnastik aber richtig! Informieren, mobilisieren, dehnen, kräftigen</i>. 4. Aufl., Peter Michler Eigenverlag: Hard.</p>