

3.6 Sport Anhang

Auf den nächsten Seiten findet man die Inhalte für die einzelnen Jahrgangsstufen.

Jahrgangsstufe 5

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	Pädag. Perspekt.	Uv
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Im Gleichgewicht sein – balancieren können • Sicher klettern, springen, landen und fallen können • Gesundes Tragen und Heben von Gegenständen 	A C F	u u u
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Wir sind eine Klasse – Kooperations- und Kennenlernspiele • Spielmöglichkeiten auf dem Schulhof entdecken und gestalten • Anlegen und Pflege einer klasseneigenen Spielesammlung 	E E E	u u u
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Schnell und geschickt auf, um und über Hindernisse laufen • Abspringen lernen – eine Technik erspüren, verstehen und anwenden 	A A	U U
Bewegen im Wasser - Schwimmen			
Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und erproben elementarer Bewegungstätigkeiten an unterschiedlichen Geräten (Gerätearrangements) • Bewegungsrepertoire an Geräten spielerisch entdecken und erweitern 	B B	U U
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz	Erlernen und Üben grundlegender Bewegungselemente, umgehen mit: 12 beherrschten Bewegungsmöglichkeiten gestalterisch 13 gymnastischen und tänzerischen Grundformen (spielerisch –rhythmisch)	B B	U U
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Technische und taktische Grundlagen für die Ballspiele vielfältig erlernen, üben und in Spielen in kleinen Mannschaften auf kleinen Feldern anwenden 	D/E	U
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> • Vom sicheren Radfahren zum sicheren und spaßigem Spielen (ergänzend zum Projekt Verkehrserziehung) 	A/D	U
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	<ul style="list-style-type: none"> • Spielendes Kämpfen mit ersten Erfahrungen in Kämpfen in der Gruppe • Sich im Zweikampf erfahren – Kampfspiele ohne direkten, bzw. mit eingeschränktem Körperkontakt 	E/D E/D	u u

Jahrgangsstufe 6

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	Pädag. Perspekt.	Uv
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Richtiges Schwimmen – wir achten auf unsere Haltung • Ausdauernd schwimmen mit und ohne Schwimmhilfen 	A A	u u
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele in ihrer Vielfalt entdecken und ausprobieren 	E	u
Laufen, Springen, Werfen – LA			
Bewegen im Wasser - Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der grundlegenden Schwimmtechniken Brust und Brustkraul • „Andere“ Bewegungen im Wasser - Wasserball oder Synchronschwimmen 	D A/B/E	U U
Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühl für sicheres und beherrschtes Bewegen in unterschiedlichen Situationen entwickeln • Turnen von Bewegungsfolgen – Bewältigen von Gerätekombinationen 	B B	U U
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Auseinandersetzung mit verschiedenen Tanzformen (möglichst aus der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler): Jugendtänze, Folklore 	B	U
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Einen Ball mit einem Schläger spielen – Tischtennis-Spiele über das Netz mit- und gegeneinander • Wir nehmen an Hand- und Basketballspielen mit differenzierteren Regeln teil 	E E	U U
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport			
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefendes Kämpfen in Gruppen • Zweikämpfe mit eingeschränktem und nach und nach direktem Körperkontakt 	C/D/E C/D/E	u u

ANHANG

Jahrgangsstufe 7

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	Pädag. Perspekt.	Uv
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen können Drehen, drehen, drehen, durchdrehen – wir erproben das Drehen um drei Körperachsen 	A/F A	u u
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> Wir erfinden ein eigenes Spiel Die Spannung im Spiel erhalten – Spielideen unterschiedlicher Spiele erfahren und begreifen (Regeln / Teilnahme am Sportfest) 	E E	u u
Laufen, Springen, Werfen – LA	<ul style="list-style-type: none"> Werfen, schleudern, stoßen – leichtathletische Wurf/Stoßtechniken erproben 	A	U
Bewegen im Wasser - Schwimmen			
Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> Partnerbezogene Aufgabenstellungen und gestalterische Auseinandersetzung im Bewegen an Geräten 	B/E	U
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz	<ul style="list-style-type: none"> Kreativ-gestalterische Auseinandersetzung mit Objekten und Materialien z.B. Jonglage, Rope Skipping, Double Dutch, als Kunststück zu verstehender Umgang mit verschiedenen Bällen 	B	U
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> Miteinander üben und gegeneinander spielen – Verbessern der Spielfähigkeit im Tischtennis durch Vorbereiten des Angriffsspiels Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen das Zusammenspiel verstehen, einüben und im Wettspiel erproben Vom volley-spielen – zum Volleyballspiel Spielformen zur Schulung des Zusammenspiels im Fußball 	E/D E E/D E/D	U U U U
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> Einführung Inline-Skating 	A/B	U
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	<ul style="list-style-type: none"> Weitere Formen von Kämpfen am Boden (Lehrplan Beispiel S. 110) Erste normierte Boden- und grundlegende Falltechniken 	C/D/E	U u

Jahrgangsstufe 8

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	Pädag. Perspekt.	Uv
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Schwingen wie Tarzan und Jane • Das Laufen mal anders erfahren 	A/C A/F	u u
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Wetten und Kämpfen – Organisation eines Kleine Spiele - Klassenwettkampfes • Spiele mal anders – „New-Games“ 	E E	u u
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Leistung relativ – individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden 	D	U
Bewegen im Wasser - Schwimmen			
Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Partnerbezogene Aufgabenstellungen und gestalterische Auseinandersetzung im Bewegen an Geräten 	B/E	U
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Überschaubare Bewegungsgestaltungen in Jgst 7 paarweise und in Jgst. 8 in der Gruppe 	B/E	U
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Spielverhalten in kleinen Mannschaften verbessern (2:2 Basketball; 3:3 Volleyball; 4:4 Handball) 	E	U
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport			
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport			

Jahrgangsstufe 9

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	Pädag. Perspekt.	Uv
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> Koordiniertes Bewegten ist sicheres und geschicktes Bewegten Konzentriertes und anstrengendes Bewegten – T(h)ai-Bo-Aerobic 	A A	u u
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> Ein Spielgerät vielfältig nutzen – Spiele mit Frisbeescheiben entwickeln und erproben 	E	u
Laufen, Springen, Werfen – LA			
Bewegen im Wasser - Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> Verbessern der Brustkraultechnik und Erlernen der Rückenkraultechnik und der Delphintechnik Wir spielen Wasserball oder schwimmen synchron 	D E / A	U/U U
Bewegen an Geräten – Turnen			
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz	<ul style="list-style-type: none"> Erworbene gestalterisch-kreative Fähigkeiten in größere Zusammenhänge einbringen z.B. Vorbereiten einer Aufführung 	B	U
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsam Techniken und taktisches erarbeiten, einüben um das Spiel Miteinander und gegeneinander zu verbessern (FB ; BB) 	D / E	U
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> Vorbereitung und Teilnahme am Skikomplettkurs: Einführung in den alpinen Skilauf 	A/B/D/E	P
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport			

ANHANG

Jahrgangsstufe 10

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	Pädag. Perspekt.	Uv
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness erwerben und verbessern • Sich entspannen lernen 	A A	u u
Das Spielen entdecken und ...	14 Gleichberechtigung unmöglich? – Spiele für alle entwickeln	E	u
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer verbessern – eigene Ziele finden und beharrlich verfolgen • Laufen, springen, werfen – entwickeln eines Mannschaftsmehrkampfes 	F/D E	U U
Bewegen im Wasser - Schwimmen			
Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen und körper- und gesundheitsbezogene Themen (auch kritische Auseinandersetzung mit fragwürdigen Körperidealen) • Turnen unter verschiedenen Akzentuierungen (wettkampforientiert, gestalterisch, fitness- und gesundheitsbezogen, zunehmende Selbstverantwortung und Mitgestaltung); evtl. In Projektform 	B/D/F B/D/F	u U
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz	<ul style="list-style-type: none"> • Wie in Jgst. 9, z.B. komplexe Jonglagevorführung, Formen des Bewegungstheaters, auf Fitnessverbesserung zielende Gestaltung, aktuelle Tanzformen 	B	u
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton spielen erlernen – grundlegende VH-Schlagtechniken, differenzieren von Schlagweite und –höhe, Üben und Spielen auf dem Halbfeld • Beim Tischtennis miteinander spielen: das Doppelspiel und das Abwehrspiel stärken • Im Volleyballspiel 4:4 mit „Miditaktik“ besser werden durch zielgerichtetes Üben von Pritschen und Baggern nach vorausgegangenen Bewegungen 	D/E E D/E	U U U
Gleiten, Fahren, Rollen			
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	<ul style="list-style-type: none"> • Erste Würfe wagen und verantworten 15 Schülergeleitete Einführung in Kampfsportarten	C C/D/E	u u

Jahrgangstufe 11

Folgende acht Unterrichtsvorhaben wurden in Anlehnung an die im Lehrplan vorgeschlagene Sequenz festgelegt.

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	Pädagog. Perspekt.
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> Erlernen eines Sportspiels auf der Grundlage selbstgefundener Spielformen – z.B. Hockey 	E
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> Anspannung und Entspannung - Körperzustände wahrnehmen und beeinflussen 	A
Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> Springen und Schwingen - Bewegung wagen erleben, gestalten 	C
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten z. B. im Volleyball - selbständig Bewegungen erlernen und verbessern 	D
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz	<ul style="list-style-type: none"> Bewegung nach Musik gestalten und erleben - z. B. Rock'n Roll tanzen 	B
Bewegen im Wasser - Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> Laufen, Springen, Werfen in spielerischer Form - Verbesserung der allgemeinen Fitness 	F
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> Bewegen in Wasser - Verbesserung der allgemeinen Fitness 	F
Das Spielen entdecken - Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> Das Spielen entdecken - Spielräume nutzen - New games 	E

Jahrgangstufen 12 / 13

- 12.1 I Vielfältige Trainingsmöglichkeiten verschiedener Ausdauererscheinungsformen erfahren, begreifen und anwenden (am Beispiel der Leichtathletik) **A**; gesundheitliche Aspekte des Ausdauersports [1000 m, Zeitläufe, 400m, 800m, 1000m, 3000m – Trainingsgrundlagen) **F**
- II Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Volleyballtechnik **D B**
- III *Sport und Berichterstattung am Beispiel der Olympischen Spiele (Sydney 2000)*
- IV Wasser und Gesundheit – ausdauerorientierte Gesundheitsschulung im Wasser (*Trainingsgrundlagen*) **F**
- V Vorbereitung, Durchführung und Reflexion eines (Volleyball-) Turniers, z.B. für die Jahrgänge 10 bis 13 ; anschl.: Veränderungsmöglichkeiten des Volleyballspiels durch Regeländerungen (*Regeln im Sport als konstitutive Elemente*) **EE**

- 12.2 I Entwicklung funktioneller Übungen zu einem Krafttraining mit und ohne Geräte(n); breitensportliche und gesundheitliche Funktion(en) und Möglichkeiten des Krafttrainings; **F**
- II Verbesserung der Spielleistung im Volleyball und einer Partnersportart durch die selbstständige Erarbeitung und den Einsatz von Technik- und Spielbeobachtungsbögen **E**
- III Akrobatik und Bewegungskünste **B C**
- IV Ausprobieren, Erlernen, Verbessern von unterschiedlichen leichtathletischen Disziplinen mit anschl. erster individueller Schwerpunktsetzung **D**
- 13.1 I Entwicklung eines persönlichen leichtathletischen Dreikampf-Profils und Training für einen Wettkampf in eigener Verantwortung **D**
- II Aggressivität im Sport – Theorien zur Erklärung aggressiven Verhaltens – Analyse von Sportveranstaltungen und Gewalt
- III Entwicklung und Erprobung von alternativen (und freizeitrelevanten) Spielformen (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc.) **E**
- IV Ausdauermerkmäufe : Möglichkeiten, Erfahrungen, gesundheitliche Aspekte (Wir schnuppern in verschiedene Sportbereiche: Radfahren, Inline-Skating ...) **F**
- V Selbstständige Organisation des Technik- und Taktiktrainings unter Berücksichtigung individuelle Leistungsunterschiede im Spiel **E**
- 13.2 I Sportangebote bei kommerziellen Anbietern und in Vereinen – gesund- oder krankmachend ? **F**
- II *Doping im Sport – Wirkungsweisen und Risiken verschiedene Dopingmittel; Standpunkte zur Dopingdiskussion*
- III Die gruppenorganisierte Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/Sportbereichen **E**