

Sport

Lehrplan

Neunjähriges Gymnasium

Klassenstufen 5 und 6



2023

Bild: patpitchaya/stock.adobe.com

Ministerium für
Bildung und Kultur
SAARLAND



Vorwort

Schulischer Bildung kommt die Schlüsselaufgabe zu, Kinder und Jugendliche zu befähigen, ihre Persönlichkeit zu entfalten, Fertigkeiten und Kenntnisse zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu erwerben und sich in der modernen Gesellschaft zu orientieren. Bildung ist wesentliche Voraussetzung dafür, dass junge Menschen zukünftig ihr Leben und ihre Umwelt selbstbestimmt und in sozialer Verantwortung gestalten und somit an der Bewältigung der gesellschaftlichen, politischen, ökologischen sowie technologischen Herausforderungen der Zukunft mitwirken können.

Schule muss einerseits auf die tiefgreifenden Veränderungsprozesse der digitalen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Transformation reagieren und andererseits genügend Raum für individuelle Lern- und Bildungsprozesse ermöglichen. Vor diesem Hintergrund hat der Landtag des Saarlandes entschieden, die Gymnasien qualitativ weiterzuentwickeln und das neunjährige Gymnasium zum Schuljahr 2023/2024 einzuführen.

Mit einer deutlich erhöhten Gesamtstundenzahl bis zum Abitur sind die Voraussetzungen geschaffen, den digitalen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Herausforderungen im neunjährigen Bildungsgang angemessen zu begegnen und die Gymnasien zukunftsfähig zu gestalten. So gelingt auch eine moderne zeitliche Rhythmisierung des Schulalltags, die gleichzeitig mehr persönlichen Freiraum im Alltag zugesteht. Eigenständige Schulprofile mit unterschiedlichen Zweigen ermöglichen eine individuelle Schwerpunktsetzung entsprechend den Interessen und Neigungen der Schülerinnen und Schüler.

Als Grundlage des schulischen Unterrichtens und Lernens liegen modernisierte Lehrpläne vor, in welchen die Querschnittsthemen Medienbildung und Digitalität, Bildung für Nachhaltige Entwicklung, Demokratiebildung und Berufsorientierung jahrgangs- und fächerübergreifend eingebunden sind. Alle Lehrpläne folgen konsequent dem Grundsatz der Kompetenzorientierung und berücksichtigen die aktualisierten Bildungsstandards der Kultusministerkonferenz für die Sekundarstufe I. Im engen Austausch mit Expertinnen und Experten der saarländischen Hochschulen wurden die aktuellen Erkenntnisse der jeweiligen Fachdidaktiken für die Lehrpläne des neunjährigen Gymnasiums berücksichtigt.

Den besonderen Bedarfen der Orientierungsphase wird in einem gemeinsamen Lehrplan für die Klassenstufen 5 und 6 Rechnung getragen. Die Lehrpläne ab Klassenstufe 7 sind in der Regel als Einzeljahrgänge konzipiert. Dennoch haben die Schulen die Möglichkeit, einzelne Fächer epochal auch über Klassenstufen hinweg zu rhythmisieren.

Durch vernetzte Lehrpläne soll fächerübergreifendes, projektorientiertes Lernen ermöglicht werden, um den Unterricht selbstwirksam und anwendungsorientiert gestalten zu können. In der Differenzierung von verbindlichen und fakultativen Inhalten öffnet sich hinreichend Raum für exemplarisches Lernen und vertieftes Arbeiten; durch die integrierten Hinweise und Vorschläge zum fächerübergreifenden Arbeiten wird zum Erwerb von vernetztem Wissen und übergeordneten Kompetenzen motiviert.

Die modernisierten Lehrpläne des neunjährigen Gymnasiums legen so die Grundlage für die Weiterentwicklung der Unterrichts- und Schulkultur im neunjährigen Bildungsgang.

Inhalt

Vorwort

Zum Umgang mit dem Lehrplan

Übersicht Lehrplan Sport Gymnasium 2023 zu den verbindlichen und fakultativen Bewegungsfeldern von Kl. 5 - 11

Lehrplan Klassenstufe 5

Lehrplan Klassenstufe 6

Zum Umgang mit dem Lehrplan

Leitbild des Faches Sport

„Die Ausübung von Sport ist ein Menschenrecht. Jeder Mensch muss die Möglichkeit zur Ausübung von Sport ohne Diskriminierung jeglicher Art und im olympischen Geist haben; dies erfordert gegenseitiges Verstehen im Geist von Freundschaft, Solidarität und Fairplay“

(Deutsche Olympische Akademie (Hrsg.), Olympische Charta 2014, S. 7).

Der Sportunterricht an Gymnasien richtet sich nach diesem Leitsatz und leistet somit einen unverzichtbaren Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und Persönlichkeitsstärkung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur (Doppelauftrag des Sportunterrichts). Dieses Selbstverständnis des Faches Sport soll lebenslange Freude an Bewegung, an gemeinschaftlichem Sporttreiben, eine Einbindung in die Gesellschaft zur Übernahme von Verantwortung und das Bewusstsein für Nachhaltigkeit im Sport vermitteln. Dies ist eingebunden im Spannungsfeld von Sportunterricht mit Gesundheit, Wirtschaft und Umwelt.

Im Zentrum des Sportunterrichts steht die mehrdimensionale Bewegungskompetenz unter den Aspekten Freude an Bewegung und Interesse an vielfältigen Bewegungsformen. Der Lehrplan versteht sich als Bindeglied zwischen der Primarstufe und der gymnasialen Oberstufe bzw. den beruflichen Schulen.

Bei der Bewegungskompetenz handelt es sich um das Insgesamt der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kognitionen sowie emotionalen, motivationalen und volitionalen Voraussetzungen, um sich freiwillig, selbstbestimmt, freudvoll und sinnerfüllend zu bewegen.

Dieser Lehrplan setzt den Ansatz voraus, die Vielfalt unserer Gesellschaft aufzunehmen und aufzuzeigen, d. h. dass Menschen unabhängig von Geschlecht, Ethnie und Hautfarbe, sexueller Orientierung, Religion, Alter, Beeinträchtigung oder sozialer Herkunft und Bildung erfahren und wertgeschätzt werden sollen.

Kompetenzen im Sportunterricht

Folgende Kompetenzen sind im Sportunterricht von besonderer Bedeutung:

Fachkompetenzen

Motorische Kompetenzen

- sportmotorische Fertigkeiten
- allgemeine und spezielle Spielfähigkeit
- motorische Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination)
- Fähigkeit zum rhythmischen, tänzerischen, gymnastischen und spielerischen Gestalten von Bewegungen
- Fähigkeit zum kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- Kenntnisse über Funktionen des Körpers
- 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 Regelkompetenz und deren Anwendung

- 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
- kreativer Einsatz von Bewegungs- und Spielformen als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel

Personale Kompetenzen

Sozialkompetenz

- und teamorientiertes partnerschaftliches, faires, friedfertiges, kommunikatives Verhalten
- Einhalten von Regeln und Vereinbarungen
- Übernahme von Verantwortung
- Gruppenbildung
- fächerübergreifende und fächerverbindende Kompetenzen zum demokratischen Lernen, die sich an verschiedenen gesellschaftlichen Herausforderungen orientieren (z. B. Gesellschaft und Demokratie; innergesellschaftliche und internationale Konflikte; Sozialstruktur und soziale Ungleichheit; sozialer und kultureller Wandel; Menschenrechte; soziotechnischer Wandel und Digitalisierung; Ökonomie und Gesellschaft; Nachhaltigkeit; Globalisierung und Migration, soziale Identität)

Selbstkompetenz

- Verbesserung der individuellen Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit
- korrektes Einschätzen von Zielen, Risiken, eigenen Leistungen und eigenem Lernfortschritt
- angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
- realistische Wahrnehmung körperlicher Phänomene (z. B. Atmung, Puls, Schwitzen, Erschöpfung, Anstrengung, Wohlbefinden)
- Steigerung des Selbstwertgefühls und Verständnis für Chancengleichheit
- Nutzung von Bibliotheken und Internetquellen zur Suche, Verarbeitung und Präsentation von Informationen
- Einsatz von Medien zur Verarbeitung, Aufbereitung und Präsentation von Daten, Fakten, Bildern und Videos (Medienkompetenz)
- Nutzung des Sportunterrichtes zur gezielten Demokratieerziehung

Kompetenz-Modell des Sportunterrichts

Bewegungskompetenz			
Fachkompetenz		Personale Kompetenz	
Erschließung der Bewegungs- Spiel- und Sportkultur		Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport	
Motorische Kompetenz	Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz	Sozialkompetenz	Selbstkompetenz



Inhaltlich-methodische Hinweise für den Sportunterricht

Mehrperspektivischer Sportunterricht

Ein mehrperspektivischer Unterricht ist gleichzeitig auch erziehender Unterricht im Sinne des Doppelauftrages. Er eröffnet den Schülerinnen und Schülern 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).

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

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

A) Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und 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. Es ist von großer Bedeutung für die Entwicklung des Körper- und Selbstbildes der Heranwachsenden, den eigenen Körper und die eigene Belastungsfähigkeit genau einschätzen zu können.

B) Sich körperlich ausdrücken und 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 Bewegungs-ideen zu gestalten.

C) Die Fitness verbessern und 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 Schüler den Zusammenhang zwischen sportlichem Handeln und Gesundheit aufzuzeigen. Neben der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der psychophysischen 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. Somit soll ein lebenslanges Sporttreiben erreicht werden.

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.

Durchführung des Sportunterrichts

Der Sportunterricht soll im Allgemeinen koedukativ durchgeführt werden. In den Bewegungsfeldern Laufen-Springen-Werfen, Spielen und Bewegen an und mit Geräten ist darauf zu achten, dass das Anspruchsniveau des Leistungskurses in den Klassenstufen 6 - 11 längerfristig vorbereitet wird (sportartübergreifende Basisschulung in der Klassenstufe 5).

In der Klassenstufe 6 soll über den Zeitraum eines halben Jahres Schwimmunterricht durchgeführt werden.

Grundsätzlich stehen für die Behandlung der verbindlichen Inhalte (vgl. Übersicht Seite 11) ca. 75 Prozent der Jahreswochenstunden zu Verfügung. Die darüberhinausgehenden Stunden sind verwendbar für z. B. vertiefende Übungen, fakultative Inhalte, Projektarbeit.

Für die einzelnen Jahrgangsstufen sind verbindliche und fakultative Bewegungsfelder festgelegt. Diese werden stets mit leitenden pädagogischen Perspektiven verknüpft. In einem mehrperspektivischen Unterricht sind folgende Verfahrensweisen möglich:

- **Akzentuieren** einer Perspektive (z. B. beim Ausdauerlauf körperliche Eindrücke und Empfindungen thematisieren),
- **Kontrastieren** von Sinngestaltungen, d.h. eine Bewegungsform unter unterschiedlichen Bedeutungen erfahren (z. B. Springen als messbare Leistung und als Ausdrucksempfindung),
- **Integrieren** von Sinngestaltungen, d.h. gleichzeitiges Erleben von Sinngestaltungen verdeutlichen (z. B. im Sportspiel die Leistungssituation, die soziale Situation des Miteinanderspiels und die Spannungseffekte des Spiels).

Um Schülerinnen und Schüler optimale Lernchancen bieten zu können, bedarf es eines breiten Spektrums an methodisch-didaktischer sowie schul- und unterrichtsorganisatorischer Entscheidungen. Dabei sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen, indem verschiedene Maßnahmen zur Differenzierung im Unterricht eingesetzt werden (z. B. Lernaufgaben unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades, die Wahl und Abstraktionsgrad der Unterrichtsmaterialien und Lernformen). Dadurch werden Schülerinnen und Schüler mit besonderem Förderbedarf im Sportunterricht berücksichtigt.

Der Schulsport außerhalb des Sportunterrichtes bereichert mit vielfältigen Angeboten (z. B. Sportfeste, schulsportliche Wettbewerbe, Schülerfahrten mit sportbetonten Inhalten wie Ski- lehrfahrten, Bundesjugendspiele, Bewegte Schule, sportbezogene Projektstage bzw. Projektwochen, Zusammenarbeit mit Sportvereinen) die schulische Sport-, Gesellschafts- und Gesundheitserziehung und leistet damit wesentliche Beiträge zur Entwicklung der Individualität und zur Gestaltung des Schullebens.

Grundsätze zur Unterrichtsgestaltung

Kinder und Jugendliche verfügen selbst über eigene Vorstellungen, was unter Bewegung, Spiel und Sport zu verstehen ist. Sport sollte aus Sicht der Kinder Spaß machen. Werden möglichst alle pädagogisch wertvollen Zuwendungsmotive für sportliche Aktivitäten berücksichtigt, so ist der Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz ermöglicht und jedem Lernenden die Chance eröffnet, eine individuelle Sinngestaltung 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 Schüler Raum für selbständiges Handeln geben und zu selbstverantwortlichem Sporttreiben befähigen,
- spezifische Lernbedürfnisse von Schülerinnen und Schüler durch offene Unterrichtsformen berücksichtigen,
- geschlossene Unterrichtsformen ermöglichen effektives und ökonomisches Lernen,
- projektorientierte Formen des Arbeitens im Unterricht realisieren.

II. Individualisieren und Integrieren der Heterogenität in die Lerngruppe

- 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 (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 bewusstmachen,
- Anwendungsmöglichkeiten für unterschiedliches erworbenes Können schaffen (Präsentationen, Spiel- und Wettkampfsituationen).

IV. Erfahrungen bei Bewegung, Sport und Spiel bewusstmachen 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).

Leistungsbewertung und Notenfindung im Fach Sport

Die Gesamtnote (Halbjahres-, Jahresnote) 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.

Den Teil- und Zeugnisnoten liegt eine Orientierung an den angestrebten Kompetenzen zugrunde. Dies bedeutet, dass zwischen den Kompetenzen, den Lerninhalten, den dazugehörigen Lernprozessen und den daraus resultierenden Lernerfolgskontrollen ein inhaltlich gültiger Zusammenhang bestehen soll.

Für die verbindlichen Unterrichtseinheiten in den einzelnen Klassenstufen soll die Lehrkraft 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 motorischen Kompetenz.

Die Halbjahres- bzw. Jahresnote sollen sich aus den verbindlichen Unterrichtseinheiten ergeben. Die Noten aus den fakultativen Unterrichtseinheiten sind anteilig und angemessen bei der Gesamtnote zu berücksichtigen.

Es ist ausgeschlossen, dass Schülerinnen und Schüler lediglich über die Bewertung eines Typs von Leistung (z. B. quantitativ messbare Leistung im c-g-s- System) zu einer Gesamtnote kommen. 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 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.

Auf einen Abdruck verbindlicher Tabellen zur Notenfindung in Fällen absoluter Leistungsmessung wird im Lehrplan verzichtet. Genaue 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 und 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. bei Jugend trainiert für Olympia) können bei der Notengebung miteinbezogen werden.

Fächerverbindendes Arbeiten

Ein mehrperspektivischer Sportunterricht mit dem Ziel der individuellen sportlichen Handlungsfähigkeit greift fachübergreifende Fragestellungen auf. Diese implizieren das Überschreiten der Grenzen einzelner Fächer und bringen Inhalte in einen neuen Sinnzusammenhang. Eine Kooperation bietet sich an:

- mit dem Fach Deutsch und den Fremdsprachen im Schreiben und in der Interpretation von Texten zum Thema Sport und in der Aufsatzerziehung.
- mit dem Fach Mathematik (z. B. Winkelberechnungen),
- mit den naturwissenschaftlichen Fächern
 - Biologie (z. B. menschlicher Organismus),
 - Chemie (z. B. Energiebereitstellung),
 - Physik (z. B. Biomechanik sportlicher Bewegungen).
- mit den gesellschaftswissenschaftlichen Fächern
 - Erdkunde (z. B. Orientierungslauf),
 - Politik (z. B. Sport und Gesellschaft),
 - Geschichte (z. B. Demokratisches Handeln)
 - Religion und Ethik (z. B. Akzeptanz von Regeln, Normen und Werten, Inklusion)
- mit dem Fach Bildende Kunst (z. B. Darstellung sportlicher Bewegungen),
- mit dem Fach Musik (z. B. rhythmische Bewegungen).

Darüber hinaus bieten sich im Sinne einer „Bewegten Schule“ weitere Verknüpfungsmöglichkeiten an (z. B. Laufdiktate, Bewegungstheater, Life Kinetik)

Lehrplan Sport neunjähriges Gymnasium 2023

Übersicht zu den verbindlichen (fett umrandet) und fakultativen Bewegungsfeldern von Kl. 5 - 11

	5	6	7	8	9	10	11
Laufen, Springen, Werfen	Basisfertigkeiten Laufen, Springen, Werfen	Ausdauernd Laufen/ Orientierungslauf	Ausdauernd/ schnell Laufen und weit Springen	Staffel- und Hürdenlauf	Hochsprung, Kugelstoßen, Ausdauer		Schleuderball- technik, Dreikampf (Wurf, Aus- dauer, Sprung)
Bewegen an und mit Geräten	Bewegungslandschaften für Rollen, Stützen, Schwingen und Balancieren		Basisfertigkeiten an Geräten	Le Parkour und Sprungelemente	Turnen verschiedener Grundelemente		Turnen einer Kür an zwei Geräten
Spielen	Koordinative, technische und taktische Basiskompetenzen in Ballspielen	Spielen mit dem Fuß in Richtung Fußball	Spiele mit der Hand in Richtung Handball Spielen mit Schlägern	Spiele mit der Hand in Richtung Basketball	Rückschlagspiele in Richtung Volleyball	Spielen mit Schlägern Alternative Spiele	Inhalte in zwei Mannschaftsspielen vertiefen
Bewegung gestalten	Springen mit dem Seil	Akrobatik			Bewegungsgestaltung mit Objekt	Moderne Tanzformen in der Kleingruppe präsentieren	
Bewegen im Wasser		Erlernen unterschiedlicher Schwimmtechniken			Erweitern der Schwimmkompetenz/ Rettungsschwimmen		
Ringern, Raufen, Kämpfen	Faires Kämpfen und Raufen					Ringern und Kämpfen	
Gleiten, Rollen, Fahren			Radfahren, Skifahren, Inline Skating, Skateboarding				
Übergreifendes Bewegungsfeld		Jonglieren	Funktionsgymnastik	Alternative Sportarten		Die Turnhalle als Fitnesscenter/	Alternative Sportarten

Basisfertigkeiten beim 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 und Starten z. B. Reaktionsübungen, Startwettkämpfe, Startspiele
- schnelles Laufen z. B. Fang- und Laufspiele, bergauf und bergab laufen, Staffellaufen

Ausdauerndes Laufen

- gleichmäßiges Tempo laufen (ca. 10 – 12 Minuten) z. B. Zeitschätzläufe, Partner- und Gruppenläufe

Rhythmisches Laufen

- z. B. Lauf ABC, rhythmisches Laufen über Kartons, Bänke, Gräben, durch Fahrradmäntel/Koordinationsleiter

Grundlegende Bewegungserfahrungen beim horizontalen und vertikalen Abspringen (ein- und beidbeinig) in die Weite abspringen

mit und ohne Anlauf, Hüpf- und Sprungspiele, Sprungstaffeln, mit der Schritttechnik springen

in die Höhe abspringen

- mit und ohne Anlauf

Motorische Kompetenz

- verschiedene Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens erproben und ausführen

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- Beschreibung von Bewegungsabläufen (z. B. Schrittsprungtechnik)
- Zusammenhang von Sportbekleidung und Sicherheit
- Aufwärmen als Verletzungsprophylaxe und Mittel zur Leistungssteigerung; Puls messen

Selbstkompetenz

- Entwicklung von Leistungsbereitschaft
- Wahrnehmung von Puls, Atmung und Schwitzen
- Möglichkeit zur Nutzung eines (digitalen) Lauftagebuchs, evtl. kritische Auseinandersetzung mit der Nutzung bekannter Bewegungsapps (Medienkompetenz)

Literatur

- Bauersfeld, Karl-Heinz/Schröter, Gerd: Grundlagen der Leichtathletik, Aachen 2015
- Katzenbogner, Hans: Kinderleichtathletik, Münster 2010
- Moll, Daniela/Lang, Diana: Praxishandbuch Leichtathletik, Wiebelsheim 2019
- Wastl, Peter/Wollny, Rainer: Leichtathletik in Schule und Verein, Schorndorf 2017
- Zeuner, Arno u.a.: Sportiv Leichtathletik, Stuttgart 2003
- @<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/>
- neue Bundesjugendspiele @<http://www.bundesjugendspiele.de>

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

- Hock- und Schersprünge

Weitwerfen

- z. B. mit Schweißbällen, Tennisbällen, Schlagbällen
- aus dem Stand, Angehen und Anlaufen, Schlagwurf aus dem Dreischrittrhythmus

Sozialkompetenz

- teamorientiertes Verhalten (z. B. beim Staffellauf), Rücksichtnahme auf die Tier- und Pflanzenwelt in der Laufumgebung

Hinweis

- im Sinne der Nachhaltigkeit ausrangierte Materialien, wie z. B. Fahrradmäntel, Bananenkisten, Tennisbälle einsetzen

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

- Erweiterung der Bewegungserfahrungen beim Rollen, Stützen, Schwingen und Balancieren in Bewegungslandschaften; Verbesserung der Bewegungskoordination
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, insbesondere der Orientierungsfähigkeit, der Gleichgewichtsfähigkeit im Raum und der Körperspannung
- herausfordernde Situationen (Gerätelandschaften) meistern

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Rollen

- am Boden: Rolle vorwärts und rückwärts; Variationen von Rollen (z. B. Flugrolle, Rolle rw 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

Schwingen und Schaukeln

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

Balancieren mit Drehungen

- über Turnbänke, auf Bodenmarkierungen

Motorische Kompetenz

- Turnerische Grundfertigkeiten demonstrieren

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- Entwicklung einer Bewegungsvorstellung der Einzelelemente; Beschreibung von Bewegungsabläufen (Körperstellung zum Gerät, Bewegungsrichtung)
- Kenntnis und Anwendung von Sicherheits- und Hilfestellungsmaßnahmen

Selbstkompetenz

- Einschätzung eigener Leistungsfähigkeit; Einschätzung von Risiken

Sozialkompetenz

- teamorientiertes Verhalten und nachhaltiger Umgang beim Geräteaufbau und -abbau; Helfen und Sichern

Literatur

- Fries, Axel/Schall, Ralf: Gerätturnen? – klar macht das Spaß!, Sessenhausen 2002
- Gerling, Ilona: Basisbuch Gerätturnen, Aachen 2017
- Gerling, Ilona: Gerätturnen für alle, Aachen 2009
- Lütgeharm, Rudi: Bewegungslandschaften, Kerpen 2018
- @<http://www.sportunterricht.de/tur-nen/bjspiele/index.html>
- @<https://www.mobile-sport.ch/filter/#m:1;s:98>
- Biologie (Bau und Funktion von Knochen, Muskeln, Gelenken)
- Kunst (Darstellung der Gerätelandschaften)

Methodischer Hinweis

- Der Unterricht soll so angelegt sein, dass auch die motorische Eigenschaft Kraft (Stützkraft, Haltekraft usw.) verbessert wird. Es empfiehlt sich die Grundtätigkeiten in Form von Bewegungslandschaften und Gerätebahnen in Gruppenarbeit zu vermitteln.

Allgemeine Ballschule: leitende pädagogische Perspektiven A, F

- Erweiterung der Bewegungserfahrungen mit Ball (Werfen, Fangen, Pellen, Passen, Schießen)
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und der taktischen Basiskompetenzen (Anbieten und Freilaufen, Reagieren auf wechselnde räumliche Gegebenheiten sowie auf Mit- und Gegenspieler)
- gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen; mannschaftsdienliches Verhalten (Fairplay, Solidarität), verantwortungsbewusste Teambildung

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen**Vorschläge und Hinweise****Allgemeine Koordinations- und schulung mit unterschiedlichen Bällen**

- Werfen, Fangen, Passen, Pellen und Schießen (z. B. ein- und beidhändig bzw. –füßig, beidseitig, alleine, mit Partner, in der Gruppe, auf Ziele, im Rhythmus)

Technische und taktische Fertigkeiten und Zusammenspiel in Gruppen

- Anwenden elementarer Ballfertigkeiten im Spiel: Kombinationsball, Parteiball, auf unterschiedliche Ziele und mit den Variablen der Spielorganisation (Spielfeld, Spielerzahl, Spielbälle, Spielregeln)

Ausnutzen des Spielraumes**Anbieten und Freilaufen****Motorische Kompetenz**

- verschiedene elementare technische Fertigkeiten erlernen und in Übungs- und Spielformen anwenden

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- Beschreibung von Bewegungs- und Spielformen (z. B. Werfen, Fangen); Kenntnis und Anwendung von Spielregeln
- Erkennen und Beseitigen von Gefahrenquellen; Erkennen von Gründen für Erfolg und Misserfolg

Selbstkompetenz

- Erkennen individueller Unterschiede im Bewegungs- und Spielverhalten

Sozialkompetenz

- Bildung von Gruppen und Mannschaften ohne Diskriminierung
- körperkontaktarme Spielweise
- Erarbeitung und Akzeptanz von Regeländerungen

Literatur

- Döbler, Erika/Döbler, Hugo: Kleine Spiele, Mühlheim an der Ruhr 2018
- Kleinmann, Andreas: Teamfähigkeit, Schorndorf 2005
- Kröger, Christian/Roth, Klaus: Ballschule, Ein ABC für Spielanfänger, Schorndorf 2011
- Lange, Harald: Spielend Bälle spielen, Wiebelsheim 2013
- Roth, Klaus/Memmert, Daniel/Schubert, Renate: Ballschule Wurfspiele, Schorndorf 2013
- Scherer, Hugo: Aufwärmen mit Ball, Schorndorf 2013
- @<http://www.sportpaedagogik-online.de/ballschule1.html>

Methodischer Hinweis

- Es wird empfohlen ausgewogene und wechselnde Teams zu bilden.

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

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen**Vorschläge und Hinweise****Fallschule (spielerisch)**

- Rollen um verschiedene Körperachsen
- Fallen nach vorne, nach hinten und zur Seite

Vertrauens-, Kooperations- und Körperkontaktspiele

- mit- und gegeneinander Kämpfen (z. B. Gordischer Knoten, Flussüberquerung, Sandwichspiel, Katapult, Karotten ziehen)

Kräfte messen mit dem Partner und in der Gruppe ohne/mit direktem Körperkontakt

- Kämpfen um Objekte oder Räume (z. B. Tauziehen, Medizinball-schieben oder -ziehen, Mattenschieben)
- Kämpfen mit dem Partner und in der Gruppe mit direktem Körperkontakt (z. B. Armdrücken, Linienspiel, Point Fighting, Mattenkönigin, Reiterkampf)

Motorische Kompetenz

- Kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- Einhalten von Regeln im Umgang mit dem Partner

Selbstkompetenz

- Entwicklung von Selbstvertrauen; Erkenntnis und Akzeptanz eigener Stärken und Schwächen

Sozialkompetenz

- verantwortungsbewusster und rücksichtsvoller Umgang mit dem Gegner/Partner
- Vereinbaren und Einhalten von Verhaltenskodizes

Literatur

- Dincher, Andrea: Einfach Sport: Ringen, Raufen, Kämpfen, Augsburg 2022
- Lange, Harald/Sinning, Silke: Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht, Wiesbaden 2007
- LSB NRW (Hrsg.): Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport, Aachen 2008
- @ www.sportpaedagogik-online.de/kaempfen1.html
- @ <https://www.sicherschule.de/sport-halle/schulsport/ringen-kmpfen>

Methodische Hinweise

- Grundsatz: Verboten ist alles, was dem Gegner weh tut!
- Rituale zur Begrüßung und Verabschiedung einführen
- Sicherheit: Stoppregel vereinbaren und auf Matten kämpfen

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)

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweis

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

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

Verbesserung der Sprungkraftausdauer

- z. B. 30 s/60 s Springen

Verbesserung der Kooperationsfähigkeit

- 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

- mit Einzel- oder Doppelseil, in der Gruppe

Motorische Kompetenz

- verschiedene Seilsprungtechniken demonstrieren
- selbständige Gestaltung von Bewegungsfolgen allein oder mit anderen

Selbstkompetenz

- Bewegung als Ausdrucksmittel und Gestaltungsmittel
- Auswahl geeigneter Musik (120-140 bpm), Planung und Darstellung möglicher Aufstellungsformen

Sozialkompetenz

- sich auf den Partner/Gruppe einstellen

Literatur

- Böttcher, Henner: Rope Skipping, Aachen 2008
- Eden, Katja: Rope Skipping für Einsteiger, Nordstedt 2022
- @<http://www.sportpaedagogik-online.de/ropeskipping1.html>
- @www.springseilpower.de
- @www.sportjugends.de/schule-kita-verein/schnappt-die-seile

Methodischer Hinweis

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

Das Wasserbewegungsgefühl verbessern und das Kraulschwimmen erlernen:

leitende pädagogische Perspektive A, D und E

- die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern (Wasserwiderstand, Vortrieb, Tragfähigkeit, Orientierung) und die Kraultechnik in Brust- und Rückenlage erlernen
- herausfordernde Situation (Wasser) meistern und realistische Selbsteinschätzung weiterentwickeln
- Erfahrung des individuellen Leistungsfortschritts

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, Kombinationschwimmen)
- 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

Motorische Kompetenz

- Technikmerkmale des Kraulschwimmens, der Wenden und des Starts umsetzen

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- Zusammenhänge von Wasserwiderstand, Vortrieb und Tragfähigkeit erfahren und begreifen; Technikmerkmale des Kraulschwimmens und des Starts kennen
- Kenntnisse über Hygiene, zweckmäßige Badekleidung und Ausrüstung
- Sicherheitsmaßnahmen kennen

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

Literatur

- Beck, Conny/Kraus, Michael/Schmitt, Peter: Schwimmen unterrichten, Donauwörth 2023
- Bucher, Walter (Red.): Lehrmittel Schwimmen, Bern 2013
- Wilke, Kurt/Klaus, Daniel: Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer, Wiebelsheim 2020
- Wilke, Kurt/Daniel, Klaus: Schwimmen, Lernen, Üben, Trainieren, Wiebelsheim 2009
- @<http://www.sportunterricht.de/schwimmen/>

Hinweis

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

Nachhaltigkeit

- Wasser sparen beim Duschen vor und nach dem Schwimmunterricht
- (ZGB-Prinzip: zeitsparend, gründlich und bewusst duschen)

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

- Arm- und Beinbewegungen in Wechselzug-, Wechselschlagtechnik ausführen
- Hinführung zum regelmäßigen Atmen

Erlernen des Startsprungs

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

Wendetechniken erlernen

- Richtungsänderungen durch Dreh- oder Rollwende

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
- Ausatmung ins Wasser und minimales Anheben des Kopfes zum Einatmen
- hoher Ellbogen beim Armzug
- Schwunggrätsche der Beine
- Armzug und Beinschlag deutlich nacheinander

Wendetechniken erlernen

- Richtungsänderungen durch Dreh- oder Kippwende

Verbessern der persönlichen Leistungsfähigkeit

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

Verbessern der Ausdauerfähigkeit

- 200m ausdauernd in der Brustschwimmtechnik schwimmen
- eine möglichst große Strecke in 15 Minuten schwimmen

Motorische Kompetenz

- Technikmerkmale des Brustschwimmens und der Wenden umsetzen

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

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

Selbstkompetenz

- individuelle Leistungsveränderungen und Lernfortschritte erkennen; Entwickeln eines realistischen Selbstbildes

Sozialkompetenz

- dem Partner mit feed up, feed back und feed forward unterstützen

Literatur

- Beck, Conny/Kraus, Michael/Schmitt, Peter: Schwimmen unterrichten, Donauwörth 2023
- Bucher, Walter (Red.): Lehrmittel Schwimmen, Bern 2013
- Wilke, Kurt/Klaus, Daniel: Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer, Wiebelsheim 2020
- Wilke, Kurt/Daniel, Klaus: Schwimmen, Lernen, Üben, Trainieren, Wiebelsheim 2009
- @<http://www.sportunterricht.de/schwimmen/>

Hinweis

- Schülerinnen und Schüler sollen auf das Erreichen der Niveaustufe „Sicherer Schwimmer“ gemäß der KMK (<https://publikationen.dguv.de/wid-gets/pdf/download/article/3655>) vorbereitet werden.

Spiele mit dem Fuß in Richtung Fußball: leitende pädagogische Perspektiven A, F

- Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern (Passen, Stoppen, Dribbeln) 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 Schülerinnen und Schüler in das Spiel integrieren, Teamgeist und faires Verhalten entwickeln)

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen**Vorschläge und Hinweise****Grundlegende technische Fertigkeiten**

- Passen, Ballan- und –mitnahme, Dribbeln, Schießen

Grundlegende taktische Kompetenzen, insbesondere Schulung des Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhaltens**Offensive taktische Kompetenzen**

- freie Räume suchen und sich darin anbieten
- beim Anspiel dem Ball entgegenlaufen
- Überzahlsituationen herausspielen und nutzen

Defensive taktische Kompetenzen

- Manndeckung anwenden und freie Räume schließen
- Zusammenspiel und Zielschüsse verhindern

Mögliche Spiele

- Jägerball, Tigerball, Dreiecktorball, Dreier-Mannschaftsspiel

Spielen auf unterschiedliche Ziele

- Kastentore, Stangentore, Dreieckstore, Matentore

Motorische Kompetenz

- grundlegende technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten in Übungs- und Spielformen anwenden und demonstrieren

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- Beschreibung von taktischem Verhalten als Einzelspieler und als Spieler in der Gruppe
- Selbständiges Planen und Durchführen eines kleinen Spielturniers unter Beachtung der Nachhaltigkeit

Selbstkompetenz

- Einschätzen von eigenem und fremden Verhalten in der Gruppe

Sozialkompetenz

- Regeln des Spiels anerkennen
- Stärken und Schwächen der Mit- und Gegenspieler akzeptieren

Literatur

- Bach, Pascal: Schulfussball, Aachen 2022
- Kugelmann, Claudia/ Weigelt-Schlesinger, Yvonne: Mädchen spielen Fußball, Schorndorf 2009
- Neumerkel, Jochen: Fußball: Unterrichtseinheiten für die 5.-10. Jahrgangsstufe, Augsburg 2018
- Schmidt, Werner: Fußball, Spielen-Erleben-Verstehen, Schorndorf 2004
- @<http://www.sportunterricht.de/fussball/>

Methodische Hinweise

- Es wird empfohlen gleichstarke und heterogene 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

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Zusammenspiel in der Gruppe einüben

- Regeln selbst vereinbaren
- Rollen in festen Mannschaften finden
- Stärken und Schwächen einzelner Spieler herausfinden und Spielerrollen vereinbaren
- unfaires Verhalten erkennen und Lösungen finden, Teamgeist entwickeln

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

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Einfache Formen der Partnerakrobatik entwickeln

- 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)

Pyramidenbau in der Gruppe

- Kombinationen aus Bank, Stand- und Liegestützformen

Eine kleine Aufführung in der Partner- bzw. Gruppenakrobatik gestalten,

- Absprachen über Auf- und Abbau
- Gestik und Mimik
- Ablauf für ein Vorführprogramm der Klasse festlegen
- passende Musik auswählen

Motorische Kompetenz

- unterschiedliche Formen der Partner- und Gruppenakrobatik demonstrieren

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- Kenntnisse von grundlegenden Regeln zur Partnerakrobatik und Pyramidenbau
- selbständige Bildung von Paaren bzw. Gruppen und Einigung über Ziel, Inhalt und Weg der Akrobatikübung

Selbstkompetenz

- seine Rolle (Ober- bzw. Untermann) herausfinden und situationsbezogen einsetzen

- Einschätzen von Risiken

Sozialkompetenz

- partnerschaftliches Miteinander beim Erarbeiten gemeinsamer Balance
- vertrauensvolles Helfen und Sichern

Literatur

- Blume, Michael: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen, Aachen 2017
- Kuhn, Peter/Ganslmeier, Karin: Bewegungskünste, Schorndorf 2003
- Lütgeharm, Rudi: Akrobatik und Jonglieren, Berlin 2017
- Zeuner, Arno/Hofmann, Sieghart/Leske, Reinhard: Sportiv Gerätturten, Leipzig 2000
- @ <http://www.sportunterricht.de/akro/>



- Biologie: Körperbau

Methodischer Hinweis

- behutsames und aufeinander abgestimmtes Auf- und Absteigen unter Beachtung körperlicher Belastungspunkte (ohne festes Schuhwerk, nicht auf die Wirbelsäule treten)

Ausdauernd 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

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Laufen bei wechselnden Bedingungen

- unterschiedliches Wetter (Wärme, Kälte, Wind, Hitze)
- unterschiedliche Boden- und Geländeverhältnisse (bergauf, bergab, eben, morastig, Wald, Wiese, Sand, Asphalt, Tartanbahn, Schnee)
- Läufe auf dem Schulgelände/Sportplatzgelände im 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)

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- Orientierung im Gelände nach einfachen Skizzen bzw. Karten und Laufgeschwindigkeit auf die Erfordernisse einstellen

Selbstkompetenz

- Erfahren und Kennen verschiedener Belastungs- und Erholungsformen
- Verbesserung des Laufschätzungsvermögens
- Wahrnehmung körperlicher Phänomene (Atmung, Puls, Schwitzen, Erschöpfung)
- Möglichkeit zur Nutzung eines (digitalen) Lauftagebuchs, evtl. kritische Auseinandersetzung mit der Nutzung bekannter Bewegungsapps (Medienkompetenz)

Sozialkompetenz

- gemeinsames Lösen von Orientierungsaufgaben in der Gruppe
- Berücksichtigung von Stärken und Schwächen der Mitschülerinnen und Mitschüler
- verantwortungsvolles Verhalten in der Natur (v. a. im Wald)

Literatur

- Müller, Martin: Orientierungslauf in der Schule, Ravensburg 2020
- Roche/Zangerl/Daschiel: Orientierungslauf für die Schule, Augsburg 2020
- @<http://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
- eigene Pulswerte kennen

Methodischer Hinweis

- Zahlreiche Spielformen als Hinführung zum Orientierungslauf nutzen (z. B. Zahlen-, Würfel-, Symbol-Orientierungslauf)

Jonglieren: leitende pädagogische Perspektiven A, B

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen beim Jonglieren mit unterschiedlichen Gegenständen erweitern
- Bewegungen mit unterschiedlichen Materialien gestalten

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen**Vorschläge und Hinweise****Werfen von einzelnen Gegenständen (z. B. Luftballons, Tücher, Zeitungsbälle, Tennisbälle, Jonglierbälle, Reifen) durch die Luft, um diese wieder zu fangen**

- alleine (gegen eine Wand, über den Boden), mit dem Partner, in der Gruppe, im Rhythmus (zu Musik), mit der rechten und linken Hand, mit Zusatzaufgaben (z. B. Klatschen), aus unterschiedlichen Positionen (z. B. sitzend)
- Aufwärmspiele mit unterschiedlichen Materialien (z. B. Kombinationsball mit Zeitungsbällen)

Werfen von zwei Gegenständen (auch unterschiedliche) durch die Luft, um diese wieder zu fangen

- alleine (gegen eine Wand, über den Boden, über eine schräg gestellte Matte), mit dem Partner, in der Gruppe, im Rhythmus (zu Musik), parallel oder die Arme überkreuzend oder mit einer Hand, mit Zusatzaufgaben (z. B. um die Körperlängsachse drehen), aus unterschiedlichen Positionen (z. B. liegend)
- Kaskade mit zwei Bällen

Motorische Kompetenz

- Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten beim Werfen und Fangen mit unterschiedlichen Materialien; Bewegungsmuster der Kaskade mit zwei bzw. drei Bällen festigen

Kognitive und sportbezogene Methodenkompetenz

- selbständige Planung und Durchführung einer Präsentation

Selbstkompetenz

- Jonglierelemente problemlösend erarbeiten

Sozialkompetenz

- Kooperation mit dem Partner beim Erlernen des Jonglierens und mit feed up, feed back und feed forward unterstützen

Literatur

- Ehlers, Stephan: Jonglieren in Schulen, München 2021
- Lütgeharm, Rudi: Akrobatik und Jonglieren: Fertige Unterrichtsreihen, Berlin 2017
- Bender, L.: Jonglieren in der Grundschule In: Zeitschrift Sportpädagogik 4+5 2008
- @ <https://www.mobile-sport.ch/suchergebnisse/#jonglage>

Hinweis

- Im Sinne der Nachhaltigkeit können auch gebrauchte Alltagsgegenstände (z. B. Zeitungsbälle, Strümpfe, Tennisbälle) genutzt werden.

#

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Mit drei Gegenständen im Kreis (Kaskade) jonglieren

- Kaskade erst mit Tüchern, dann mit Jonglierbällen üben
- Sprechrhythmus: rechts-links-fangen-fangen (oder links-rechts-fangen-fangen)