

Lehrplan

Sport

Gymnasium

Für die Klassenstufe 5 - 9

2010

Der Beitrag des Faches Sport zur Erreichung der Zielsetzung des Gymnasiums

Der Sportunterricht leistet im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrags des Gymnasiums einen unverzichtbaren Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung, zur Werteerziehung, zum Erwerb von Schlüsselqualifikationen sowie zum fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernen in einer für den Sport typischen Handlungsorientierung.

Der Lehrplan versteht sich als Bindeglied zwischen der Primarstufe und der gymnasialen Oberstufe bzw. den beruflichen Schulen. In dieser Alterstufe (Klassenstufen 5 – 9) soll die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben geweckt werden und die Schülerinnen und Schüler systematisch zum regelmäßigen Sporttreiben hingeführt werden.

Im Mittelpunkt des Sportunterrichts steht das sportliche Handeln. Es ermöglicht vielfältige, unmittelbare Erlebnisse und Erfahrungen bei Bewegung, Spiel und Sport und deren Reflexion und versetzt so die Schülerinnen und Schüler in die Lage, aus der Fülle der Bewegungen und sportlichen Angebote Formen auszuwählen, die langfristig ihr physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden und ihre Gesundheit fördern.

Pädagogische Perspektiven

In der Sportdidaktik werden im Allgemeinen sechs pädagogische Perspektiven unterschieden, die sich überschneiden und oftmals zusammenwirken.

- A) Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**
- B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten**
- C) Die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**
- D) Etwas wagen und verantworten**
- E) Das Leisten erfahren und reflektieren**
- F) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen**

A) Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Durch vielfältige Bewegungen und durch vielfältiges Ansprechen aller Sinne soll im Sportunterricht versucht werden, die alltägliche Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern, die Sinne zu schärfen und so die allgemeine Lernfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Mit dem individuellen Bewegungsrepertoire entwickelt sich zugleich die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Den eigenen Körper und die eigene Belastungsfähigkeit genau einschätzen zu können, ist von großer Bedeutung für die Entwicklung des Körper- und Selbstbildes der Heranwachsenden.

B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Viele Jugendliche definieren sich über ihren Körper. Ihr Körperkonzept ist ein wesentlicher Teil ihres Selbstkonzeptes. Daher dient Bewegung - gerade im Jugendalter - der Entwicklung und Präsentation von Ich-Identität. Der Schulsport bietet vielfältige Möglichkeiten, die Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers zu erproben und zu reflektieren. Der Sportunterricht trägt dazu bei, das individuelle Bewegungsrepertoire über das rein Sportliche hinaus zu erweitern: Die Schülerinnen und Schüler lernen, mit der Bewegung zu spielen, sich über Bewegung „auszudrücken“, mittels der Bewegung mit anderen zu „kommunizieren“ und Bewegungsideen zu gestalten.

C) Die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Ein wichtiges Ziel des Schulsports ist es, die Gesundheit als ein Produkt physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren begreifbar zu machen und den Schülerinnen und Schülern den Zusammenhang zwischen sportlichem Handeln und Gesundheit aufzuzeigen. Neben der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der psycho-physischen Belastbarkeit zielt der Sportunterricht

auf das bewusste Erfahren von körperlicher Anstrengung und Regeneration und auf das Verständnis der Bedeutung dieser Faktoren für die Gesundheit ab.

D) Etwas wagen und verantworten

Die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen in herausfordernden Situationen mit unsicherem Ausgang ist eine sehr wertvolle Erfahrung. Durch die Hinführung zu bewusstem und umsichtigem Abwägen von Wagnissen wird die Fähigkeit zur realistischen Selbsteinschätzung weiterentwickelt. Die Schülerinnen und Schüler lernen zu ihrer Angst zu stehen, sie zu überwinden und Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen.

E) Das Leisten erfahren und reflektieren

Eine wichtige Aufgabe aller Fächer besteht darin, die Lern- und Leistungsbereitschaft zu fördern. Im Sport sollen Schülerinnen und Schüler eine positive Einstellung zur Anstrengung entwickeln, sich Leistungsanforderungen stellen und durch konsequentes Trainieren die eigene Leistungsfähigkeit verbessern. Sie sollen Trainingsprozesse verstehen und diese zunehmend selbständig organisieren und durchführen. Leistung im Sport ist abhängig von individuellen Voraussetzungen. Deshalb hat die Erfahrung des individuellen Leistungsfortschritts Vorrang vor dem Vergleich mit den Leistungen anderer.

F) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Im Fach Sport bieten sich vielfältige Anlässe für soziales Lernen. Insbesondere in konkurrenzorientierten Situationen ergeben sich Möglichkeiten, soziales Miteinander zu reflektieren und Probleme zunehmend selbständig, fair und verantwortungsvoll zu regeln. Kooperatives Verhalten wird gerade auch im koedukativen Sportunterricht, etwa bei der Bildung von Gruppen, der Vereinbarung von Regeln und beim Helfen und Sichern, in besonderem Maße gefördert.

Ziel dieses mehrperspektivischen Sportunterrichts ist die Entwicklung der sportlichen Handlungsfähigkeit, d.h. Schülerinnen und Schüler sollen befähigt werden, aus der Fülle der Bewegungen und sportlichen Angebote Formen auszuwählen, die sowohl momentanes als auch langfristiges physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden und Gesundheit ermöglichen.

Ein mehrperspektivischer Unterricht ist gleichzeitig auch **erziehender Unterricht**. Er eröffnet den Schülerinnen und Schüler Perspektiven sinnerfüllt an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilzunehmen. Hierzu sind grundlegende Einsichten, Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln (Erziehung **zum** und **durch** den Sport).

Kompetenzen im Sportunterricht

Folgende **Schlüsselqualifikationen oder Kompetenzen** sind im Sportunterricht von besonderer Bedeutung:

Sachkompetenz

- Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie des sportlichen Könnens
- Kenntnisse über Funktionen des Körper
- Kenntnisse von Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Bewegung
- grundlegende Kenntnisse über sportliche Zusammenhänge (z.B. Sport und Bewegung, Sport und Gesundheit, Sport und Training, Sport und Natur, Sport und Wirtschaft)
- Sportspezifische Theorie- und Regelkenntnisse

Selbstkompetenz

- Verbesserung der individuellen Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- korrektes Einschätzen von Zielen, Risiken, eigenen Leistungen und eigenem Lernfortschritt
- angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
- kreativer Einsatz von Bewegungs- und Spielformen als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel
- realistische Wahrnehmung körperlicher Phänomene (z.B. Atmung, Puls, Schwitzen, Erschöpfung, Anstrengung, Wohlbefinden)

Sozialkompetenz

- partnerschaftliches, faires, friedfertiges, kommunikatives und teamorientiertes Verhalten
- Einhalten von Regeln und Vereinbarungen
- Übernahme von Verantwortung
- Gruppenbildung

Methodenkompetenz

- selbständiges Gestalten von Unterrichtsphasen und selbständiges Planen sportlicher Aktivitäten
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Bewegungsausführung bei sich und anderen
- selbständiges Anwenden von Trainingsformen zur Verbesserung bzw. Erhaltung motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten

Die pädagogischen Perspektiven und Kompetenzen werden in ausgewählten Bewegungsfeldern und Sportarten/Sportbereichen verwirklicht. Wesentlich hierbei ist die didaktische Notwendigkeit den Bezug zu außerschulischen Sportarten zu suchen und deren Grenzen zu überschreiten.

Es werden **verbindliche und fakultative Bewegungsfelder** unterschieden. Während verbindliche Bewegungsfelder in den einzelnen Jahrgangsstufen fester Bestandteil der Unterrichts sind, erweitern die fakultativen Bewegungsfelder das Angebot der Unterrichtsinhalte (vgl. Schaubild übernächste Seite).

Fächerverbindendes Arbeiten

Ein mehrperspektivischer Sportunterricht mit dem Ziel der individuellen sportlichen Handlungsfähigkeit greift fachübergreifende Fragestellungen auf mit dem Ziel, durch fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen Einsichten, Fähigkeiten, Arbeitsmethoden und Lernstrategien zu entwickeln. Eine Kooperation bietet sich insbesondere an:

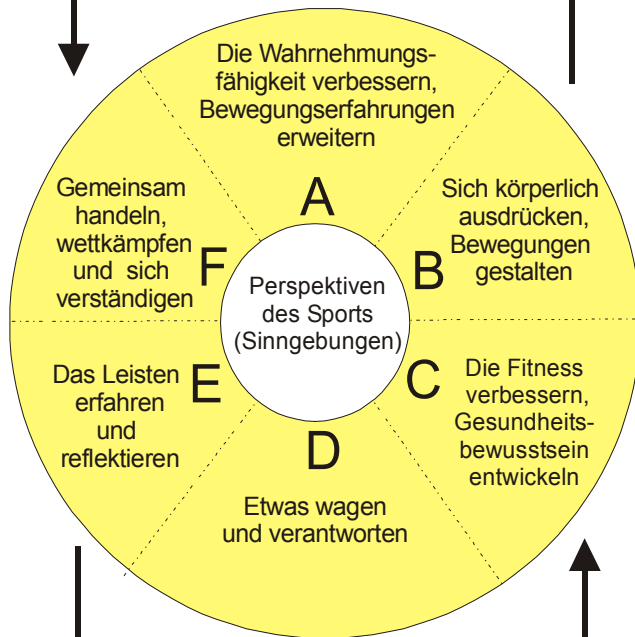
- mit dem Fach Biologie im Rahmen der Gesundheitserziehung (z.B. Kenntnisse des menschlichen Organismus, Energiegewinnung, Ernährung, Sportgetränke),
- mit den Fächern Musik und Bildende Kunst im Rahmen der ästhetischen Erziehung (z.B. rhythmisches Bewegen, Bewegungstheater, Darstellung sportlicher Bewegung im Kunstunterricht),
- mit dem Fach Erdkunde in der Umwelterziehung (z.B. Sport im Freien und Schutz der Natur, Orientierung im Gelände),
- mit den Fächern Religion und Sozialkunde (z. B. Fairplay, Aufstellen und Beachtung von Regeln)
- mit den Fächern Mathematik und Physik (z.B. angewandte Biomechanik bei Würfeln, beim Bewegen im Wasser),
- mit dem Fach Deutsch in der Interpretation von Texten zum Thema Sport und in der Aufsatzerziehung (mögliche Themen: Fan-Problematik, Olympische Spiele, Fairness, Doping, Gewalt).

Hinweise zur Durchführung des Sportunterrichts

- Der Sportunterricht soll grundsätzlich koedukativ durchgeführt werden.
- Der Sportunterricht soll bei günstiger Lage der Sportstätten als Einzelstunde erteilt werden (insbesondere in den Klassen 5 – 8).
- In den Bewegungsfeldern Laufen-Springen-Werfen, Spielen und Bewegen an und mit Geräten ist darauf zu achten, dass das Anspruchsniveau des Neigungsfaches längerfristig vorbereitet wird (z.B. Ausdauerlauf, Wurfdisziplinen, schwingende Ringe, 2 große Sportspiele, Absprache durch die Fachkonferenz).
- In der Klassenstufe 6 soll über den Zeitraum eines halben Jahres Schwimmunterricht angeboten werden.
- **Grundsätzlich stehen für die Behandlung der verbindlichen Inhalte 20 Unterrichtsstunden pro Jahreswochenstunde zu Verfügung, was bedeutet, dass für die Klassenstufe 5 bei 2 Jahreswochenstunden 48 Stunden für verbindliche Inhalte angesetzt sind. Die darüber hinausgehenden Stunden sind verwendbar für vertiefende Übungen, fakultative Inhalte, Projektarbeit etc.**
- Für die einzelnen Jahrgangsstufen werden **verbindliche** und **fakultative Bewegungsfelder** festgelegt. Diese werden stets mit **leitenden pädagogischen Perspektiven** verknüpft. In einem mehrperspektivischem Unterricht sind folgende Verfahrensweisen möglich:
 - **Akzentuieren** einer Perspektive, d.h. die Aufmerksamkeit auf eine scheinbar untypische Sinngebung lenken (z.B. beim Ausdauerlauf körperliche Eindrücke und Empfindungen ansprechen)
 - **Kontrastieren** von Sinngebungen, d.h. eine Bewegungsform unter unterschiedlichen Bedeutungen erfahren (z.B. Springen als messbare Leistung und als Ausdrucksempfindung)
 - **Integrieren** von Sinngebungen, d.h. gleichzeitiges Erleben von Sinngebungen verdeutlichen (z.B. im Sportspiel die Leistungssituation, die soziale Situation des Miteinanderspielens und die Spannungseffekte des Spiels).

Entwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit

Aneignung von Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz durch Erschließung des Sports unter 6 pädagogischen Perspektiven (Sinngewinnungen)



In verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportarten

Kondition

verbindlich:
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik,
Spielen - Sportspiele,
Bewegen im Wasser - Schwimmen,
Bewegen an und mit Geräten - Turnen, Bewegungskünste
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

fakultativ:
Gleiten, Rollen, Fahren - Winter-, Wasser-, Rollsport,
Rufen, Ringen und Kämpfen - Zweikampfsportarten.

Koordination

Methodische Grundsätze zur Unterrichtsgestaltung

Kinder und Jugendlichen verfügen selbst über eigene Vorstellungen, was unter Bewegung, Spiel und Sport zu verstehen ist. Werden möglichst alle pädagogisch wertvollen Zuwendungsmotive für sportliche Aktivitäten berücksichtigt, so ist der Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz gewährleistet und jedem Schüler wird ermöglicht, eine individuelle Sinnggebung zum Sporttreiben zu finden. Folgende Grundsätze sind zu berücksichtigen:

I. Unterricht öffnen und zur Selbständigkeit anleiten

- Gruppen- und Teamarbeit schrittweise einführen
- Verantwortungs- und Sicherheitsbewusstsein wecken
- Schülerinnen und Schülern Raum für selbständiges Handeln geben und zu selbstverantwortlichen Sporttreiben befähigen
- spezifische Lernbedürfnisse von Schülerinnen und Schülern durch offene Unterrichtsformen berücksichtigen
- geschlossene Unterrichtsformen ermöglichen effektives und ökonomisches Lernen
- projektorientierte Formen des Arbeitens im Unterricht realisieren

II. Individualisieren und Integrieren

- der Heterogenität der Lerngruppe sowohl durch Maßnahmen des Individualisierens als auch des Integrierens gerecht werden
- von den individuellen Voraussetzungen und Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler ausgehen
- gemeinsames und gemeinschaftliches Handeln fördern
- im Unterricht differenzieren, um den unterschiedlichen Voraussetzungen gerecht zu werden
- Schülerinnen und Schüler ermutigen
- das Miteinander der Geschlechter fördern und gemeinsame Bewegungserlebnisse schaffen

III. Üben und individuelle Lernerfolge sichern

- Erfahrung vermitteln, dass sich Anstrengung und beharrliches Üben lohnen
- das Üben abwechslungsreich gestalten und den Sinn des Übens bewusst machen
- Anwendungsmöglichkeiten für unterschiedliches erworbenes Können schaffen (Präsentationen, Spiel- und Wettkampfsituationen)

IV. Erfahrungen bei Bewegung, Sport und Spiel bewusst machen und reflektieren

- in Reflexionsphasen fachliche Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten des Bewegungshandelns verdeutlichen, Bedingungen sozialen Handelns thematisieren sowie gemeinsam Lösungen für Probleme finden (z.B. Geschlecht, soziale Herkunft, Lernerfolg, aggressives Verhalten, Angst, Ausgrenzung)

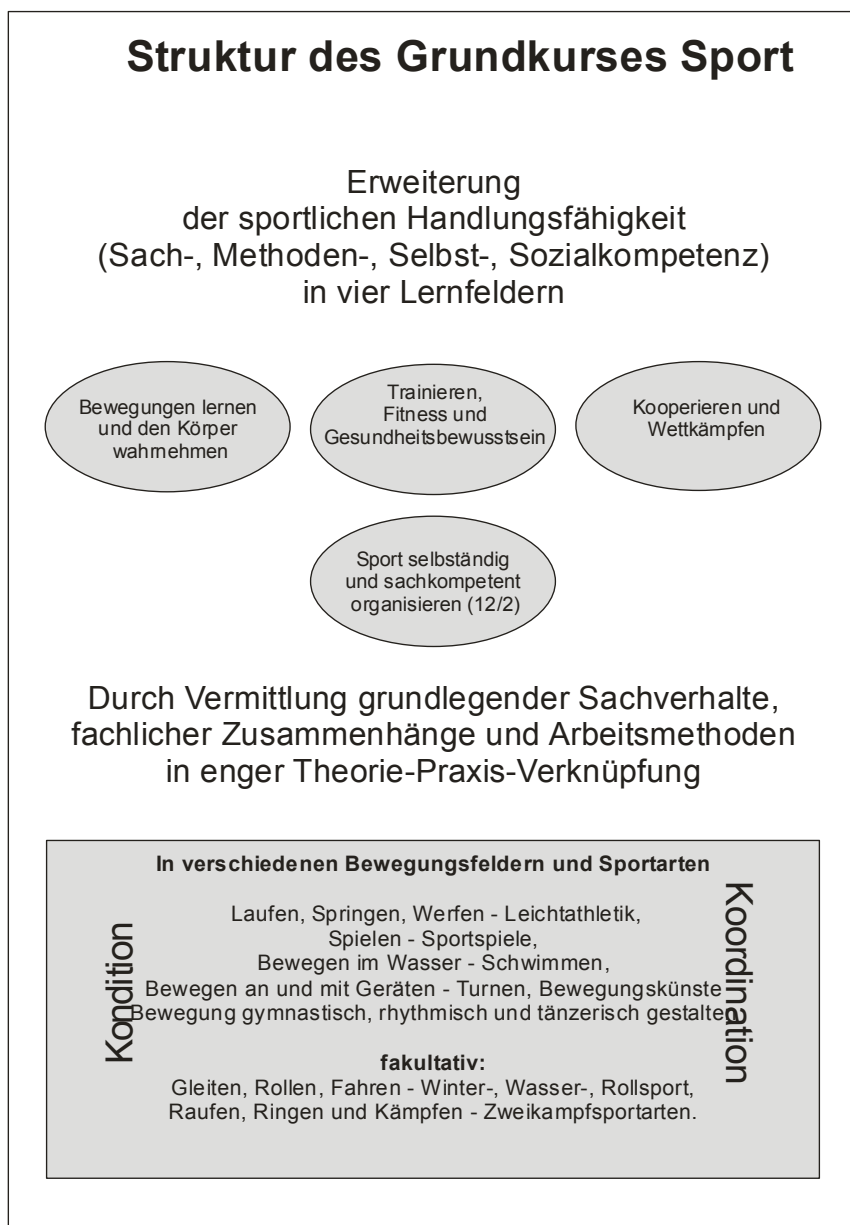
Bewegungsfeld	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Einführungsphase
Laufen, Springen Werfen	Laufen und Springen	<i>Laufen und Orientieren im Gelände</i>	Ausdauernd Laufen, Springen unter koordinativem Aspekt, Weitwerfen	Laufen, Springen, Werfen	Staffellaufen, Weit-springen, Drehwerfen	Ausdauernd Laufen, Hochspringen, Stoßen
Bewegen an und mit Geräten	Rollen, Stützen, Schwingen und Schaukeln	<i>Turnen an Geräte-kombinationen</i>	Turnerische Grundelemente: Drehen, Stützen, Springen und Balancieren	Überschläge	Turnerische Grundelemente erweitern und Übungsverbindungen erlernen, Drehen, Stützen, Springen	Turnerische Bewegungen gestalten und präsentieren
	<i>Springen unter dem Aspekt der Wagnis</i>		<i>Partner- und Gruppenakrobatik</i>			
Spielen	Spielen mit Bällen	Spiele mit der Hand	Spiele mit dem Fuß	Rückschlagspiel Volleyball	Regeln in Sportspielen kennen, verändern, anerkennen und anwenden	In einem Sportspiel miteinander und gegeneinander spielen
			<i>Spiele mit Schlägern</i>			
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	<i>Springen mit dem Seil</i>	<i>Rhythmus- und Koordinationsschulung</i>	<i>Bewegungsgestaltung mit dem Ball</i>	<i>Improvisieren und Gestalten einfacher Bewegungsformen mit und ohne Objekt</i>	<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen</i>	Moderne Tanzformen in der Kleingruppe
Bewegen im Wasser		Bewegen im Wasser I und II			<i>Kraulschwimmen und Brust- und Rückenlage, Rettungsschwimmen</i>	
Raufen, Ringen und Kämpfen	<i>Ringens und Raufen</i>				<i>Kämpfen am Boden und im Stand</i>	
Gleiten, Rollen, Fahren				<i>Inline- Skating</i>		<i>Radfahren</i>
Übergreifend				<i>Die Turnhalle als Fitnesscenter</i>		<i>Funktionsgymnastik</i>

Sport in der gymnasialen Oberstufe

Die gymnasiale Oberstufe baut auf der Erziehungs- und Bildungsarbeit der Sekundarstufe I auf, vertieft und erweitert sie. Der Sportunterricht in der **Einführungsphase (Klasse 10)** orientiert sich an den verschiedenen Kompetenzbereichen der vorangehenden Schuljahre. Hier erwerben die Schülerinnen und Schüler ihrem jeweiligen Alter gemäß Sach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz in verschiedenen Bewegungsfeldern. Diese Erfahrungen und Kenntnisse sollen im Hinblick auf die Anforderungen im Grundfach als auch im Neigungsfach systematisch aufgearbeitet und erweitert werden.

In der Hauptphase wird Sport als 2-stündiges Pflichtfach sowie als 4-stündiges Neigungsfach angeboten.

Die **2-stündigen G-Kurse** in Sport werden in der Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven mit Bewegungsfeldern oder Sportarten themenorientiert durchgeführt, d.h. grundlegende sportliche Sachverhalte sind in sportpraktischem Handeln, kognitiver Erfassung und emotionaler Zuwendung von den Schülerinnen und Schülern zu erschließen und zu bewerten. Dadurch wird die Praxis- Theorie – Verknüpfung gesichert und eine breitere Handlungskompetenz der Schüler erreicht.



Im 4-stündigen **Neigungsfach Sport** wird ein Unterricht in enger Praxis-Theorie-Verknüpfung, auch im Sinne fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens angeboten. Das Fach führt somit - im Vergleich zum 2-stündigen Sportunterricht in der Oberstufe - in besonderem Maße in wissenschaftliche Fragestellungen, Kategorien und Methoden ein. Das Neigungsfach Sport kann in der Abiturprüfung als schriftliches oder mündliches Prüfungsfach gewählt werden, wobei jeweils auch eine sportpraktische Prüfung abzulegen ist.



Allgemeine Vorbemerkungen

Aufbauend auf den Grundschulunterricht soll der Sportunterricht in der Klassenstufe 5 den Schülerinnen und Schülern grundlegende Fertigkeiten, Fähigkeiten, Einstellungen und Verhaltenweisen vermitteln. Der Unterricht ist zielgerichtet auf die sportliche Entwicklung bis hin zur Oberstufe und verlangt deshalb verbindliche Festlegungen. Gleichzeitig werden aber auch pädagogische Freiräume gelassen. Für die **drei verbindlichen Unterrichtseinheiten** der Klassenstufe 5 soll **jeweils etwa ein Drittel** der für die Einführung der verbindlichen Inhalte vorgesehenen 48 Stunden veranschlagt werden.

Der verbleibende Zeitraum kann z.B. genutzt werden für:

- fakultative Unterrichtseinheiten,
- die Schulung von motorischen Eigenschaften (z.B. im Rahmen eines Circuittrainings),
- die Vorbereitung von Sportfesten und Wettkämpfen (z.B. Bundesjugendspiele),
- fächerverbindendes Arbeiten und die Durchführung von Projekten.

Im Lehrplan sind die Inhalte der Unterrichtseinheiten aufgelistet, die sowohl in verbindliche als auch in fakultative Inhalte und Kompetenzen untergliedert und in einzelnen Bewegungsfeldern zu verwirklichen sind.

Von Klasse 5 bis 9/10 sollten stets die entwicklungsphysiologischen Voraussetzungen berücksichtigt werden und dementsprechend kontinuierlich die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten geübt und weiterentwickelt werden.

Der Einsatz von Medien ist hilfreich, er unterstützt den Unterricht und fördert den Lernerfolg. Folgende Medien bieten sich z.B. für den Unterricht an: Arbeitskarten, Taktiktafel, Notebook, Bewegungsbilder, Videosequenzen. Entsprechende Hinweise finden sich in den einzelnen Unterrichtseinheiten.

Dieser Lehrplan stellt einen verbindlichen Rahmen dar. Ziele und Inhalte müssen allerdings auf die zu unterrichtende Klasse unter Berücksichtigung von Differenzierungsmöglichkeiten angepasst werden.

Materialien und Hinweise (als Ergebnisse zahlreicher Fortbildungsveranstaltungen zum Lehrplan) zu den einzelnen Unterrichtseinheiten findet man unter: www.sasu.ist-im-netz.de

Laufen, Springen, Werfen: Leitende pädagogische Perspektiven A, E

- Wahrnehmung des eigenen Körpers bei unterschiedlichen Formen des Laufens, Springens und Werfens
- Erfahrung der individuellen Leistungsverbesserung durch Anstrengung und Üben

verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Grundlegende Bewegungserfahrungen im Laufen

Schnelllaufen

- Reagieren, z.B.
 - Reaktionsübungen
- Starten (Fall-, Hochstart), z.B.
 - Startwettkämpfe
 - Startspiele
- Schnelles Laufen, z.B.
 - Fang-, und Laufspiele
 - Beschleunigen bis 30m
 - bergauf und bergab laufen
 - Lauf-ABC

Ausdauerndes Laufen

- Gleichmäßiges Tempo laufen ca. 10 – 12 Minuten, z.B.
 - Vierecklauf
 - Zeitschätzlauf
 - Partner-, Gruppenläufe im Freien
- Richtig atmen

Rhythmisches Laufen, z.B.

- rhythmisches Laufen über Kartons, Gummiseile, Bänke, Gräben

Staffellaufen, z.B.

- Umkehrstaffel
- Endlosstaffel

Grundlegende Bewegungserfahrungen beim horizontalen und vertikalen Abspringen

ein- und beidbeiniges Abspringen, z.B.

- Hink-, Hüpf-, Sprungspiele
- Sprungstaffeln, Hinauf- und Hinunterspringen
- über Geräte springen

Sachkompetenz

Beschreibung von Bewegungsabläufen (z.B. Schrittsprungtechnik); Zusammenhang von Sportbekleidung und Sicherheit

Selbstkompetenz

Entwicklung von Leistungsbereitschaft; Wahrnehmung von Puls, Atmung und Schwitzen; angemessene Reaktion

Sozialkompetenz

teamorientiertes Verhalten (z.B. beim Staffellauf)

Methodenkompetenz

Aufwärmen als Verletzungsprophylaxe und Mittel zur Leistungssteigerung; Puls messen

Literatur

Katzenbogner, Hans / Medler, Michael: Spilleichtathletik Teil 1, Laufen und Werfen, Neumünster 2001

Katzenbogner, Hans / Medler, Michael: Spilleichtathletik Teil 2, Springen und Wettkämpfen, Neumünster 2001

Katzenbogner, Hans: Kinderleichtathletik, Münster 2002

Zeuner, Arno u.a.: Sportiv Leichtathletik, Stuttgart 1997

@ Leichtathletik in der Schule www.sportpaedagogik-online.de/leicht/index.html

@ neue Bundesjugendspiele www.bundesjugendspiele.de

Laufen, Springen, Werfen: Leitende pädagogische Perspektiven A, E

- Wahrnehmung des eigenen Körpers bei unterschiedlichen Formen des Laufens, Springens und Werfens
- Erfahrung der individuellen Leistungsverbesserung durch Anstrengung und Üben

verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

in die Weite abspringen, z.B.

- mit und ohne Anlauf
- Tief-Weitsprung
- Hoch-Weitsprung von Kastentreppe, Kastendeckel und Sprungbrett
- mit der Schritttechnik springen

in die Höhe abspringen, z.B.

- mit und ohne Anlauf
- Hock- und Schersprünge

Weitwerfen, z.B. mit Schweifbällen, Tennisbällen, Schlagbällen, z.B.

- aus dem Stand
- aus dem Angehen
- aus dem Anlauf

Rollen, Stützen, Schwingen und Schaukeln: leitende pädagogische Perspektive A

- Erweiterung der Bewegungserfahrungen beim Rollen, Stützen, Schwingen; Verbesserung der Bewegungskoordination
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, insbesondere der Orientierungsfähigkeit, der Gleichgewichtsfähigkeit im Raum und der Körperspannung

verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Rollen

- am Boden
 - Rolle vorwärts
 - Rolle rückwärts
 - Variationen von Rollen, z.B.(Flugrolle, Rolle rückwärts in den Stütz)
- auf Geräte
 - Aufrollen auf Geräte, z.B. auf Mattenberg, auf Längskasten

Stützen

- am Boden
 - Handstütz
 - Handstützüberschlag seitwärts (Rad)
- am Reck
 - Stütz in Verbindung mit einfachen Beinschwungbewegungen, z.B. Überspreizen

Schwingen und Schaukeln

- an Ringen und Seilen
 - Schwingen im Langhang
 - mit 1/2 Drehungen, mit einfachen Abgängen

Balancieren

- über Turnbänke
- auf Bodenmarkierung

Sachkompetenz

Entwicklung einer Bewegungsvorstellung der Einzelelemente; Beschreibung von Bewegungsabläufen (Körperstellung zum Gerät, Bewegungsrichtung)

Selbstkompetenz

Einschätzung eigener Leistungsfähigkeit; Einschätzung von Risiken

Sozialkompetenz

Teamorientiertes Verhalten beim Geräteaufbau und -abbau; Helfen und Sichern

Methodenkompetenz

Kenntnis und Anwendung von Sicherheits- und Hilfestellungsmaßnahmen; wiederholtes Üben von Einzelfertigkeiten in der Kleingruppe

Literatur

- Gerling, Ilona: Gerätturnen für alle, Aachen 1999
- Zeuner, Arno / Hofmann, Sieghart / Leske, Reinhard: Sportiv Gerätturnen, Leipzig 2000
- @ www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/index.html
- @ www.gymfacts.ch/
- ☞ Biologie (Bau und Funktion von Knochen, Muskeln, Gelenken)
 - ☞ Kunst (visuelle Kommunikation, Körperhaltung)

Methodischer Hinweis

Der Unterricht soll so angelegt sein, dass auch die motorische Eigenschaft Kraft (z.B. Stützkraft, Haltekraft) verbessert wird.

Es empfiehlt sich die Grundtätigkeiten in Form von Bewegungslandschaften und Gerätebahnen zu vermitteln.

Für die Behandlung der Vielzahl von Geräten bietet sich Gruppenarbeit an.

Spiele mit Bällen: leitende pädagogische Perspektiven A, F

- Erweiterung der Bewegungserfahrungen mit dem Ball (Werfen, Fangen, Prellen, Passen, Schießen, Freilaufen, Abwehren, Beweglichkeit und Schnelligkeit)
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit (Anbieten und Orientieren, Reagieren auf wechselnde räumliche Gegebenheiten sowie auf Mit- und Gegenspieler)
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen; mannschaftsdienliches Verhalten (Fairplay), verantwortungsbewusste Teambildung, Einbezug schwächerer Schüler, Eingehen auf Mitspieler

verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Zusammenspiel in Gruppen

- **Anwenden elementarer Ballfertigkeiten im Spiel** z.B. in folgenden Spielformen:
 - Kombinationsball
 - Kombinationsball mit Wandtor
 - Stangentorball
 - Mattenball
mit den Variablen der Spielorganisation
 - Spielfeld
 - Spielerzahl
 - Spielbälle
 - Spielregeln
- **Ausnutzen des Spielraumes**
- **Freilaufen**
- **Manndeckung**
- **Fintieren mit und ohne Ball**

Sachkompetenz

Beschreibung von Bewegungs- und Spielformen (z.B. Werfen, Fangen); Kenntnis und Anwendung von Spielregeln

Selbstkompetenz

Erkennen individueller Unterschiede im Bewegungs- und Spielverhalten

Sozialkompetenz

Bildung von Gruppen und Mannschaften ohne Diskriminierung von schwächeren Schülern; körperkontaktarme Spielweise

Methodenkompetenz

Erkennen und Beseitigen von Gefahrenquellen; Erkennen von Gründen für Erfolg und Misserfolg

Literatur

Kröger, Christian / Roth, Klaus: Ballschule, Ein ABC für Spielanfänger, Schorn-dorf 1999

Emrich, Armin: Spielend Handball lernen in Schule und Verein, Wiesbaden 2007

Deutscher Handballbund: Spielen mit Hand und Ball, Münster 2007

Deutscher Handballbund: Kinderhandball, Münster 2007

Methodischer Hinweis

Es wird empfohlen, Teams zu bilden und über mehrere Unterrichtsstunden möglichst nicht zu verändern.

Ringen und Raufen: leitende pädagogische Perspektiven A, F

- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit (Spüren des Gleichgewichts, Zulassen von Körperkontakt); Erfahrung von Reaktionsschnelligkeit (Bewegungsschnelligkeit, Antizipationsfähigkeit) und dosiertem Krafteinsatz
- Faires Spiel, Respektieren des Gegners, Befolgung von Regeln

fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Erprobung elementarer Formen des Kräftemessens in Spielformen

Berührungen und Körperkontakte

- Spiele mit Körperkontakten, z.B.
 - Katapult
 - Übereinander

Indirekte körperliche Auseinandersetzung mit dem Partner

- Ringspiele ohne direkten Körperkontakt, z.B.
 - Tauziehen (1 gegen 1)
 - Krone
 - Medizinballschieben

Direkter wechselseitiger Angriff auf bestimmte Gliedmaßen des Partners

- Ringspiele, bei denen nur mit einem bestimmten Körperteil angegriffen wird, z.B.
 - Linienspiel
 - Füßetreten
 - Hahnenkampf
- Ringen auf dem Boden, z.B.
 - „Rausschmeißspiel“
 - Reiterkampf
 - Samurai

Sachkompetenz

Einhalten von Regeln im Umgang mit dem Partner

Selbstkompetenz

Entwicklung von Selbstvertrauen; Erkenntnis eigener Stärken und Schwächen

Sozialkompetenz

verantwortungsbewusster und rücksichtsvoller Umgang mit dem Gegner/ Partner

Methodenkompetenz

Vereinbaren von Verhaltenskodizes

Literatur

Lange, Harald / Sinning, Silke: Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht, Wiesbaden 2007

@ www.rguvv.sichere-schule.info/sport/00/01.htm#

Springen unter dem Aspekt der Wagnis: leitende pädagogische Perspektiven A, D

Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen verbessern

- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten
- Gleichgewicht beim Springen
- Erleben der Beschleunigung während der Katapultwirkung

Etwas wagen und verantworten

- Erlebnis der Schleuderwirkung des Trampolins und des Fliegens
- Kreative Gestaltung des Sprungs in der Luft und sichere Landung
- Verbesserung der Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens

fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Erlernen der Grundform des Streck-sprungs

Erfahren der Schleuderwirkung des Minitrampolins

- beidbeiniger Absprung
 - aus dem Stand
 - aus dem Angehen
 - aus dem Anlaufen über einen Steg
- Landung auf einer Anhöhe
- Entwicklung von bewegungs-spezifischer Körperspannung
- Ausgleichbewegungen der Arme

Erlernen einer sicheren und kontrollierten Landung

- beidbeinig, mit Körperspannung bis nach der Landung

Erleben eines (kurzen) Fluges

- Verbessern der koordinativen Fähigkeiten
- Erreichen eines kinästhetisch kontrollierten, bewusst gestalteten Fluges, z.B.
 - Beine anhocken
 - Beine grätschen
 - Beine spreizen

Sachkompetenz

Beschreibung eines Bewegungsablaufs (Anlauf - Einsprung - Absprung - Flug - Landung); Übersichtlicher und gesicherter Geräteaufbau; sachgerechtes und verantwortungsbewusstes Helfen und Sichern

Selbstkompetenz

Selbsteinschätzung und Eigenverantwortung bei der Durchführung der Bewegungsaufgabe

Sozialkompetenz

Genaueres Abstimmen der Laufwege auf die Partner (erst weglaufen zum Sprung, wenn die Matte frei ist)

Methodenkompetenz

sachgerechter Geräteaufbau unter Anleitung der Lehrkraft

Literatur

Schmidt-Sinns, Jürgen: Minitrampolin, Celle 2005

Methodische Hinweise

zielgerichteter Übungsaufbau; eindeutige Aufgabenstellungen, die nicht zu frei sein dürfen; sachgerechtes, verantwortungsbewusstes Helfen und Sichern.

Überprüfung der Sicherheit des Gerätes (Minitrampolin).

Erst anlaufen und springen, wenn der vorher übende Schüler die Sprunganlage verlassen hat.

Nur mit beiden Füßen vom Minitrampolin abspringen.

Die Landung erfolgt ausschließlich auf den Füßen.

Springen unter dem Aspekt der Wagnis: leitende pädagogische Perspektiven A, D

Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen verbessern

- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten
- Gleichgewicht beim Springen
- Erleben der Beschleunigung während der Katapultwirkung

Etwas wagen und verantworten

- Erlebnis der Schleuderwirkung des Trampolins und des Fliegens
- Kreative Gestaltung des Sprungs in der Luft und sichere Landung
- Verbesserung der Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens

fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Kreative Gestaltung eines Sprunges, z.B.

- ein Bein anhocken
- ein Bein strecken
- die Beine anhocken und mit der Hüfte wackeln
- mit den Beinen Fahrradfahren
- Zielspringen in einen gehaltenen Reifen
- Drehung um die Körperlängsachse während eines Sprunges
- Gebärden- und Mienenspiele während des Sprunges

Springen mit dem Seil: leitende pädagogische Perspektiven A, B, F

- Erweiterung von Bewegungserfahrungen (z.B. Antizipationsfähigkeit, Koordination) Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Körperausdruck und Bewegungsgestaltung (z.B. kreatives Springen auf moderne Musikrhythmen)
- Gemeinsam handeln und sich verständigen (z.B. miteinander schwingen und springen)

fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Grundlegende Bewegungserfahrungen im Seilspringen

Verbesserung der Koordination (z.B. der Antizipation, des Rhythmusgefühls) beim Zusammenwirken von Arm- und Beinbewegungen, z.B.

- ein- und beidbeinige Sprünge
- vorwärts, rückwärts, mit überkreuzten Armen schlagen
- mit Seildurchschlag vorwärts und rückwärts laufen
- Einfach- und Doppelfederungen am Ort und in der Fortbewegung

Verbesserung der Kondition, speziell der Sprungkraftausdauer, z.B.

- Serien von 25 Sprüngen

Verbesserung der Kooperationsfähigkeit, z.B.

- Springen mit dem Partner mit einem bzw. zwei Seilen (hintereinander, nebeneinander, gegenüber)
- Springen in der Gruppe mit langem Seil (Ein- und Ausspringen, im Gruppenrhythmus springen, nach einem von Musik vorgegebenen Rhythmus springen)

Kreative Gestaltung von Sprüngen, Erfinden von Sprüngen, Sprungfolgen, Vorführungen, z.B.

- mit Einzel- oder Doppelseil
- sich gegenseitig Bälle zuwerfen

Sachkompetenz

Schlagtechnik; Fußarbeit

Selbstkompetenz

Bewegung als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel

Sozialkompetenz

Sich auf den Partner einstellen

Methodenkompetenz

selbständige Gestaltung von Bewegungsfolgen allein oder mit anderen

Literatur

Böttcher, Henner: Rope Skipping, Aachen 2008

@ Rope Skipping
www.sportunterricht.de/ropeskipping/links.html

Methodischer Hinweis

Aufwärmen mit dem Seil, z.B. Dehnübungen, Spiele mit dem Seil

Musik 120 – 140bpm

Das Wasserbewegungsgefühl verbessern und das Kraulschwimmen erlernen: leitende pädagogische Perspektive A

- Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern (Wasserwiderstand, Vortrieb, Tragfähigkeit, Orientierung) und die Kraultechnik in Brust- und Rückenlage erlernen

verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Verbesserung des Wasserbewegungsgefühls

- sich im und unter Wasser fortbewegen (Wasserwiderstand vs. Gleiten)
- sich im Wasser antreiben (mit Brett, Flossen, Paddles)
- im Wasser versinken, im Wasser schweben, die Kraft von Wasser spüren (Tragfähigkeit, Bremswirkung)
- sich mit Teilbewegungen über Wasser halten und Vortrieb erzeugen (verschiedene Beinschläge, Armbewegungen, Kombinationsschwimmen)
- sich im Wasser orientieren (Drehen um verschiedene Achsen)
- Gleiten und ins Wasser ausatmen

Erlernen des Kraulschwimmens in der Brust- und Rückenlage

- Gleiten mit Kraul- und Delphinbeinschlag in Brust- und Rückenlage
- Beinschläge mit unterschiedlichen Armbewegungen kombinieren
- Arm- und Beinbewegungen in Wechselzug-, Wechselschlagtechnik ausführen (Arme nacheinander und unter Wasser zum Oberschenkel hinbewegen und über Wasser in Schwimmrichtung schwingen)
- Hinführung zum regelmäßigen Atmen (in der Lernphase beim Brustkraul zuerst 3-5 Zyklen ohne Atmung, dann Einatmung gegen Ende der Zug-Druckphase mit Kopfdrehung)

Erlernen des Startsprungs

gestreckter Körper beim Eintauchen, Kopf zwischen den Armen, schneller Übergang in die Schwimmlage

Sachkompetenz

Zusammenhänge von Wasserwiderstand, Vortrieb und Tragfähigkeit erfahren und begreifen; Technikmerkmale des Kraulschwimmens und des Starts kennen

Kenntnisse über Hygiene, zweckmäßige Badekleidung und Ausrüstung

Selbstkompetenz

Entwicklung eines sicheren, souveränen Umgangs mit dem Element Wasser und dadurch Stärkung des Selbstvertrauens durch Entdecken, Erfahren und Erleben

Sozialkompetenz

Baderegeln kennen; Rücksichtnehmen auf andere; Ordnungsprinzipien einhalten

Methodenkompetenz

Sicherheitsmaßnahmen kennen

Literatur

Bucher, Walter (Red.): Lehrmittel Schwimmen, Bern 5. Aufl. 1999

Reischle, Klaus: Schwimmen, Bewegungen lernen, Trainieren, Spielen, Frankfurt 2000

Wilke, Kurt/ Daniel, Klaus: Schwimmen, Lernen, Üben, Trainieren 2007

Beck, Conny / Kraus, Michael / Schmitt, Peter: Schwimmen unterrichten, Donauwörth 2007

@ www.sportunterricht.de/schwimmen/

Hinweis

Das Wasserbewegungsgefühl soll insbesondere im Hinblick auf das Erlernen der Kraultechnik verbessert werden.

Das Brustschwimmen verbessern und ausdauernd schwimmen: leitende pädagogische Perspektiven A, C, E

- Bewegungserfahrungen im Brustschwimmen erweitern
- Körperliche Anstrengung und Erholung bei der Verbesserung der Ausdauerfähigkeit erfahren
- Persönliche Leistungsfähigkeit verbessern und Anstrengungsbereitschaft entwickeln

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Verbessern der Technik des Brustschwimmens

- Flache Körperlage
- Ruhige Kopfhaltung zwischen den Armen
- Ausatmen ins Wasser und minimales Anheben des Kopfes zum Einatmen
- Ellbogenhochhaltung beim Armzug
- Schwunggrätsche der Beine
- Armzug und Beinschlag deutlich nacheinander

Wendetechniken erlernen

- Richtungsänderungen durch Dreh- oder Rollwende (auch im Hinblick auf das Kraulschwimmen)

Verbessern der persönlichen Leistungsfähigkeit

- eine Strecke von 25m in möglichst wenigen Zügen in der Brusttechnik schwimmen
- die persönliche Bestzeit über 50m verbessern

Verbessern der Ausdauerfähigkeit

- 200m ausdauernd in der Brustschwimmtechnik schwimmen
- eine möglichst große Strecke in 5 Minuten schwimmen

Sachkompetenz

Technikmerkmale des Brustschwimmens und der Wenden

Selbstkompetenz

Individuelle Leistungsveränderungen und Lernfortschritte erkennen; Entwickeln eines realistischen Selbstbildes

Sozialkompetenz

Gegenseitiges Beobachten und Fehler erkennen

Methodenkompetenz

Beobachten von Mitschülern mit Hilfe von Beobachtungsbögen; Erkennen individueller Unterschiede im Bewegungsverhalten

Literatur

Bucher, Walter (Red.): Lehrmittel Schwimmen, Bern 5. Aufl. 1999

Reischle, Klaus: Schwimmen, Bewegungen lernen, Trainieren, Spielen, Frankfurt 2000

Wilke, Kurt / Daniel, Klaus: Schwimmen, Lernen, Üben, Trainieren 2007

Beck, Conny / Kraus, Michael / Schmitt, Peter: Schwimmen unterrichten, Donauwörth 2007

@ www.sportunterricht.de/schwimmen/

Hinweis

Schülern, die bereits über eine gute Kraultechnik verfügen, sollte die Möglichkeit gegeben werden, auch in der Kraullage ausdauernd zu schwimmen.

Spiele mit der Hand: leitende pädagogische Perspektive A, F

- Erweiterung der Bewegungserfahrung (Fangen, Werfen, in ein Ziel werfen, Beweglichkeit) und Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit (Anbieten und Orientieren, Reagieren auf wechselnde räumliche Gegebenheiten sowie auf Mit- und Gegenspieler)
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen (grundlegende Spielregeln entwickeln, akzeptieren und einhalten, schwierige Schüler in das Spiel integrieren)

verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Grundlegende offensive und defensive taktische Grundkompetenzen

- In ein Ziel werfen bzw. Würfe verhindern
- Vorteile herausspielen bzw. verhindern
- Zusammenspielen bzw. Zusammenspiel stören
- Lücke erkennen bzw. schließen
- Manndeckung spielen bzw. aus der Manndeckung lösen

z.B.

- Kombinationsball mit Wandtor
- Stangentorball
- Tschoukball
- Flagfootball
- Reboundbasketball
- Streetball
- Turmball

Formen der Teambildung und Struktur des Gruppenzusammenspiels

- Formen der Gruppenbildung (unterschiedliche Arten der Gruppenbildung z.B. nach Geburtsdatum, nach dem ABC, Körpergröße usw. mit dem Ziel gleichwertige Mannschaften zu finden)
- Grundlegende Spielregeln vereinbaren und einhalten
- Auffälliges Spielverhalten von Schülern erkennen und gemeinsam Lösungen finden (z.B. im Unterrichtsgespräch)
- Spielergebnisse (Sieg und Niederlage) verarbeiten

Sachkompetenz

Beschreibung von Lauf- und Ballwegen und taktischen Aufgaben; Handlungsabsichten des Mit- oder Gegenspielers erkennen; Anspielbereitschaft signalisieren

Selbstkompetenz

Mit der Situation des Gewinnens und Verlierens umgehen; Sich in eine Mannschaft einordnen; Anstrengungsbereitschaft entwickeln

Sozialkompetenz

Regeln anerkennen und Konflikte fair lösen; Auffälligkeiten von Spielern erkennen und Lösungen suchen (z.B. der starke, der egoistische, der ängstliche, der aggressive bzw. der emotionale Spieler)

Methodenkompetenz

Eigenverantwortliche Organisation von Spielen (z.B. Schülerschiedsrichter, Zeitnehmer); Kennen und Beseitigen von Gefahrenquellen (störende Bälle, Tragen von Schmuck)

Literatur

Kröger, Christian / Roth, Klaus: Ballschule, Ein ABC für Spielanfänger, Schorn-dorf 1999

Emrich, Armin: Spielend Handball lernen in Schule und Verein, Wiesbaden 2007

Deutscher Handballbund: Spielen mit Hand und Ball, Münster 2007

Steinhöfer,Dieter / Remmert, Hubert: Basketball in der Schule, Münster, 2004

Methodische Hinweise

Es wird empfohlen, Teams zu bilden und über mehrere Unterrichtsstunden möglichst nicht zu verändern.

Mannschaften sollten farblich gekennzeichnet werden.

Schülerschiedsrichter sollen angeleitet und in ihrer Aufgabe bestärkt werden.

Es sollte besonders auf körperkontaktarmes Spiel geachtet werden.

Einteilen von Gruppen nach verschiedenen Kriterien und Zielsetzungen.

Laufen und Orientieren im Gelände: leitende pädagogische Perspektiven A, C

- Wahrnehmen des eigenen Körpers bei unterschiedlichen Laufbedingungen im Gelände
- Orientierung im Gelände mit unterschiedlichen Hilfsmitteln (Einfache Skizzen, Karten) und Anpassen des Laufverhaltens
- Laufen im Gelände unter dem Gesundheitsaspekt

fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Laufen bei wechselnden Bedingungen

- unterschiedliches Wetter (Wärme, Kälte, Wind, Hitze)
- unterschiedliche Boden- und Geländeverhältnisse (bergauf, bergab, eben, morastig, Sand, Asphalt, Tartanbahn, Schnee)
- Läufe in der Halle, im Schulgelände, Sportplatzgelände, Stadtpark, Wald
- bei gleichmäßigem Lauf bzw. mit kleinen Pausen und wechselndem Tempo

Orientieren im Gelände

- Lesen einer einfachen Geländeskizze bzw. Karte
- Bestimmen von Entfernungen und Richtungen

Gesundheitsbewusstes Laufen und Wahrnehmen von Körperreaktionen

- Veränderung der Atmung (Pulsmessung vor dem Lauf, während und unmittelbar nach Abschluss des Laufes, längere Zeit nach dem Lauf)
- Flüssigkeitsaufnahme und Ernährung vor und nach dem Laufen
- Flüssigkeitsverlust (Schwitzen)

Sachkompetenz

Orientierung im Gelände nach einfachen Skizzen bzw. Karten und Laufgeschwindigkeit auf die Erfordernisse einstellen; eigene Pulswerte kennen

Selbstkompetenz

Erfahren und Kennen verschiedener Belastungs- und Erholungsformen; Verbesserung des Laufschätzungsvermögens; Wahrnehmung körperlicher Phänomene (Atmung, Puls, Schwitzen, Erschöpfung)

Sozialkompetenz

Gemeinsames Lösen von Orientierungsaufgaben in der Gruppe; Berücksichtigung von Stärken und Schwächen der Mitschüler

Methodenkompetenz

Verantwortungsvolles Verhalten in der Natur

Literatur

@ www.sportpaedagogik-online.de/leicht/olauf.html

☞ Erdkunde(z.B. Lesen von Karten, Kompass)

☞ Biologie (z.B. Atmung, Pulsschlag, Körperreaktionen, Schwitzen)

Hinweis

Auf sportgerechte Kleidung und gutes Schuhwerk achten

Methodischer Hinweis

Zahlreiche Spielformen als Hinführung zum Orientierungslauf nutzen: z.B. Zahlen-, Würfel-, Symbolorientierungslauf.

Turnen an Gerätekombinationen: leitende pädagogische Perspektiven A, D, E

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (Körperspannung, Gleichgewicht, Drehbewegungen, Orientierungsfähigkeit)
- Sich auf neue Turnelemente an Geräten einlassen, Risiken erkennen und einschätzen
- Durch systematisches Üben die Leistungsfähigkeit verbessern, Leistungsgrenzen erfahren und respektieren

fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Vielfältige turnerische Grundfertigkeiten (Drehen, Rollen, Springen, Überschlagen, Schwingen, Schaukeln und Balancieren) und koordinative und konditionelle Fähigkeiten an Gerätekombinationen, Geräteparcours und Bewegungslandschaften ausbilden

- vielfältige Turngelegenheiten an Gerätekombinationen, Turnstationen aus Kasten, Reck, Barren und Bank schaffen, Bewegungen erfinden und turnen
- an Gerätebahnen turnerische Fertigkeiten verbessern
- in Bewegungslandschaften den Körper in neuartigen Situationen erleben und Abenteuer bestehen
- eine Übung an Gerätebahnen gestalten (z.B. Beherrschen von Turnelementen unter Beachtung von Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus, Schwierigkeitsgrad)

Sachkompetenz

Kenntnisse über sachgerechten Aufbau und Sicherheitsmaßnahmen; Kenntnisse turnerischer Grundfertigkeiten

Selbstkompetenz

Einschätzen von Risiken, sich auf wechselnde Situationen einstellen

Sozialkompetenz

Den Partner unterstützen; Helfen und Sichern

Methodenkompetenz

Sachgerechter Auf- und Abbau von Geräten

Literatur

Schmidt-Sinns, Jürgen (Hrsg.): An die Geräte mit Spannung und Spaß, Aachen 2001

Fries, Axel: Gerätturnen, Mülheim-Kärlich 2002

Rhythmus- und Koordinationsschulung: leitende pädagogische Perspektiven A,B,C

- Rhythmen akustisch-visuell wahrnehmen und in Bewegung umsetzen
- Bewegungen verschiedener rhythmischer Struktur miteinander verbinden und gestalten
- Ausdauer und Koordination durch längerandauernde Ausführung rhythmisch aneinandergereihter Bewegungskombinationen entwickeln und dadurch die körperliche Fitness verbessern

fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Hüpf- und Sprungreihen mit rhythmischer Struktur, z.B.

- mit Gymnastikreifen-, Seil- bzw. Matreihen
- Hopslerlauf, Seitgalopp
- Hüpfstaffeln

Rhythmisch strukturierte Bewegungsverbindungen von Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen, z.B.

- an Bananenkasten-Reihen (z.B. lauf-lauf, Sprung re, Landung re, lauf-lauf, Sprung li, Landung li)
- an Reihen von (kleinen) Kästen (z.B. lauf-lauf, beidbeiniger Absprung, Landung beidbeinig auf dem kleinen Kasten)
- Variation der Höhe und der Abstände

Rhythmisches Prellen mit dem Ball

- einzeln im Stand und in der Fortbewegung
- einzeln im Gruppenrhythmus
- einzeln im Rhythmus der Musik
- in verschiedenen Rhythmen zu einer entsprechenden Musik
- mit dem Partner ohne und mit Musik
- in Gruppen ohne und mit Musik

Präsentation von einfachen Bewegungskompositionen (mit oder ohne Gerät), z.B.

- gemeinsames Prellen in Gruppen
- auf den Boden
 - auf die Langbank
 - mit unterschiedlichen Geräten

Sachkompetenz

Rhythmische Bewegungsstrukturen erkennen

Selbstkompetenz

Rhythmusgefühl entwickeln; eigene Körperlichkeit entdecken

Sozialkompetenz

Sich auf den Partner, auf die Gruppe beim gemeinsamen Üben einstellen

Methodenkompetenz

Begleiten von rhythmischen Bewegungen mittels Klatschen oder mit Klanginstrumenten

Literatur

Landessportbund NRW / Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW / Tanzsportverband NRW (Hrsg.): Gestalten, Tanzen, Darstellen, Aachen 2007

Hinweis

Als Geräte bieten sich an: Seil, Reifen, Bänder, Frisbeescheiben, Plastikflaschen, Tücher, unterschiedliche Bälle wie Gymnastikbälle, Tennisbälle, Basketbälle, Volleybälle, Fußbälle

☞ Musik (Rhythmik)

Ausdauernd Laufen, Springen unter koordinativem Aspekt, Weitwerfen: leitende pädagogische Perspektiven A, E

- Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern: Entdecken von Körperreaktionen beim Ausdauerlauf (Puls-, Atemfrequenz), Entwickeln von Absprunggefühl (Krafteinsatz, Rhythmisierungsfähigkeit), langer geradliniger Beschleunigungsweg und Stemmwirkung beim Abwurf
- Erfahrung der individuellen Leistungsverbesserung durch Anstrengung und Üben beim Ausdauerlauf, Springen und Werfen

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Mit gleichmäßigem Tempo langandauernd laufen

- Eingangsvoraussetzungen der Schüler/innen im aeroben Bereich feststellen
- Die Lauftechnik für ausdauerndes Laufen verbessern hinsichtlich des Aspektes der Ökonomie und der Atmung
- Eine Strecke von mehr als 2000m oder mindestens 20min laufen mit gleichmäßigem Tempo und bei gleichmäßiger Atmung; weitere Möglichkeiten z.B.
 - Fahrtspiel
 - Hindernislauf
 - Biathlonlauf
- Durchführen eines Abschlusstests zur Feststellung der aeroben Ausdauerfähigkeit, z.B. Cooper-Test

Verbesserung der Sprungkraft und der Sprungkoordination

- Aufspringen auf Geräte (z.B. Matzenberg, Kasten, Kastentreppe) und Abspringen von Geräten
- Überspringen von Hindernissen (einzeln oder in Serie)
- In Ziele springen (z.B. Reifen)
- Rhythmisches Mehrfachspringen
- Dreispringen
- z.B. auch mit Stäben springen auf Weichböden oder in die Sprunggrube (z.B. Hexenritt)

Sachkompetenz

Kennen von leistungsbestimmenden Merkmalen beim Laufen, Springen und Werfen

Selbstkompetenz

Finden eines individuellen Laufrhythmus

Sozialkompetenz

Partnerschaftliches und gruppenbezogenes Laufen

Methodenkompetenz

Führen eines Trainingsheftes und Auswerten von Laufleistungen (Trainingsprotokoll und Schlussfolgerungen)

Literatur

DLV (Hrsg.): Leichtathletik in der Schule, Band 1, Laufen und Sprinten, Stuttgart 1998

DLV (Hrsg.): Leichtathletik in der Schule, Band 2, Springen, Stuttgart 2000

Katzenbogner, Hans / Medler, Michael: Spilleichtathletik Teil 1, Laufen und Werfen, Neumünster 1997

Katzenbogner, Hans / Medler, Michael: Spilleichtathletik Teil 2, Springen und Wettkämpfen, Neumünster 1998

Zeuner, Arno u.a.: Sportiv Leichtathletik, Stuttgart 1997

@ Spilleichtathletik
<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/spielleicht.html>

Ausdauernd Laufen, Springen unter koordinativem Aspekt, Weitwerfen: leitende pädagogische Perspektiven A, E

- Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern: Entdecken von Körperreaktionen beim Ausdauerlauf (Puls-, Atemfrequenz), Entwickeln von Absprunggefühl (Krafteinsatz, Rhythmisierungsfähigkeit), langer geradliniger Beschleunigungsweg und Stemmwirkung beim Abwurf
- Erfahrung der individuellen Leistungsverbesserung durch Anstrengung und Üben beim Ausdauerlauf, Springen und Werfen

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Entwicklung einfacher Sprungtechniken

- mit Anlauf in die Höhe springen (auf Sprunghügel, -matte)
- mit Anlauf in die Weite springen
- Sprinten und Springen
- Sprinten und Überspringen von Hindernissen in rhythmischer Abfolge mit abschließendem Hoch-Weitsprung
- Hoch- und Weitspringen mit einfachen Techniken (z.B. Schersprung, Rollsprung, Schrittsprung)

Zielwerfen

- (z.B. mit Schweißbällen, Tennisbällen, Schlagbällen, Wurfstäben)
 - aus dem Stand
 - aus dem Angehen
 - aus dem Anlauf
- Wurfwettspiele mit „Schlagwerfen“, z.B.
 - Treffball
 - Balltreiben
 - Treibball
- Entwicklung des Schlagwurfs zum geraden Wurf aus dem Dreischritt-Anlauf
 - mit dem Tennisring
 - mit Wurfstäben
 - mit dem Schlagball z.B. als Sektorenwurf, Distanzwurf, Hoch-Weitwurf

Turnerische Grundelemente: Drehen, Stützen, Springen und Balancieren: leitende pädagogische Perspektiven A, D, E

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (Springen und Fliegen, Gleichgewicht, Drehungen, Orientierung, Kraftempfinden, Körperspannung)
- In Wagnissituationen Gefahren erkennen, einschätzen und gemeinsam Verantwortung übernehmen
- Durch systematisches Üben die Machbarkeit einer sportlichen Leistung erfahren, aber auch eigene Leistungsgrenzen erkennen und respektieren

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Das turnerische Bewegungsrepertoire verbessern und erweitern

- Springen mit Absprunghilfen (Sprungbrett, Kasten, Minitrampolin)
 - auf und über ein Gerät mit Stützen der Hände, z.B. Bock, Kasten, Barrenholm als z.B. Grätsche, Hocke, Flanke, Kehre, Wende
 - auf einen Mattenberg: Aufhocken, Flugrolle

Stützen

- am Boden (Liegestützvarianten, Handstand, Handstützüberschlag seitwärts)
- Stützen und Schwingen an Reck, Barren, Stufenbarren (z.B. Vor- und Rückspreizen, Vor- und Rückschwünge, Wende, Kehre)

Drehen

- an Reck und / oder Stufenbarren: Pendeln im Kniehang, Drehen vorwärts und rückwärts als Knie-ab-, Knieauf-, Hüftab-, Hüftaufschwung

Balancieren

- unterschiedliche Gleichgewichtspositionen einnehmen (Ballenstand, Einbeinstand, Standwaage, Kniestand) auf festem Boden, auf labilen Unterlagen wie Matten oder auf Geräten wie Bank, Balken
- Balancieren z.B. über Linien, Bänke, Balken, Wippen, Stege (stabile und labile), Stangen usw.
- Balancieren mit Zusatzaufgaben z.B. über Hindernisse wie Bälle, Kisten, mit Zusatzgeräten wie Bälle, Stäbe zum Tragen oder Balancieren, einfache Sprünge

Sachkompetenz

Kenntnisse über sachgerechten Aufbau und Sicherheitsmaßnahmen; Kenntnisse turnerischer Grundfertigkeiten

Selbstkompetenz

Durch Üben an individuell erreichbaren Zielen das Selbstwertgefühl steigern; Einschätzen von Risiken; sich auf wechselnde Situationen einstellen

Sozialkompetenz

Den Partner unterstützen; Helfen und Sichern

Methodenkompetenz

Sachgerechter Auf- und Abbau von Geräten; Helfergriffe richtig anwenden

Literatur

Gerling, Ilona: Gerätturnen für alle, Aachen 1999

Schmidt-Sinns, Jürgen (Hrsg.): An die Geräte mit Spannung und Spaß, Aachen 2001

Zeuner, Arno / Hofmann, Sieghart / Leske, Reinhard: Sportiv Gerätturnen, Leipzig 2000

@ Bundesjugendspiele: www.bj-spiele.de

Hinweis

Ein differenziertes Lernangebot (z.B. Lernen an Stationen) ist zu empfehlen

Spiele mit dem Fuß: leitende pädagogische Perspektiven A, F

- Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern (Passen, Stoppen, Dribbling, Jonglieren) und Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit (Anbieten und Orientieren, Reagieren auf wechselnde räumliche Gegebenheiten sowie auf Mit- und Gegenspieler)
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen (grundlegende Spielregeln entwickeln, akzeptieren und einhalten, schwächere Schüler in das Spiel integrieren, Teamgeist und faires Verhalten entwickeln)

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Grundlegende taktische Kompetenzen, insbesondere Schulung des Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhaltens

- in ein Ziel treffen bzw. Schüsse verhindern
- Überzahlsituation herausspielen bzw. verhindern
- Zusammenspielen bzw. Zusammenspiel verhindern oder unterbinden
- Beim Anspiel dem Ball entgegenlaufen
- Bei einem Gegenspieler die Manddeckung anwenden
- Freie Räume suchen bzw. schließen, z.B.
 - Jägerball
 - Tigerball
 - Retterball
 - Dreiecktorball
 - Kastentorball
 - Stangentorball
 - Vier-Ecken-Ball
 - Vier-Felder-Ball
 - Vier-Matten-Passball
 - Dreier-Mannschaftsspiel

Zusammenspiel in der Gruppe einüben

- in kleinen Teams sich verständigen und unterstützen
- Regeln selbst vereinbaren
- Rollen in festen Mannschaften finden
- Stärken und Schwächen einzelner Spieler herausfinden und Spielerrollen vereinbaren
- Unfares Verhalten erkennen und Lösungen finden
- Teamgeist entwickeln

Sachkompetenz

Beschreibung von taktischem Verhalten als Einzelspieler und als Spieler in der Gruppe

Selbstkompetenz

Einschätzen von eigenem und fremden Verhalten in der Gruppe

Sozialkompetenz

Regeln des Spiels anerkennen; sich in den Dienst des Teams stellen (starke, schwache Mitschüler)

Methodenkompetenz

Selbständiges Planen und Durchführen eines kleinen Spielturniers

Literatur

Bomers, Hermann: Fußball, spiele mit dem Ball, Aachen 2001

Schmidt, Werner: Fußball, Spielen-Erleben-Verstehen, Schorndorf 2004

@ www.sportunterricht.de/fussball/

Methodische Hinweise

Es wird empfohlen, Teams zu bilden und diese über mehrere Unterrichtsstunden nicht zu verändern, möglichst in kleinen Mannschaften (häufigere Ballkontakte) und mit Regelvereinfachungen spielen, starke „Vereinsspieler“ sollten mit besonderen Aufgaben in den Unterricht eingebunden werden.

Es empfiehlt sich - im Sinne einer sportspielübergreifenden Vermittlung von Inhalten und Kompetenzen - neben Spiele mit dem Fuß in der Klasse 7 im fakultativen Bereich - eventuell zeitgleich - ein Spiel mit Gerät (Hockey, Unihockey) einzuführen (Spiel mit ähnlicher Spielstruktur). Somit können unterschiedliche Interessen Berücksichtigung finden, z.B. auch im koedukativen Unterricht.

Partner- und Gruppenakrobatik: leitende pädagogische Perspektiven A, B, D, F

- Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern (Körperspannung, Gleichgewicht)
- Akrobatische Kunststücke entwickeln, gestalten und präsentieren
- Akrobatische Herausforderungen meistern und verantwortungsvoll miteinander umgehen
- In der Partner- und Gruppenarbeit ein gemeinsames Bewegungsgefühl entwickeln

Fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

<p>Einfache Formen der Partnerakrobatik entwickeln, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht mit einem Partner halten • untere Person in der Bankstellung (z.B. Bank auf Bank, knien oder stehen auf der Bank) • untere Person in der Rückenlage (z.B. verschiedene Formen des doppelten Liegestützes, Flieger) • untere Person im Stand (z.B. Stuhl, Galionsfigur) <p>Pyramidenbau zu dritt und mehr, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bank auf Bank • auf der Bank stehen • Kombination aus Bank, Stand und Liegestützformen <p>Eine kleine Aufführung in der Partner- bzw. Gruppenakrobatik gestalten, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absprachen über Auf- und Abbau • Gestik und Mimik • Ablauf für ein Vorführprogramm der Klasse festlegen • passende Musik auswählen 	<p>Sachkompetenz Kenntnisse von grundlegenden Regeln zur Partnerakrobatik und Pyramidenbau</p> <p>Selbstkompetenz Seine Rolle (Ober- bzw. Untermann) herausfinden und situationsbezogen einsetzen; Einschätzen von Risiken</p> <p>Sozialkompetenz Partnerschaftliches Miteinander beim Erarbeiten gemeinsamer Balance; Vertrauensvolles Helfen und Sichern</p> <p>Methodenkompetenz Selbständige Bildung von Paaren bzw. Gruppen und Einigung über Ziel, Inhalt und Weg des Akrobatikübung</p>	<p>Literatur Zeuner, Arno / Hofmann, Sieghart / Leske, Reinhard: Sportiv Gerätturnen, Leipzig 2000</p> <p>Kuhn, Peter / Ganslmeier, Karin: Bewegungskünste, Schorndorf 2003</p> <p>@ www.sportunterricht.de/akro/</p> <p>☞ Biologie: Körperbau</p>
--	--	---

Bewegungsgestaltung mit dem Ball: leitende pädagogische Perspektiven A, B

- Bewegungsmöglichkeiten mit dem Ball erfahren, erweitern, mit dem Ball spielen (Schwingen, Werfen, Fangen, Prellen, Rollen, Jonglieren)
- In der Bewegung mit dem Ball spielen, sich ausdrücken, mit anderen kommunizieren und Bewegungsideen gestalten

Fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Einfache Bewegungsformen mit dem Ball mit und ohne Musik zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (z.B. Orientierungs-, Reaktions-, Rhythmisierungsfähigkeit)

Schwingen mit dem Ball

- Schwingen mit dem Ball in verschiedenen Ebenen, mit verschiedenen Schwungarten mit und ohne Handwechsel

Werfen und Fangen

- Ein- und beidhändiges Werfen und Fangen mit und ohne Handwechsel, mit und ohne Fortbewegung, vor, hinter und neben dem Körper

Jonglieren

- mit einem bzw. mehreren kleinen Bällen am Ort und in der Bewegung mit verschiedenen Körperteilen

Prellen

- am Ort bzw. in der Bewegung, ein- bzw. beidhändig, mit und ohne Handwechsel

Rollen

- am Ort und in der Bewegung, ein- und beidhändig, mit und ohne Handwechsel, rollende Bälle aufnehmen

Gestalten von Bewegungsformen

- einzeln
- mit Partner
- in der Gruppe
- mit und ohne Musik
- innerhalb einer Bewegungsform oder Komposition von verschiedenen Bewegungsformen

Sachkompetenz

Rhythmusstruktur verschiedener Bewegungen und Musik erkennen

Selbstkompetenz

Bewegungsformen als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel einsetzen

Sozialkompetenz

Anpassungsfähigkeit an Partner und Gruppe verbessern

Methodenkompetenz

Entwickeln einer Choreografie aus einfachen Bewegungsformen (Raum-, Zeitaspekt)

Literatur

Landessportbund NRW / Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW / Tanzsportverband NRW (Hrsg.): Gestalten, Tanzen, Darstellen, Aachen 2007

Hinweis

Viele Bewegungsformen sind den Schülern und Schülerinnen bereits z.B. aus der Technikschiulung der Sportspiele bekannt. Sie sollen hier über das rein funktionell Sportliche hinaus erweitert werden.

Methodischer Hinweis

Es empfiehlt sich die Bewegungsformen von der Einzelarbeit über Partner- bis hin zur Gruppenarbeit zu erlernen.

Spiele mit Schlägern: leitende pädagogische Perspektiven A, F

- Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern: mit verschiedenen Schlägern unterschiedliche Schläge ausführen und gleichzeitig die Wahrnehmungsfähigkeit (Reagieren auf unterschiedliche Bälle, Schläger, wechselnde räumliche Gegebenheiten sowie auf die Aktionen der Mit- und Gegenspieler) verbessern.
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen (den Ball mit dem Partner im Spiel halten, miteinander spielen, sich mit dem Partnerabsprechen und in Spielhandlungen verständigen)

Fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Sich auf verschiedene Schläger und Bälle einstellen

- Spiele mit Luftballon, Wasserball, Tennisball, Tischtennisball, Indiaca-ball, Ball und Tuch
- Balancieren, Spielen zu zweit über Hindernisse (Bänke, Kästen, Schnur, Volleyballnetz)
- Spielen mit Partner-Handhaltung (in der freien Hand je ein Schläger)
- Spielformen wie
 - Haltet die Seiten frei
 - Bälle einsammeln
 - Bälle in einen Kasten treiben
 - Indianer-Rundlauf

Grundlegende technische und taktische Elemente des Spiels

- Grundschnitte (Vor-, Rückhand, Schmetterschlag)
- Beinarbeit, Laufarbeit
- Grundstellung, Stellungsspiel
- Platzierungsmöglichkeiten

mit unterschiedlichen Schlägern (Speckbrett, Tennisschläger, Badminton-schläger, Tischtennisschläger) und Bällen

Sachkompetenz

Die Idee des Rückschlagspiels begreifen; Schläge mit unterschiedlichen Schlägern und Bällen einschätzen

Selbstkompetenz

Das eigene Bewegungsverhalten reflektieren (Einschätzen der Lernfortschritte)

Sozialkompetenz

Stärken und Schwächen des Partners akzeptieren

Methodenkompetenz

Organisieren und Durchführen eines kleinen Partnerturniers

Literatur

Roth, Klaus / Kröger, Christian / Memmert, Daniel: Ballschule Rückschlagspiele, Schorndorf 2002

Methodische Hinweise

Nicht alle Spielformen sind mit jedem Schläger umzusetzen. Es sollen die Möglichkeiten im Umfeld der Schule genutzt werden (Sportplatz, Halle, Tennisanlage). Ziel der Unterrichtseinheit ist: erste Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Schlägern machen.

Laufen, Springen, Werfen: leitende pädagogische Perspektiven A, C, E

- Körper- und Bewegungserfahrung erweitern
 - Erlernen einer Hochsprungtechnik
 - Erlernen der Stoßbewegung
- Entdecken von Körperreaktionen beim Ausdauerlauf bei unterschiedlichen Bedingungen
- Den Zusammenhang zwischen individueller Leistung und Körperkonstitution erkennen

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Lang und langsam in gleichmäßigem Tempo laufen, z.B.

- Umkehrlauf
- Umkehr-Zeitschätzlauf
- Cooper-Lauf (12 Minuten)
- 20-Minuten-Laufstrecke
- Laufen bei unterschiedlichen Bedingungen (z.B. bei Regen, Sonne, Kälte; auf Wiese, Sand, Asphalt, Tartanboden, Waldboden; bergauf, bergab)

Erlernen einer Hochsprungtechnik

Langer und kurzer Anlauf, großer und kleiner Anlaufwinkel, bogenförmiger Anlauf, langsamer und schneller Anlauf, Absprung mit und ohne Hilfsmittel, z.B.

- mit Hocksprung
- mit Rollsprung
- mit Schersprung
- Flop

Stoßen aus dem Stand und aus der Bewegung mit Nachstellschritt oder mit Angehen

Mit verschiedenen Geräten, z.B.

- Natursteine
- Holzklötze
- Kleine Medizinbälle
- Kugeln (verschiedene Gewichte)

z.B.

- Stoßen über Höhenmarkierungen
- Miteinander-Stoßen als Gruppenwettkampf (z.B. Wanderstoßen, Kugelboccia)

Chancengleichheit ermöglichen durch z.B.

- Üben in „Gewichtsklassen“
- Handicaps (kleinere, schwächere Schüler mit leichteren Kugeln)
- Gruppen-, Partnervergleich

Sachkompetenz

Körperreaktionen beim Ausdauerlauf (Atmung, Puls, Schwitzen) wahrnehmen und auswerten; Kenntnis von Zusammenhängen zwischen Stoßweite und Körpergröße, Abstoßwinkel

Selbstkompetenz

Selbsteinschätzungsvermögen (Einhalten eines Lauf-Zeitplanes); Zusammenhang von Körperkonstitution und Leistungsvermögen (z.B. auch Beeinträchtigungen der Ausdauerfähigkeit durch Rauchen)

Sozialkompetenz

In einer Gruppe ausdauernd laufen; Chancengleichheit herstellen durch „Handicaps“

Methodenkompetenz

Aufstellen einer „Marschtabelle“ (Merkmale für ausdauerndes Laufen erfassen); Sicherheitsvorkehrungen treffen und Ordnungsrahmen einhalten

Literatur

Katzenbogner, Hans / Medler, Michael: Spilleichtathletik Teil 1, Laufen und Werfen, Neumünster 1997

Katzenbogner, Hans / Medler, Michael: Spilleichtathletik Teil 2, Springen und Wettkämpfen, Neumünster 2001

Zeuner, Arno u.a.: Sportiv Leichtathletik, Stuttgart 1997

@ www.sportpaedagogik-online.de/leicht/kugelindex.html

Methodischer Hinweis für den Ausdauerlauf

Schüler mit einer etwa gleichen Leistungsfähigkeit finden sich paarweise und erkunden, bei welchem Tempo eine Unterhaltung problemlos bzw. nur noch begrenzt möglich ist

☞ Biologie, Physik

Überschläge: leitende pädagogische Perspektiven A, B, D

- Wahrnehmung des eigenen Körpers bei unterschiedlichen Formen des Überschlagens (Körperspannung, Bewegungsdynamik, Orientierung im Raum)
- Bewegungsfreude und Erfolgserlebnis durch gut gestaltete Überschläge ausdrücken
- Mit Überschlägen neue Erlebnisdimensionen erschließen, Grenzerfahrungen machen aber auch Risiken abwägen

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Gestützte Überschläge seitwärts

- Rad
- Radwende
z.B. am Boden, über die Langbank, am / über den Kastendeckel, an der Kastentreppe, vom Kastensteg, vom Schwebebalken

Gestützte Überschläge vorwärts, z.B.

- Überschlagen aus der Bauchlage von einem Gerät (Stützreck, Kasten quer) mit Helfer
- Überschlagen aus dem Handstandschwingen in die Rückenlage auf Weichbodenmatte
- Zeitlupenüberschlagen vom Kastensteg
- Sprungaufschwingen vom Minitrampolin in den Handstand und Überschlagen auf einen Mattenberg in die Rückenlage
- Aus dem Anlauf Sprunghandstützüberschlag vom Minitrampolin über „Gummikuh“ / Querkasten

Überschläge rückwärts von Geräten, z.B.

Salto rückwärts an stillhängenden / schwingenden Ringen, am Trapez, an Tauen

Freie Überschläge vorwärts

Salto vorwärts mit dem Minitrampolin

Sachkompetenz

Entwickeln von Bewegungsvorstellungen bei Überschlägen (Orientierungsgefühl); Kenntnisse über Steuerungsmöglichkeiten beim Drehen und Überschlagen

Selbstkompetenz

Durch Erfolgserlebnisse Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl erlangen; eigenes Bewegungsverhalten und Risiken abschätzen; Ursachen für eigene Unsicherheit / Angst ermitteln

Sozialkompetenz

Kooperation zwischen den Helfern und dem Übenden (Absprache) beim Üben in der Kleingruppe (Hilfe soviel wie nötig, so wenig wie möglich)

Methodenkompetenz

Helfen und Sichern bei gestützten und freien Überschlägen vorwärts und rückwärts anwenden

Literatur

Schmidt-Sinns, Jürgen (Hrsg.): An die Geräte mit Spannung und Spaß, Aachen 2001

Zeuner, Arno / Hofmann, Sieghart / Leske, Reinhard: Sportiv Gerätturnen, Leipzig 2000

Fries, Axel: Gerätturnen, Mühlheim-Kärlich 2002

Schmidt-Sinns, Jürgen: Minitrampolin, Celle 2005

☞ Physik (Mechanik)

Rückschlagspiel Volleyball: leitende pädagogische Perspektiven A, F

- Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
 - Die Flugbahn eines Balles räumlich und zeitlich einschätzen
 - Zum Ball bewegen und ihn in eine neue Flugbahn umleiten
- Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen
 - Mit- und Gegeneinander spielen (als Partner, in der Gruppe, in der Mannschaft)
 - Regeln vereinbaren und variieren

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Den Ball in der Luft halten (Volley spielen)

Verschiedenartige Bälle (Luftballon, Wasserball, Schaumstoffball, Volleyball) jonglieren, balancieren

- 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

Den Ball (Schaumstoffball, Volleyball) mit oberem und unterem Zuspiel spielen

- Allein, mit einem Partner, in der Kleingruppe
- Möglichst oft spielen
- Variation der Spielhöhe

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

- im Spiel 1:1
- im Spiel 2:2
- im Spiel 3:3
- Beach-Volleyball 2:2 oder 3:3

In einer Mannschaft spielen

Abstimmen der Aktionsbereiche mit dem Partner, mit den Mitspielern in Spielaufbau, Annahme- und Abwehrsituationen, lautes verbales Verständigen, Helfen und Kooperieren
im Spiel 2:2, 3:3, 4:4 mit veränderbaren Regeln

Sachkompetenz

Bewegungstechnik des oberen und unteren Zuspiels sowie des Aufschlags beschreiben

Selbstkompetenz

Eigenes Bewegungsverhalten und eigene Wahrnehmungsfähigkeit analysieren und verbessern

Sozialkompetenz

Aufgabenspezifisch mit Mitspielern kooperieren und sich verständigen

Methodenkompetenz

Spielsituationen analysieren und selbständig Lösungen für Handlungsalternativen finden

Literatur

Krüger, Werner / Gasse, Michael / Fischer Ulrich: Sportiv Volleyball, Leipzig 2000, vgl. auch S. 10 zu den Sinnperspektiven

Papageorgiou, Anasthasios / Czimek, Volker: Volleyball spielerisch lernen, Aachen 2007

@ www.volleyball-training.de

Methodischer Hinweis

Möglichst in kleinen Spielfeldern (Aktionsfeldern) spielen; Zahl der Ballkontakte im Spiel anfangs nicht reglementieren.

Inline-Skating: leitende pädagogische Perspektiven A, D

- Schulung von koordinativen Fähigkeiten insbesondere des dynamischen Gleichgewichts und Schaffen von Bewegungssicherheit
- Neue Bewegungssituationen bewältigen, eigene Grenzen überwinden aber auch Verantwortung für sich und andere übernehmen

Fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Bremsen und Fallen

- Fallen ohne und mit Skates mit Schutzausrüstung nach vorne (Not-Stop), nach hinten, zur Seite
- Verschiedene Bremstechniken
 - Heel-Stop
 - T-Stop
 - Rasenstop
 - Hockey-Stop

Vorwärtslaufen / Slalomfahren

Bogenlaufen / Kurvenlaufen / Übersetzen vorwärts

Bergabfahren - Abfahrtsposition

Rückwärtslaufen

Spielen auf Inline-Skates im Freien, z.B.

- Hockey
- Basketball

Fahren auf unterschiedlichen Böden

- Halle
- Asphalt (auf möglichst ebenen Flächen, z.B. Schulhöfe, Wege)

Sachkompetenz

Korrektes Anlegen der Schutzausrüstung

Selbstkompetenz

Einschätzen und individuelles Dosieren von Geschwindigkeiten, Risiken

Sozialkompetenz

Partnerschaftliches Verhalten beim Erlernen von Techniken

Methodenkompetenz

Kennen von Sicherheitsmaßnahmen

Literatur

Grimm, B. / Schmidt A: Handbuch Inlineskating, Aachen 1999

Ladig G. / Rüger, F.: Richtig Inline-Skating, München 1999

BAGUV: Inline-Skaten mit Sicherheit, München 1999

Deutsche Verkehrswacht; Skate & Roll, Meckenheim 2001

@ www.safer-skating.de

Methodischer Hinweis

Es wird empfohlen die Grundtechniken zunächst in der Halle zu entwickeln und später im Freien anzuwenden.

Hierbei StVO beachten.

Improvisieren und Gestalten einfacher Bewegungsformen mit und ohne Objekt: leitende pädagogische Perspektiven A, B

- Wahrnehmung des eigenen Körpers bei elementaren Bewegungen
- Verschiedene Bewegungsmöglichkeiten des Körpers erfahren
- Bewegungen gestalten in Raum, Zeit und Dynamik

Fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Verschiedene Bewegungsarten erproben:

- Gehen (z.B. Schlendern, Schleichen, Stolzieren, mit Richtungswechsel)
- Laufen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, Kurven laufen, schnell, langsam, mit großen und kleinen Schritten)
- Springen (Federn, Hüpfen, Springen, ein-, beidbeinig, hoch, weit, mit Drehung, am Ort, in der Bewegung)
- Schwingen (am Ort, in der Fortbewegung)
- Drehen (isoliert, in der Verbindung)

Bewegungsverbindungen der verschiedenen elementaren Formen

- Rhythmisierung durch Musik
- Anwenden, Variieren und Kombinieren elementarer Grundformen mit Handgeräten/Objekten (z.B. Gymnastikstab, verschiedene Bälle, Reifen, Band, Keulen, Reifen, Stuhl, Besen, Spazierstock, Schirm, Zeitung usw.)
- entweder einzeln oder in der Gruppe

Sachkompetenz

Unterschiede der verschiedenen elementaren Bewegungsformen, verschiedene Bewegungsrhythmen

Selbstkompetenz

Sich auf Bewegungsaufgaben einlassen, Hemmungen, Angst überwinden bei der Präsentation eigener Bewegungen

Sozialkompetenz

Konstruktives Verhalten in der Partner- und Gruppenarbeit

Methodenkompetenz

Beschaffung und Auswahl von Medien (z.B. Musik)

Literatur

Landessportbund NRW / Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW / Tanzsportverband NRW (Hrsg.); Gestalten, Tanzen, Darstellen, Aachen 2007

Methodischer Hinweis

- Bekanntes aufgreifen (Alltagsbewegungen, Fang- und Laufspiele)
- Beliebte Vorbilder imitieren (Videoclips)
- Schüler und Schülerinnen als Experten einsetzen

Die Turnhalle als Fitnesscenter - Sanftes Krafttraining: Leitende pädagogische Perspektiven C, E

- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Kennen der Grundsätze eines funktionellen Krafttrainings (Muskulatur des Schultergürtels, Bauch-Muskulatur, Beinmuskulatur, Dehnen, Mobilisation, Lockerung, Entspannung)
- Erfahren körperlicher Anstrengung und psycho-physischer Belastbarkeit

Fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Sanftes Krafttraining

- Verbesserung der Kraftausdauer
 - Hohe Wiederholungszahl (15 – 20)
 - geringes Gewicht
- Aufbau der Muskulatur (Hypertrophie)
 - geringe Wiederholungszahl (8- 15)
 - mittleres Gewicht
- Aufwärmprogramm (Warm-up) planen und durchführen
 - Erhöhung der Körpertemperatur
 - Verletzungsprophylaxe
 - Mobilisation des Herz-Kreislauf-Systems
- Ein Abwärmprogramm (Cool down) planen und durchführen
 - Auslaufen
 - Dehnen / Stretching

Sachkompetenz

Grundsätze für die Erstellung eines Stations- / Circuittrainings kennen (funktionelles Krafttraining); Methoden des Krafttrainings

Selbstkompetenz

Eigenverantwortliche Durchführung eines Stations- bzw. Circuittrainings

Sozialkompetenz

Entwickeln eines Partnerprogrammes aus einer Übungsauswahl, mit einem Partner das Programm durchführen

Methodenkompetenz

Planen und Durchführen eines Stations-, Circuit-Trainings nach vereinbarten Schwerpunkten

Literatur

Klee, Andreas: Circuit-Training, Schorndorf 2002

Duwenbeck, Ralf / Deddens, Eilert: Das Fitnessstudio in der Turnhalle, Mülheim an der Ruhr 2003

Mießner, Wolfgang: Sanftes Krafttraining, München 2003

Methodischer Hinweis

- Steuerung der Belastung durch subjektives Empfinden (bei schwerem Empfinden = Abbruch)
- Technisch korrekte Ausführung
- Kontinuierliche, ruhige Bewegungsausführung
- Regelmäßige Atmung

Staffellaufen, Weitspringen, Drehwerfen: leitende pädagogische Perspektiven A, E, F

- Wahrnehmung der Geschwindigkeit des eigenen Körpers bzw. des Partners bei gleichzeitiger Orientierung im Raum
- Mit seiner Leistung angemessen umgehen, persönliche Erfolge und Misserfolge erleben und werten, die persönliche Leistungsentwicklung erfahren
- Formen des Mit- und Gegeneinanders situationsangemessen anwenden

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Staffellaufen

- verschiedene Formen des Stabwechsels
- Wechseln mit geringem Geschwindigkeitsverlust
- Wechselräume festlegen und einhalten

Vielfältige und abwechslungsreiche Staffelläufe, z.B.

- Pendelstaffel
- Hindernisstaffel
- Platzwechselstaffel
- Umkehrstaffel
- Kettenstaffel
- Rundenstaffel

Veränderungen mit Variationen in Streckenlänge und Streckenverlauf (Zick-Zack, Slalom, Kurven usw.)

Weitspringen mit der Schrittsprungtechnik

- den Absprung verbessern, z.B.
 - Sprungläufe
 - Zonensprünge
 - Mehrfachsprünge
 - Weitsprünge
 - Steigesprünge in die Sprunggrube
- den Anlauf verbessern
 - schnell beschleunigen
 - Anlaufmarken setzen und korrigieren
 - Individuelle Anlauflänge ausprobieren und festlegen
- die Flugphase verbessern
 - Schwungbein lange vorne halten
- die Landung verbessern
 - raumgreifende, weiche Landung

Sachkompetenz

Regelkenntnisse (z.B. Messverfahren beim Weitsprung), Bewegungsabläufe beschreiben

Selbstkompetenz

Einschätzen eigener Laufgeschwindigkeit (z.B. beim Staffelwechsel, beim Weitsprunganlauf), Erkennen und Erklären von Ursachen für Leistungsunterschiede und Leistungsveränderung

Sozialkompetenz

Unterstützen der Mitschüler bei der Fehlerkorrektur, bei der Festlegung des Anlaufes

Methodenkompetenz

Kennen und Anwenden von Sicherheitsmaßnahmen; Regelgerechtes Herrichten von Sportanlagen

Literatur

Katzenbogner, Hans / Medler, Michael: Spilleichtathletik Teil 1, Laufen und Werfen, Neumünster 1997

Katzenbogner, Hans / Medler, Michael: Spilleichtathletik Teil 2, Springen und Wettkämpfen, Neumünster 1998

Zeuner, Arno u.a.: Sportiv Leichtathletik, Stuttgart 1997

@ Materialien zum Staffellauf, Weitspringen und Drehwerfen in: www.sportpaedagogik-online.de/leicht/leichtunter.html

Methodischer Hinweis

Monotonie beim Springen vermeiden (z.B. Weitsprünge in die Sprunggrube mit verschiedenen Aufgaben verbinden, z.B. über Hindernisse, Sprünge mit starkem und schwachem Bein, Weitenzonen überspringen)

Staffellaufen, Weitspringen, Drehwerfen: leitende pädagogische Perspektiven A, E, F

- Wahrnehmung der Geschwindigkeit des eigenen Körpers bzw. des Partners bei gleichzeitiger Orientierung im Raum
- Mit seiner Leistung angemessen umgehen, persönliche Erfolge und Misserfolge erleben und werten, die persönliche Leistungsentwicklung erfahren
- Formen des Mit- und Gegeneinanders situationsangemessen anwenden

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Drehwerfen

Vielfältige Formen des Drehwerfens

- mit Variation der Geräte (z.B. Fahrradreifen, Tennisring auch mit Schlaufe, Hohlball im Ballnetz bzw. Stofftasche, Schleuderball)
- des Wurfortes (z.B. in der Halle, gegen Ballnetz, auf dem Sportplatz)
- der Wurfbewegung (aus dem Stand, aus der Wurfauslage, aus der Drehbewegung)

Klasseninterne Wettkämpfe im Staffellauf, Weitsprung und Wurf, z.B. als

- Einzel-
- Partner-
- Gruppenwettbewerbe

Regeln in Sportspielen kennen, verändern und anerkennen: leitende pädagogische Perspektiven A, F

- Erweiterung der Spiel- und Bewegungserfahrung bei unterschiedlichen Spielen
- Spiel- und Regelstrukturen erarbeiten, verändern und ausprobieren
- Gemeinsames Handeln im Spiel
- Spannung und Spaß im Spiel erleben

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Verschiedenartige Spiele kennen lernen und entdecken ihrer Spielidee, z.B.

- Fangspiele
- Suchspiele
- Treffspiele
- Zielwurfspiele
- Treibballspiele
- Überzahlspiele
- Parteiballspiele

Struktur und Ziele zweier großer Sportspiele kennen

Wichtige Regeln zweier großer Sportspiele kennen und anwenden

Spielbedingungen verändern, z.B.

- Raum
- Zeit
- Spielgerät
- Spielerzahl
- Spielregeln

Durch veränderte Spielregeln Spannung und Spaß im Spiel steigern, z.B.

- Einsatz eines 2. Balles
- Veränderung des Spielraumes durch Hindernisse
- Regeleinschränkung bei Basket-, Handball: z.B. Dribbling nicht erlaubt
- Regeleinschränkung bei Volleyball: z.B. kein direktes Rückspiel übers Netz, Zahl der Zuspiele in der eigenen Mannschaft wird freigestellt
- Spiel auf 4 Tore beim Fußball

Sachkompetenz

Spielstruktur erkennen, wichtige Regeln erarbeiten

Selbstkompetenz

Sich in die Gruppenarbeit einbringen, Ideen entwickeln und umsetzen

Sozialkompetenz

Gemeinsam erarbeitete Regeln ausprobieren und akzeptieren, Leistungsunterschiede ausgleichen

Methodenkompetenz

Übernahme von Schiedsrichteraufgaben

Literatur

Emrich, Armin: Spielend Handball lernen in Schule und Verein, Wiesbaden 2007

Dieter Steinhöfer/ Hubert Remmert: Basketball in der Schule: Spielerisch und spielgemäß vermitteln, Münster 2004

Schmidt, Werner: Fußball, Spielen – Erleben – Verstehen, Schorndorf 2004

Papageorgiou, Anasthasios / Czimek, Volker: Volleyball spielerisch lernen, Aachen 2007

Turnerische Grundelemente erweitern und Übungsverbindungen erlernen, Drehen, Stützen, Springen: leitende pädagogische Perspektiven A, D, E

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (Koordination, Orientierung, Kopplungsfähigkeit, Körperspannung)
- In Wagnissituationen Gefahren erkennen, einschätzen und gemeinsam Verantwortung übernehmen
- Durch systematisches Üben die Machbarkeit einer sportlichen Leistung erfahren, aber auch eigene Leistungsgrenzen erkennen und respektieren

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Das individuelle turnerische Bewegungsrepertoire verbessern und erweitern (Drehen, Rollen, Springen, Stützen, Schwingen)

- Stützen und Springen über Bock, Kasten (quer, längs), Pferd
 - Hocke
 - Grätsche
- Stützen, Schwingen und Rollen am Barren
 - Vor- und Rückschwünge, Wende, Kehre, Rolle vorwärts
- Schwingen an den Ringen oder am Trapez
 - Vor- und Rückschwung, Drehungen,
 - Rolle rückwärts an den stillhängenden Ringen, Trapez
 - Heben in den Sturzhang an stillhängenden und/oder schwingenden Ringen
- Schwingen und Drehen am Reck oder am Stufenbarren
Drehen vorwärts und rückwärts, z.B. als:
 - Knieab-, Knieauf-, Knieumschwung
 - Hüftab-, Hüftauf-, Hüftumschwung
 - Mühlumschwung
 - Unterschwung

Übungsverbindungen turnen, z.B.

- **Reck:** Hüftaufschwung, Hüftabzug, Unterschwung
- **Barren:** Vorschwung, Rückschwung, Kehre links
- **Boden:** Aufschwingen in den Handstand, Abrollen, Flugrolle, Strecksprung ½ Drehung, Rolle rückwärts

Sachkompetenz

Kenntnisse über sachgerechten Aufbau und Sicherheitsmaßnahmen, Kenntnisse turnerischer Grundfertigkeiten; einfache mechanische Kenntnisse erwerben und anwenden

Selbstkompetenz

Durch Üben an individuell erreichbaren Zielen das Selbstwertgefühl steigern; Einschätzen von Risiken,

Sozialkompetenz

Den Partner unterstützen, Helfen und Sichern

Methodenkompetenz

Sachgerechter Auf- und Abbau von Geräten, Helfergriffe richtig anwenden; einfache Übungsverbindungen entwickeln

Literatur

Gerling, Ilona: Gerätturnen für alle, Aachen 1999

Schmidt-Sinns, Jürgen (Hrsg.): An die Geräte mit Spannung und Spaß, Aachen 2001

Zeuner, Arno / Hofmann, Sieghart / Leske, Reinhard: Sportiv Gerätturnen, Leipzig 2000

@ Bundesjugendspiele: www.bj-spiele.de

@ Helfen und Sichern: www.gymfacts.ch

Methodischer Hinweis

Die verbindlichen Inhalte sind in einem binnendifferenzierten Unterricht entsprechend den Könnensvoraussetzungen der Schüler umzusetzen (nicht alle Schüler werden alle Inhalte erreichen).

Kraulschwimmen in Brust- und Rückenlage, Rettungsschwimmen: leitende pädagogische Perspektiven A,E,F

- Bewegungserfahrungen beim Kraulschwimmen erweitern (einschließlich Start und Wende)
- Leistungsfortschritte über die Kurzdistanz (25m, 50m) anstreben und individuelle Lernfortschritte erkennen und relativieren
- Grundformen des Rettungsschwimmens in Partner- und Gruppenarbeit erfahren und entwickeln

Fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Verbessern der Kraultechnik in der Brustlage

- kräftiger Armzug nach hinten
- Beinschlag aus dem Hüftgelenk
- Ausatmen ins Wasser
- Rollbewegung
- Einatmen durch seitliches Kopfdrehen

Verbessern der Kraultechnik in der Rückenlage

- Gestreckte Arme schulterbreit eintauchen
- Unterarm und Hand in Schwimmrichtung ziehen
- Druckphase mit gebeugtem Arm
- Beinschlag unter der Wasseroberfläche
- Gleitbootlage mit leicht angehobenem Kopf

Verbessern von Start und Wende, z.B.

- Rückenstart
- Rückenwende
- Rollwende
- Kippwende

Grundformen des Rettungsschwimmens

- Transportieren ermüdeten Schwimmer (ziehen, schieben, Brücke, Floß)
- Befreiungs- und Schleppgriffe anwenden

Sachkompetenz

Technikmerkmale des Brust- und Rückenkrauls einschließlich Start und Wende kennen; Befreiungs-, Schleppgriffe kennen

Selbstkompetenz

Individuelle Lern- und Leistungsfortschritte erkennen und einordnen; das Element „Wasser“ als Freund begreifen

Sozialkompetenz

Mitschüler bei der Fehlerkorrektur unterstützen; Verantwortungsbewusstsein für im Wasser in Not geratene Menschen entwickeln

Methodenkompetenz

Rettungsmöglichkeiten mit Partner und Kleingruppen erarbeiten; Baderegeln und Sicherheitsmaßnahmen kennen und anwenden

Literatur

Bucher, Walter (Red.): Lehrmittel Schwimmen, Bern 5. Aufl. 1999

Reischle, Klaus: Schwimmen, Bewegungen lernen, Trainieren, Spielen, Frankfurt 2000

Wilke, Kurt/ Daniel, Klaus: Schwimmen, Lernen, Üben, Trainieren 2007

Beck, Conny / Kraus, Michael / Schmitt, Peter: Schwimmen unterrichten, Donauwörth 2007

Methodischer Hinweis

Die Schüler sollen in Gruppenarbeit und mit Arbeitsmaterialien selbständig Aufgaben bewältigen

Gestalten, Tanzen, Darstellen: leitende pädagogische Perspektiven A, B

- Erweitertes Körperbewusstsein und differenzierte Körperwahrnehmung durch Schulung von Balance, Gleichgewicht, Rhythmus- und Zeitgefühl entwickeln
- Bewegung als Artikulations- und Selbstdarstellungsmedium entdecken

Fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Bewegungsgrundformen zur Musik erarbeiten und variieren (Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Werfen, Fangen, Prellen, Rollen, Schwingen)

Bewegungsformen

- miteinander verbinden
- im Anspruchsniveau steigern
- rhythmisch und räumlich variieren
- zu Paaren und in der Gruppe ausführen

Rhythmus und Musik als gestalterischen Anlass nutzen

- z.B. den Körper als Rhythmusinstrument nutzen
- mit Materialien Rhythmus erzeugen (z.B. Plastikflaschen, Bälle, Keulen)
- ein Musikstück in Bewegung umsetzen (z.B. nach Tempo, Raum, Dynamik, Thema)

Kleinere Gestaltungen in einer Kleingruppe selbständig erarbeiten und präsentieren

Sachkompetenz

Gestaltungsprinzipien kennen und in einer eigenen Gestaltung anwenden, ästhetisches Bewusstsein und Urteilsfähigkeit herausbilden,

Selbstkompetenz

Körperliche Ausdrucksfähigkeit entwickeln

Sozialkompetenz

In der Gruppe Bewegungsmotive / -Ideen entwickeln, umsetzen, abwandeln und präsentieren

Methodenkompetenz

Methodische Vorgehensweise kennen lernen, z.B.

- Bewegungsideen erfinden und sammeln
- Experimentieren
- Variieren
- Weiterverarbeiten
- Untereinander besprechen
- Proben

Literatur

Landessportbund NRW / Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW / Tanzsportverband NRW (Hrsg.): Gestalten, Tanzen, Darstellen, Aachen 2007

Hinweis

Im Hinblick auf die verbindliche Unterrichtseinheit in diesem Bewegungsfeld in der Eingangsphase (Klasse 10) empfiehlt es sich spätestens hier entsprechende Grundlagen zu erarbeiten.

Kämpfen am Boden und im Stand: leitende pädagogische Perspektiven A, D, F

- Hautnahen und unmittelbaren Körperkontakt erfahren und suchen
- Sich der Kampfsituation stellen, Kampfverhalten beim Angreifen und Täuschen, beim Abwehren und Ausweichen ausprobieren aber auch die Folgen für sich und andere verantwortlich kalkulieren (Kräftemessen, Mutproben)
- Beim Kämpfen sich verständigen, Regeln einhalten und fair miteinander umgehen

Fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Spielerisches Ringen, Raufen und Kämpfen mit dem Partner oder in der Gruppe, z.B.

- Bänderklau, Kanaldeckelspiel, Klotz am Bein, Affenfelsen, Rückenschieben, Schildkrötenspiel, Bankrodeo
- Königsklau, Schatzverteidigen, Gordischer Knoten, Baumstammrollen, Menschenrüttelbank, Dreifelderkampf

In der Bodenlage mit dem Partner kämpfen, z.B.

- Mattenflucht
- Matte freihalten
- Verdrängen
- Mausefalle
- Sockenklau

Im Kniestand mit dem Partner kämpfen (Randori), z.B.

- Vom Kniestand in die Rückenlage drehen
- Über eine Linie ziehen, drücken

Im Stand mit dem Partner kämpfen, z.B.

- Käseklau
- Hahnenkampf, Fußhakeln
- Beute ins Netz ziehen
- Linienspiel (Grenze)
- Partner anheben
- Sumoringen

Würfe wagen und sicher fallen, z.B.

- aus dem Knie-/Hockstand den Partner in die Bodenlage führen
- Würfe wagen durch Beinstellen oder durch Hüftwurf

Sachkompetenz

Regeln und Rituale kennen

Selbstkompetenz

Emotionen ausleben aber auch Selbstbeherrschung einüben, Misserfolg verkraften; eigene und fremde Verletzlichkeit erfahren (Empathie)

Sozialkompetenz

Respekt vor dem Übungspartner und soziale Verantwortung für die körperliche und seelische Unversehrtheit; beiderseitiges Vertrauen erleben

Methodenkompetenz

Kampfstrukturen vereinbaren und die Einhaltung überwachen (Mattenfläche, Sportkleidung, Rituale, Regeln, Sicherheitsmaßnahmen)

Literatur

Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport, Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I, Duisburg 2001

@ Kämpfen im Sportunterricht, Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung
www.sichere-schule-nrw.de/html/sport/00/01.html

www.judo-praxis.de

Regeln

- Begrüßungs- und Verabschiedungsformel
- Abklopfen oder „Stopp“ als Zeichen der Aufgabe
- Haare ziehen, Kitzeln, Kneifen, Schlagen, Treten u.a. sind verboten
- Achtung vor dem Gegner
- Bescheidenheit (keine Schadenfreude)
- Es darf niemand verletzt werden
- Regeln unbedingt einhalten
- Kampfdauer vereinbaren
- Kampfziel genau festlegen
- Möglichst barfuss kämpfen

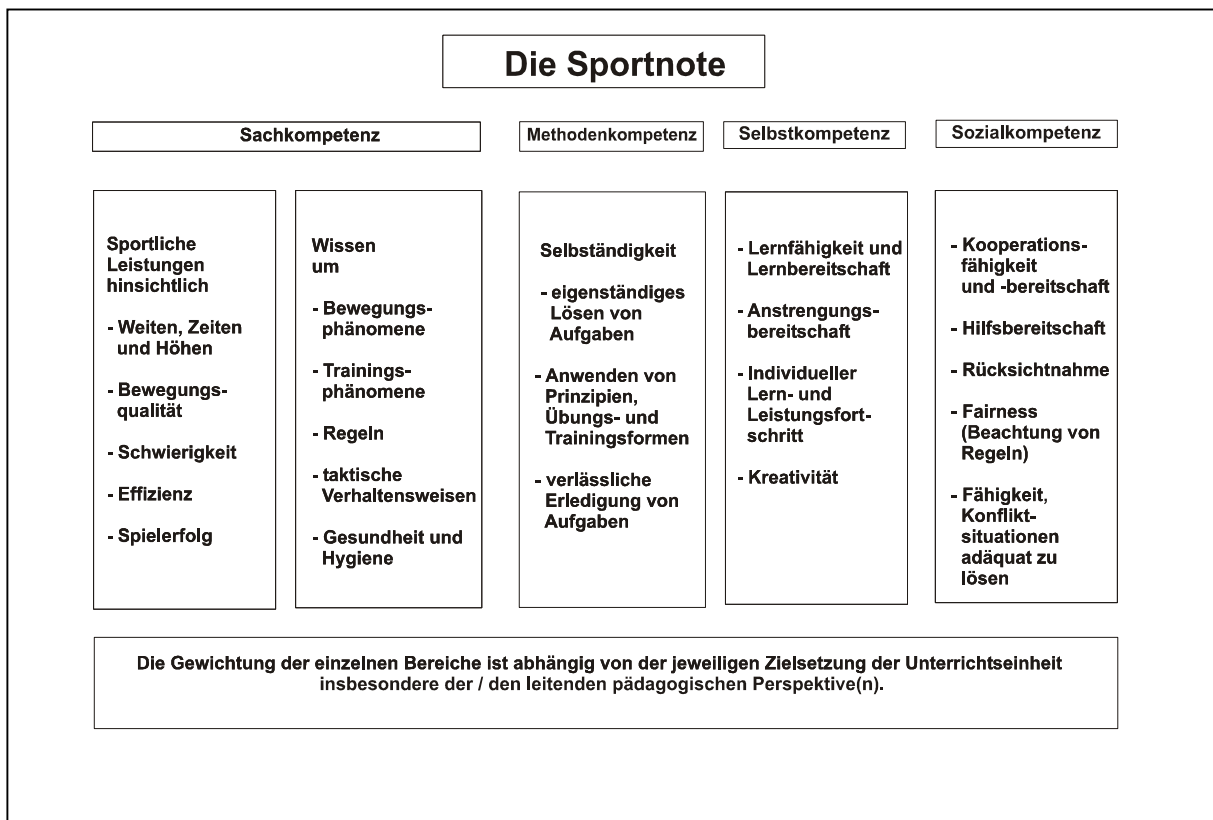
Methodischer Hinweis

Beim Fallen das Kinn auf die Brust nehmen und mit gestrecktem Arm auf die Matte schlagen.

Leistungsbewertung und Notenfindung im Fach Sport (Klassenstufe 5-9)

Das Fach Sport gehört zu den Pflichtfächern mit Versetzungs- und Abschlussrelevanz. Demnach ist das Fach sowohl ausgleichsfähig als auch ausgleichsbedürftig (außer in Klassenstufe 10). Die Gesamtnote (Jahres-, Halbjahresnote) setzt sich aus mehreren Teilnoten für verschiedenartige Leistungen aus dem sportlichen Handeln unter verschiedenen pädagogischen Perspektiven zusammen. Sie ist unter der Berücksichtigung der Qualität der Mitarbeit das Ergebnis einer wertenden fachlich-pädagogischen Gesamtbeurteilung und kann nicht schematisch errechnet werden.

Soweit es möglich ist, sollen die im Unterrichtsprozess angestrebten Kompetenzerweiterungen bei Schülern (Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz) bei der pädagogischen Gesamtbewertung berücksichtigt werden, vgl. Abbildung:



Für die verbindlichen Unterrichtseinheiten in den einzelnen Klassenstufen muss die Lehrerin / der Lehrer mindestens jeweils eine Note erteilen, in die mehrere Teilnoten bzw. Bewertungen für die unterschiedlichen Kompetenzen und Aufgabenstellungen erkennbar einfließen. Der Schwerpunkt der Note liegt dabei auf der Sachkompetenz.

Das Schwergewicht für die Notengebung für die Halbjahres- bzw. Jahresnote muss sich aus den drei verbindlichen Unterrichtseinheiten (je 15 Stunden) ergeben. Die Noten aus den fakultativen Unterrichtseinheiten (zusammen ca. 15 Stunden) sind anteilig und angemessen bei der Gesamtnote zu berücksichtigen.

Es ist ausgeschlossen, dass eine Schülerin/ein Schüler lediglich über die Bewertung eines Typs von Leistung (z.B. quantitativ messbare Leistung im c-g-s- System) zu einer Gesamtnote kommt. Nur so kann der Sportunterricht unterschiedlichen individuellen Voraussetzungen, Haltungen und Motivationen (z.B. Größe, Kraft, Alter, Mut, Angst, Ehrgeiz, soziales Verhalten) gerecht werden. Die individuellen Lern- und Leistungsfortschritte und die Bereitschaft, die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu erweitern, sollen in der Note Berücksichtigung finden.

Leistungsbewertungen sollten deshalb sowohl unterrichtsbegleitend bzw. prozessbezogen (z.B. Leistungsbereitschaft, Anwenden von Wissen und Können, Mitgestaltung des Unterrichts) als auch punktuell bzw. produktbezogen (z.B. Demonstration, Leistung unter Wettkampfbedingungen, Präsentation) vorgenommen werden.

Eine transparente Notengebung, bei der Benotungskriterien offen gelegt werden, ermöglicht den Schülerinnen und Schülern das Zustandekommen ihrer Noten nachzuvollziehen. Dies führt die Schülerinnen und Schüler im Unterricht zu mehr Selbständigkeit und Eigenverantwortung, zu Kooperation und Selbstbewusstsein und zur Solidarität in der Klassengemeinschaft.

Normierte Leistungstabellen vermitteln eine Scheinobjektivität. Sie berücksichtigen weder individuelle körperliche Voraussetzungen und individuelle Leistungsentwicklung, noch werden sie der Lerngruppe in der jeweiligen Lernsituation gerecht. Eine absolut genormte und damit für alle Lehrerinnen und Lehrer verbindliche Verfahrensweise zur Festsetzung der Note ist darüber hinaus nicht mit der im Schulrecht verankerten pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte in Einklang zu bringen, da sie den Verlauf des Unterrichts zu stark eingrenzen würde.

Auf einen Abdruck verbindlicher Tabellen zur Notenfindung in Fällen absoluter Leistungsmessung (insbesondere für die Bewegungsfelder „Laufen, Springen, Werfen“ oder „Bewegen im Wasser“) wird deshalb verzichtet.

Genauere Festlegungen sollten durch die Fachkonferenz der Schule erfolgen. In Abhängigkeit von den jeweils gegebenen schulischen Bedingungen sind in pädagogischer Eigenverantwortung für einzelne Unterrichtseinheiten des Lehrplanes „Anforderungen“ für die jeweilige Schule zu erstellen. Dabei sollen unter anderem die Kriterien „Altersstufe, geschlechtsspezifische Unterschiede, Klassenstärke, Qualität der Sportstätten, Anzahl der Unterrichtsstunden“ Berücksichtigung finden. Als Orientierungsgrundlage für altersspezifische Leistungsanforderungen können Leistungstabellen (z.B. für die Bundesjugendspiele, für das Sportabzeichen) dienen.

Besonders herausragende Leistungen im außerunterrichtlichen Schulsport (z.B. Teilnahme an Sport-Arbeitsgemeinschaften, Mitglied in einer Schulmannschaft beim Bundesfinale Jugend trainiert für Olympia) können unter „Bemerkungen“ im Zeugnis aufgenommen werden.