

# Schulsport an Gymnasien

Kern- und Schulcurriculum ab 2004

## Lebenslanges Sporttreiben

Fitness / Gesundheit  
Ausdauer Kraft Schellinkeit Beweglichkeit

<b>Jgst.</b> 11 + 12	TH EO RIE	1 Individual- sportart in <b>PF</b> 2 Individual- sportart <b>NF</b>	1 Spiel (PF)  2 Spiele (NF)	1 -2 SA aus Sp.IV
<b>Kl.</b> 9 + 10	TH EO RIE	Mindestens 2 Individual- sportarten	Mindestens 2 Mannschafts- sportarten	1 -2 SA aus Sp.IV
<b>Kl.</b> 7 + 8	Th eo rie	Mindestens 3 Individual- sportarten	Mindestens 3 Mannschafts- sportarten	1 -2 SA aus Sp.IV
<b>Kl.</b> 5 + 6	T h e o r i e	Bewegung in der Halle und im Freien Bewegung im Wasser	Spielen, Spielfähigkeit Vorbereitung der Sportspiele	

Entwicklung von Kompetenzen in  
Handlungsfeldern des Sports

Koordinative Fähigkeiten  
und  
sportmotorischen Grundlagen

# Schulsport am Isolde - Kurz - Gymnasium, Reutlingen

Moderne Trendsportarten : z.B. Klettern  
Projektorientiertes Lernen: z.B. Spendenmarathon  
Fächerverbindendes Lernen  
Bewegte Schule "Eltern und Schüler" treiben Sport

<b>Sport- bereich</b> I	<b>Sport- bereich</b> II +1 +1	<b>Sport- bereich</b> III +1 +1	<b>Sport- bereich</b> IV +1	A G
<b>Sport- bereich</b> I	<b>Sportbereich</b> II  + Schw. in Kl.9	<b>Sport- bereich</b> III  2	<b>Sport- bereich</b> IV  + 2	B B
<b>Sport- bereich</b> I	<b>Sport- bereich</b> II  + Gymn.	<b>Sport- bereich</b> III  3	<b>Sport- bereich</b> IV  + 1	F B
<b>Sport- be- reich</b> I	<b>Sportbereich</b> II  + Schw. in Kl.5+6	<b>Sport- bereich</b> III  + 2	<b>Sport- bereich</b> IV + Schw.	B a d

**Kerncurriculum**  
Verbindliches Basisprogramm  
  
2 / 3

**Schulcurriculum**  
vertiefend + profilbildend  
vernetzend+ ergänzend  
  
1 / 3

<b>Klasse 5</b> 34 UW ~30 UW. 120 Std.	Alter Lehrplan	Kerncurriculum 2/3	+	Schulcurriculum 1/3	Neuer Lehrplan 04 / 05
<b>Individualsportart:</b>	Pflichtbereich 1	Sportbereich II		Sportbereich II	Sportbereich II
Bewegungsgestaltung	6	5	+	1	6
Geräte	12	12	+	2	14
Leichtathletik	12	12	+	2	14
Schwimmen	30	15	+	15	30
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>+</b>	<b>20</b>	<b>Summe 64</b>
<b>Mannschaftssportart:</b>	Pflichtbereich 2	Sportbereich III		Sportbereich III	Sportbereich III
Fußball	6	5	+	2	7
Handball	6	5	+	2	7
Basketball	6	5	+	2	7
Volleyball	6	5	+	2	7
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>+</b>	<b>8</b>	<b>Summe 28</b>
	Wahlbereich	Sportbereich IV		Projekte / Akrobatik, etc.	Sportbereich IV
Z.B. Völkerball, Kl. Spiele, TT, etc.	6	6	+	22	<b>28</b>
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>+</b>	<b>30</b>	<b>Summe 120</b>

<b>Klasse 6</b> 34 UW ~30 UW.= 90Std.	Alter Lehrplan	Kerncurriculum 2/3	+	Schulcurriculum 1/3	Neuer Lehrplan 04 / 05
<b>Individualsportart:</b>	Pflichtbereich 1	Sportbereich II		Sportbereich II	Sportbereich II
Bewegungsgestaltung	6	5	+	1	6
Geräte	12	10	+	2	12
Leichtathletik	12	10	+	2	12
Schwimmen	30	15	+	15	30
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>+</b>	<b>20</b>	<b>Summe 60</b>
<b>Mannschaftssportart:</b>	Pflichtbereich 2	Sportbereich III		Sportbereich III	Sportbereich III
Fußball	6	4	+	2	6
Handball	6				(siehe Sportbereich IV)
Basketball	6	4	+	2	6
Volleyball	6	4	+	2	6
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>+</b>	<b>6</b>	<b>Summe 18</b>
	Wahlbereich	Sportbereich IV		Projekte / Akrobatik, etc.	Sportbereich IV
Z.B. Völkerball, KI. Spiele, TT, etc.	6	8 (- 6 Spiel +1 Handball)	+	4	12 (- 6 Spiel + 1 Handball)
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>+</b>	<b>30</b>	<b>Summe 90</b>

<b>Klasse 7 und 8</b> 34 UW ~30 UW. = 90 Std	Alter Lehrplan	Kerncurriculum 2/3	+	Schulcurriculum 1/3	Neuer Lehrplan 04 / 05
<b>Individualsportart:</b>	Pflichtbereich 1	Sportbereich II		Sportbereich II	Sportbereich II
Bewegungsgestaltung	6	7	+	3	10 (♂≈4)
Geräte	12	12	+	2	14 (♂+1)
Leichtathletik	12	12	+	2	14 (♂+1)
Schwimmen					
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>31</b>	<b>+</b>	<b>7</b>	<b>Summe 38</b>
<b>Mannschaftssportart:</b>	Pflichtbereich 2	Sportbereich III		Sportbereich III	Sportbereich III
Fußball	6	8	+	2	10
Handball	6	8		2	10
Basketball	6	8	+	2	10
Volleyball	6	8	+	2	10
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>+</b>	<b>8</b>	<b>Summe 40</b>
	Wahlbereich	Sportbereich IV		Projekte / Akrobatik, etc.	Sportbereich IV
Z.B. Völkerball, Kl. Spiele, TT, etc.	6	8	+	4	12 (♂+2)
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>71</b>	<b>+</b>	<b>19</b>	<b>Summe 90</b>

<b>Kl. 9 mit Schwimmen</b> 34 UW ~68 UW.	Alter Lehrplan	Kerncurriculum 2/3	+	Schulcurriculum 1/3	Neuer Lehrplan 04 /05
<b>Individualsportart:</b>	Pflichtbereich 1	Sportbereich II		Sportbereich II	Sportbereich II
Bewegungsgestaltung	6	6	+	1	7(♂≈3)
Geräte	12	8	+	2	10
Leichtathletik	12	8	+	2	10
<b>Schwimmen</b>	15	10	+	2	12(♂+3)
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>+</b>	<b>7</b>	<b>Summe 39</b>
<b>Mannschaftssportart:</b>	Pflichtbereich 2	Sportbereich III		Sportbereich III	Sportbereich III
Fußball	6	5	+	2	7
Handball	6	5		2	7
Basketball	6	5	+	2	7
Volleyball	6	5	+	1	7
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>+</b>	<b>7</b>	<b>Summe 28</b>
	Wahlbereich	Sportbereich IV		Projekte / z.B. Klettern, Duathlon, etc.	Sportbereich IV
Z.B. Baseball, Frisby Kl. Spiele, TT, etc.	6	1	+	1	1
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>54</b>	<b>+</b>	<b>14</b>	<b>Summe 68</b>

<b>Kl. 10</b> 34 UW ~68 Std.	Alter Lehrplan	Kerncurriculum 2/3	+	Schulcurriculum 1/3	Neuer Lehrplan 04 /05
<b>Individualsportart:</b>	Pflichtbereich 1	Sportbereich II		Sportbereich II	Sportbereich II
Bewegungsgestaltung	6	8	+	2	10(♂≈ 4)
Geräte	12	10	+	2	12
Leichtathletik	12	10	+	2	12 (♂+2)
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>+</b>	<b>6</b>	<b>Summe 34</b>
<b>Mannschaftssportart:</b>	Pflichtbereich 2	Sportbereich III		Sportbereich III	Sportbereich III
Fußball	6	6	+	1	7(♂1)
Handball	6	6		1	7(♂1)
Basketball	6	6	+	1	7(♂1)
Volleyball	6	6	+	1	7(♂1)
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>+</b>	<b>4</b>	<b>Summe 28</b>
	Wahlbereich	Sportbereich IV		Projekte / z.B. Klettern, Duathlon, etc.	Sportbereich IV
Z.B. Baseball Frisby Kl. Spiele, TT, etc.	6	3	+	3	6
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>55</b>	<b>+</b>	<b>13</b>	<b>Summe 68</b>

Kerncurriculum	I. Grundformen der Bewegung I	Sportbereich II
Leitgedanken S.44-45	Kompetenzen und Inhalte Seite 47 Leichtathletik I	Umsetzung im Unterricht
<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>- Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre motorische und konditionelle Leistungsfähigkeit und können diese richtig einschätzen.</li> <li>- Sie erfahren, dass Anstrengung und Leistung lohnenswerte Ziele sind.</li> <li>- Sie erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit.</li> <li>- Sie können bei sportlichen Aktivitäten miteinander kooperieren und Wettkampf treten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler können in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen die fundamentalen Bewegungen ausführen und altersgemäße disziplinspezifische Fertigkeiten in unterschiedlichen Variationen und Situationen anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen im Freien bei unterschiedlicher Witterung in schulnaher Umgebung</li> <li>- <b>Ausdauerläufe</b> über einen längeren Zeitraum bewältigen.</li> <li>- Orientierungslauf</li> <li>- „Cooper-Test“</li> <li>- Zeitschätzläufe</li> <li>- Umkehrläufe</li> <li>- Intervallläufe (z. B. auch als Langstecken Staffel Läufe über <b>kurze</b> Distanz (10-30m)</li> <li>- 50 m Zeitlauf</li> <li>- Steigerungsläufe</li> <li>- Reaktionsspiele</li> <li>- Tappings, Fußgelenksläufe, Skippings</li> <li>- Wettkämpfe</li> <li>- Zeitkonstanz bei mehreren Versuchen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitschätzläufe</li> <li>- Körpersignale und Reaktionen deuten(s. L-Abs. 5):                 <ul style="list-style-type: none"> <li>o Pulsfrequenz</li> <li>o Atemnot</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Ermüdungserscheinungen</li> <li>- Disziplinspezifische Fertigkeiten:             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Tiefstart</li> <li>o Situativer Laufrhythmus</li> </ul> </li> <li>- Armeinsatz beim Sprint</li> <li>- Schnelle Schrittfrequenz über eine kurze Strecke halten.</li> </ul>

<b>Kerncurriculum</b>	I. Grundformen der Bewegungl	Sportbereich II
Leitgedanken S.44-45	<b>Kompetenzen und Inhalte</b> Seite 47 <b>Leichtathletik II</b>	Umsetzung im Unterricht
		<p><b>Springen:</b> „Springen und Fliegen“ als Körperempfindung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordination von Teilimpulsen</li> <li>- Disziplinspezifische Fertigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schrittweitsprung</li> <li>○ Absprung aus der Absprung-Zone Flop</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Werfen:</b> Unterschiedliche Flugeigenschaften von</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurfgeräten erkennen.</li> <li>- einem Ziel treffen können.</li> <li>- Disziplinspezifische Fertigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gerader Wurf aus dem Fünferrhythmus (Weitwurf)</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>Kerncurriculum</b></p>	<p><b><u>I. Grundformen der Bewegung!</u></b></p>	<p><b>Sportbereich II</b></p>
<p><b>Leitgedanken</b> S.44-45</p>	<p><b>Kompetenzen und Inhalte</b> Seite 47 ad 1,2;1,3;1,4,: <b>Geräte 1</b></p>	<p><b>Umsetzung im Unterricht</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung</li> <li>• Leistung</li> <li>• Kooperation</li> <li>• Konkurrenz</li> <li>• Kreativität</li> </ul> <p>Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistung</li> <li>• Kooperation</li> <li>• Konkurrenz</li> <li>• Kreativität</li> <li>• Wissen</li> <li>• Verantwortung</li> <li>• Wahrnehmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Geräte überwinden, darauf balancieren, und sich darauf stützen und in ihrer natürlichen Umgebung hangeln, klettern, schwingen, hängen.</li> <li>○ <b>Normfreies Turnen</b></li> <li>○ Weiterführung und Vertiefung der Angebote der Grundschule</li> <li>○ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und sportmotorischen Grundlagen</li> <li>○ Eigene Lernerfahrung und entdeckendes Lernen</li> <li>○ Koedukation?</li> </ul> <p>die fundamentalen Grundformen wie Auf- und Umschwingen, Rollen, Springen, Überschlagen in altersgemäßen Formen ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Genormtes Turnen</li> <li>○ Weiterführung und Vertiefung der Angebote der Grundschule</li> <li>○ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und sportmotorischen Grundlagen</li> <li>○ Eigene Lernerfahrung und entdeckendes Lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Geräte lassen Grundtätigkeiten zu (Barren, Reck, Sprunggeräte, Taue, Kletterstangen, Sprossenwand,</li> <li>• Abenteuerparcours Matten, Kästen, Langbänke, Ringe)</li> <li>• Abenteuerparcours, Dschungelparcours ...</li> <li>• Verschieden Spiele (Hochtick, Brennball mit Hindernissen, ‚Nicht den Boden berühre‘, Kletterwand)</li> </ul> <p><b>Barren.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwingen im Stütz</li> </ul> <p><b>Reck, Stufenbarren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückschwung in den freien Stütz</li> <li>- Hüftaufschwung</li> <li>- Felgunterschwung</li> <li>- Langhangschwünge</li> </ul> <p><b>Boden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollen vorwärts und rückwärts</li> <li>- Sprungrolle</li> <li>- Felgrolle</li> <li>- Handstand-Abrollen</li> <li>- Handstützüberschlag seitwärts (Rad)</li> <li>- Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung</li> </ul>

<p><b>Kerncurriculum</b></p>	<p><b><u>I. Grundformen der Bewegung!</u></b></p>	<p>Sportbereich II</p>
<p><b>Leitgedanken</b> S.44-45</p>	<p><b>Kompetenzen und Inhalte</b> Seite 47 ad 1,2;1,3;1,4,: <b>Geräte II</b></p>	<p><b>Umsetzung im Unterricht</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation</li> <li>• Wahrnehmung</li> <li>• Kreativität</li> <li>- Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koedukation</li> <li>○ Übertragung einfacher organisatorischer Aufgaben</li>   <li>➤ variantenreich, kontrolliert und sicher rollen und fallen</li>   <li>○ Weiterführung und Vertiefung der Angebote der Grundschule</li> <li>○ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und sportmotorischen Grundlagen</li> <li>○ Eigene Lernerfahrung und entdeckendes Lernen</li> <li>○ Koedukation</li> <li>○ Übertragung einfacher organisatorischer Aufgaben</li> <li>○ Aufgaben</li> </ul>	<p><b>Sprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hockwende (Kasten)</li> <li>- Sprunggrätsche (Bock)</li> <li>- Radwende vom Kasten?</li> </ul> <p><b>Schwebebalken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittararten, Grundformen des Gehens und Laufens ...</li> <li>- Hockwende als Aufgang</li> <li>- Pferdchensprung</li> <li>- ½ Drehung</li> <li>- Grätschwinkelsprung Radwende (?) als Abgang</li>   <li>- Fließende Verbindungen turnen (Übungsverbindungen)</li> <li>- Partner-, Gruppen-, Synchronturnen</li> <li>- Wettkampfformen: kleine Präsentationen</li> <li>- Geräte Auf-, Abbau</li> <li>- Hilfestellung</li>   <li>- Übungen zur Körperspannung</li> <li>- Übungen zu verschiedenen Rollen aus unterschiedlichen Ausgangspositionen in verschiedene Endpositionen</li> <li>- Akrobatik: Zweierrolle, Pyramide</li> <li>- Partner-, Synchronturnen</li> <li>- Vertrauensbildende Übungen (fallen lassen)</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>I. Grundformen der Bewegung!</u>	Sportbereich II
Leitgedanken S.44-45	Kompetenzen und Inhalte Seite 47 ad 1,5; 1,6; 1,7: <b>Schwimmen</b>	Umsetzung im Unterricht
<p>Der Schwerpunkt liegt auf der Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Ausbildung sportmotorischer und sportartspezifischer Grundlagen.</p> <p>- Entdeckendes Lernen und eigene Lernerfahrungen sind ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwei Schwimmarten in Grobform ausführen:</li> <li>- schnell schwimmen und sich ausdauernd im Wasser bewegen</li> <li>- tauchen, gleiten, schweben und springen</li> <li>- Grundlegende hygienische Maßnahmen berücksichtigen</li> </ul>	<p>Beinschlag, Armzug, Atmung, Bewegungskombination</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwei Techniken in der Feinform beherrschen;</li> <li>- zwei Techniken in der Grobform beherrschen</li> <li>- Partnerübungen</li> <li>- Staffeln</li> <li>- Mischtechniken, etc.</li> <li>- Flossenschwimmen</li> <li>- Unterschiedliche Strecken</li> <li>- Synchron – und Kunstschwimmen</li> <li>- Wasserball und andere Ball- und Fangspiele</li> <li>- Schnorcheln</li> <li>- Auf Länge und Tiefe nach Tauchringen, Tauchsteinen, etc und durch Tauchringe tauchen</li> <li>- Startsprünge mit Tauchzug</li> <li>- Wende,</li> <li>- sich kreativ und spielerisch im Wasser bewegen</li> <li>- Rettungsschwimmen</li> <li>- Streck- und „Witzsprünge“</li> <li>- Treiben an und unter der Wasseroberfläche</li> <li>- Duschen und Waschen vor und nach dem Schw.</li> <li>- Sportgerechte Kleidung beim und nach dem Schw.</li> <li>- Ernährungsprinzipien beim Schwimmen beachten</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Grundformen der Bewegung</u>	Sportbereich II
Leitgedanken S.44-45	Kompetenzen und Inhalte Seite 47 ad 1,8;1;9: <a href="#">Bewegungsgestaltung</a>	Umsetzung im Unterricht
<p>Freude an der sportlichen Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li>   <li>- Kooperation</li> <li>- Kreativität</li> <li>- Verantwortung</li> <li>- Bewegung gestalten, Ausdrucksfähigkeit erweitern.</li> <li>- Die Bereitschaft zeigen sich anzustrengen</li>   <li>- Sporttreiben selbständig organisieren.</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich rhythmisch, dynamisch und raumorientiert, mit Partner oder Gruppe sowohl mit als auch ohne Gerät bewegen</li>   <li>- ausgewählte Bewegungsverbindungen mitgestalten und gemeinsam darbieten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen mit Musik</li> <li>- Laufen im Takt (auch „innerlich mitzählen“ können)</li> <li>- Rhythmische Abläufe erkennen und in Bewegung umsetzen (z.B. auch mit Bällen: Prellrhythmus aufgreifen)</li> <li>- Zwei Handgeräte: z.B. Ball und Seil. (Schwerpunkt sollte auf der Rhythmisierung und dem spielerischen Umgang liegen, weniger auf ausführlicher Technikvermittlung). Auch Ropeskipping und lange Seile.</li>   <li>- Gestaltung ohne Handgerät: möglichst in Kleingruppen. HipHop oder „MTV-style“.</li> <li>Nachtanzen vorgegebener Bewegungsfolgen sowie Erfinden und Gestalten eigener Bewegungsabläufe. Präsentation dieser Choreographien vor der Gruppe und Videoanalyse.</li> <li>- Synchronturnen</li> <li>- Vermittlung von Theoriewissen: Gestaltungsmöglichkeiten einer Choreographie (Wechsel zwischen dynamischen und ruhigen Teilen, verschiedene Ebenen (hoch, Boden), Variation der Raumwege.</li> <li>- Empfindungen im szenischen Spiel darstellen (z.B. vor, während und nach eines Fußballspiels: Anspannung, Freude, Trauer, oder während eines Tagesablaufes.)</li> </ul>

<p><b>Kerncurriculum</b></p>	<p><b><i>I. Grundformen der Bewegung</i></b></p>	
<p><b>Leitgedanken</b> S.44-45</p>	<p><b>Kompetenzen und Inhalte</b> <b>S.46 Zieh-, Kampf- und Raufspiele I</b></p>	<p><b>Umsetzung im Unterricht</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich mit einem Partner / einer Partnerin bei Zieh-, Kampf- oder Raufspielen auseinandersetzen</li> <li>- Wahrnehmung</li> <li>- Verantwortung</li> <li>- Kreativität</li> <li>- Soziale Kompetenz</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Fairness</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler besitzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit einem Partner, wie z.B. bei Zieh-, Kampf- und Raufspielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- WTM, Medizinbälle und Turnstäbe: Ziehen und Schieben von einzeln oder mehreren Schülern</li> <li>- Römisches Wagenrennen mit und ohne Hilfsmittel</li> <li>- Liegenstützkämpfe</li> <li>- Matten-Ball mit Klammern</li> <li>- Rugby-ähnliche Spiele mit regelgerechtem Verhalten</li> <li>- Selbstverteidigungsformen auf WTM</li> </ul>



Kerncurriculum	<u><b>I. Grundformen der Bewegung</b></u>	
Leitgedanken S.44-45	Kompetenzen und Inhalte <b>S.46 Zieh-, Kampf- und Raufspiele III</b>	Umsetzung im Unterricht
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung</li> <li>- Verantwortung</li> <li>- Kreativität</li> <li>- Soziale Kompetenz</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Fairness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele mit zunehmendem Körperkontakt</li> </ul>	<p><b>Laufspiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freunde finden (Atomspiel) 5er, 7er, 3er Gruppe. Boden berühren: 4 Füße von 3 Personen am Boden, ...</li> <li>- Laufen und dabei Hüfte, Schulter Oberschenkel der Mitschüler/innen berühren, = „Lambada“</li> </ul> <p><b>Fangspiele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grippevirus: 2 bis 3 Fänger, wer abgeschlagen ist, bleibt „verletzt“ in Rückenlage liegen, muss ins Krankenhaus getragen werden. Von dort aus können Patienten wieder mitspielen.</li> </ul> <p><b>Musikalische Bälle:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Halb so viele Bälle wie Teilnehmer/innen, Laufen auf Musik, bei „Stopp“ Medizinball sichern; wer keinen hat, versucht sich einen zu erkämpfen (15 Sekunden)</li> </ul> <p><b>Partnerübungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Liegestütz: Hände berühren, Partner/innen wegschieben</li> <li>- Im Stand gegenüber: Hochspringen mit Brust berühren (Hopp und Bumm)</li> <li>- Gleichgewichtsübungen: mit Gürtel oder Seil – im Stand, am Boden, etc.</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>2. Spielen - Spiel</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.44-45	Kompetenzen und Inhalte Seite 47 ad2,1;2,2;2,3	Umsetzung im Unterricht
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude an der sportlichen Bewegung</li> <li>• Verbesserung motorischer und konditioneller Leistungsfähigkeit</li> <li>• Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit</li> <li>• Kooperation</li> <li>• Konkurrenz</li> <li>• Fairness</li> <li>• Sozialkompetenz erwerben und erweitern</li> <li>• Konfliktbewältigung</li> <li>• Wissen</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können die bisher erworbenen spielspezifischen Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Spielsituationen erkennen und angemessen agieren</li>   <li>- spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren</li> </ul>	<p>Einführung in Hb, Vb, Bb, Fb</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fangen und Werfen</li> <li>- Passen und stoppen / fangen</li> <li>- Werfen aus der Bewegung</li> <li>- Zielwürfe</li> <li>- Fang- und Laufspiele</li> <li>- Rückschlagspiele</li> <li>- Kleine Spiele</li> <li>- Kleinfeldspiele</li>   <li>- Erfassen der Spielidee in Grundsituationen (Tore/Punkte/Körbe erzielen bzw. verhindern; Lücken erkennen bzw. schließen)</li> <li>- Sich freilaufen, sich anbieten</li> <li>- Spiel 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3</li>   <li>- Torschuss- und Korbball-Spiele</li> <li>- Spiel 2 : 1, 3 : 2 in Angriff und Verteidigung</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>2. Spielen - Spiel</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.44-45	Kompetenzen und Inhalte Seite 47 ad 2,4;2,5;2,6:	Umsetzung im Unterricht
<p>Freude an der sportlichen Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kooperation</li> <li>-Konkurrenz</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung</li> <li>- Verantwortung</li> <li>- Kreativität</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soziale Kompetenz</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Fairness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler können mit- und gegeneinander spielen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einfache Parteiballspiele</li> <li>- Überzahlspiele im Angriff</li> <li>- Verringerung der Überzahl, mit einem Neutralen</li> <li>- Spiele in kleinen Gruppen z.B. 3:3</li> <li>- Unterschiedliche Spielfeldgrößen</li> <li>- Manndeckung als Verteidigungsprinzip</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelgerechtes Abwehrverhalten</li> <li>- An vereinbarte Regeln halten</li> <li>- Fairplay</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Spiele gestalten und verändern</li> <li>- Unterschiedliche Gruppen- und Spielfeldgrößen</li> <li>- Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten</li> </ul>



<b>Kerncurriculum</b>	<b><u>3. Fitness und Gesundheit</u></b>	
<b>Leitgedanken</b> S.44-45	<b>Kompetenzen und Inhalte</b> Seite 47 ad3,1;3,2,3,3;3,4	<b>Umsetzung im Unterricht</b>
Verantwortung Wissen, Lernerfahrung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hygiene</li> <li>- Ernährung</li> </ul>	Kleidung, Duschen, Sportgerechte Ernährung
Wissen, entdeckendes Lernen Wahrnehmung Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körpersignale und Körperreaktionen deuten</li> </ul>	Beobachten und Deuten: Atmung, Puls, Schwitzen, Ermüdung Muskelkater (siehe Entwurf Köhle /Jeurissen)
Bewegung Leistung Kooperation Konkurrenz Wissen Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenhang zwischen</li> <li>- Belastung und Anspannung und</li> <li>- Erholung und Entspannung erkennen und anwenden</li> </ul>	Zirkel Orientierungsläufe, Schatzsuche, Aerobic, Seilspringen, Staffeln, Intervalltraining, Zeitschätzläufe, Umkehrläufe, Altersläufe, Cooper-Test, Paarläufe, Sechstagerennen, Reaktionsspiele, Fangspiele, Fangspiele, „Kleine Spiele“, Trendsportarten
Bewegung Leistung Kooperation Konkurrenz Wissen Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness verbessern</li> </ul>	Beweglichkeitsgymnastik, Zirkel (Kraft und Koordination Reaktionstests

Kerncurriculum	<u>3. Fitness und Gesundheit</u>		
Leitgedanken S.44-45	Seite 286 3,2	Kompetenzen und Inhalte	Umsetzung im Unterricht
<p>ad 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit</li> <li>- Verbessern ihre motorische und konditionelle Leistungsfähigkeit und dies richtig einschätzen können</li> <li>- Wissen</li> <li>- Verantwortung</li> <li>- Wahrnehmung</li> <li>- Konkurrenz</li> <li>- Soziale Kompetenz</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler können - Körpersignale und Reaktionen deuten</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">z.B. Pulsfrequenz                      Transpiration                      Muskeltonus                      Atemnot</p> <p style="text-align: center;">Ermüdungserscheinungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- physisch</li> <li>- psychisch</li> </ul> <p style="text-align: center;">Konzentration                      Aggression                      Frustration                      Wohlbefinden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Schüler soll Körpersignale nach unterschiedlichen Ausdauerbelastungen deuten und Unterschiede feststellen: z.B.</li> <li>- Zeitschätzläufe</li> <li>- unterschiedliche Laufstrecken</li> <li>- Aerobic</li> <li>- Spielspezifische Ausdauer</li> <li>- Der Schüler soll Frustration und Aggression als Merkmal psychischer Ermüdung deuten und steuern können:</li> <li>- Umgang mit Sieg und Niederlage</li> <li>- Fairplay, Regelkunde</li> <li>- Der Schüler sollen sich selbständig aufwärmen können und den Zustand des aufgewärmten Körpers erkennen können</li> <li>- Der Schüler soll Entspannungsverfahren kennen lernen</li> <li>- Der Schüler soll Körpersignale nach Ausdauerbelastung richtig einschätzen können</li> </ul>

Schulcurriculum	<u>Schwimmen - Spiele - Arbeitsgemeinschaften!</u>	
Leitgedanken S.44-45	S.47 Kompetenzen und Inhalte	Umsetzung im Unterricht
<p>- Beibehalten des <b>Schwimmunterrichts</b> für Klassen 5 und 6 ganzjährig aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organisatorischen</li> <li>- lernpsychologischen</li> <li>- sensomotorischen Gründen</li> </ul> <p>Das Beibehalten von vier großen Spielen pro Jahr</p> <p>Soziales Lernen <b>Spielgedanken des Fairplays umsetzen</b></p> <p><u>Arbeitsgemeinschaften</u> Aufgrund der geographischen Lage für unsere Schüler enorm wichtig. Wettkämpfe und Freizeiten</p>	<p><b>1. Grundformen der Bewegung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler können</li> <li>- zwei Schwimmarten in Grobform</li> <li>- schnell schwimmen und sich ausdauernd im Wasser bewegen</li> <li>-tauchen, gleiten, schwimmen mit Flossen</li> <li>- eigene Wasserspiele erfinden und diese auf ihre Bedürfnisse abändern</li> </ul> <p><b>2. Spielen - Spiel</b> Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die bisher erworbenen spielspezifischen Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen</li> <li>- schwierige Spielsituationen erkennen und angemessen agieren J.t.f.O.</li> <li>- spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren</li> </ul> <p><b>3. Fitness und Gesundheit</b> Körpersignale und Reaktionen deuten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwei Schwimmarten in Grobform und Feinform ausführen:</li> <li>- zusätzlich zwei weitere Schwimmtechniken in der Grobform ausführen</li> <li>- in zwei Techniken schnell schwimmen</li> <li>- lernen die Grundtechniken des Rettungsschwimmens /. Rollwende</li> <li>- lernen Startsprung und Tauchzug</li> <li>- Schwimmwettkampf (3-Kampf)</li> <li>- Nikolaus-Turnier: Drei-Felder-Völkerball</li> <li>- Bb, Fb, Vb, Hb (Hockey, Badminton, TT, Baseball)</li> <li>- Unterschiedliche Trainingsmethoden im Ausdauerbereich</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>I. Grundformen der Bewegung!</u>	
Leitgedanken S.44-45	Kompetenzen und Inhalte S.48 ad 1,5; 1,6; 1,7: <b>Schwimmen</b>	Umsetzung im Unterricht
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die bisher erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse werden gefestigt, vertieft und erweitert und optimiert.</li> <li>- Aufgrund der körperlichen Entwicklung in dieser Altersstufe ist das Trainieren konditioneller Fähigkeiten besonders lohnend</li> <li>- Die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und die Weiterentwicklung aller koordinativen Fähigkeiten bleiben ein zentraler Bestandteil des Unterrichts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler beherrschen:</li> <li>- mindestens zwei Schwimmarten</li>   <li>- eine längere Strecke ohne Pause schwimmen</li>   <li>- Grundlegende hygienische Maßnahmen berücksichtigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Beinschlag, Armzug, Atmung, Bewegungskombination</li> <li>IKG: drei Schwimmarten:</li> <li>- eine Schwimmart in Feinstform</li> <li>- zwei Schwimmart in Feinform</li> <li>- zwei Schwimmarten in Grobform ausführen</li> <li>- Unterschiedliche Strecken – Lagenschwimmen:</li>   <li>- 50 Meter auf Zeit</li> <li>- 100m Lagen oder 200 m Technik (ohne Zeitlimit)</li>   <li>- Synchron – und Kunstschwimmen</li> <li>- Wasserball und andere Ball- und Fangspiele</li> <li>- Schnorcheln</li>   <li>- Auf Länge und Tiefe nach Tauchringen, Tauchsteinen, etc. und durch Tauchringe tauchen</li> <li>- Startsprünge mit Tauchzug</li> <li>- Wende,</li> <li>- sich kreativ und spielerisch im Wasser bewegen</li> <li>- Rettungsschwimmen</li> <li>- Treiben an und unter der Wasseroberfläche</li>   <li>- Duschen und Waschen vor und nach dem Schw.</li> <li>- Sportgerechte Kleidung beim und nach dem Schw.</li> <li>- Ernährungsprinzipien beim Schwimmen beachten</li> </ul>

Kerncurriculum	Kompetenzen und Inhalte	
Leitgedanken S.44-45	S.48 / Absatz 1,1: <b>Leichtathletik 1</b>	Umsetzung im Unterricht
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die bisher erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse werden gefestigt, vertieft und erweitert und optimiert.</li> <li>- Aufgrund der körperlichen Entwicklung in dieser Altersstufe ist das Trainieren konditioneller Fähigkeiten besonders lohnend</li> <li>- Die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und die Weiterentwicklung aller koordinativen Fähigkeiten bleiben ein Zentraler Bestandteil des Unterrichts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler können in den leichtathletischen Disziplinen jeweils eine altersgemäße Technik ausführen;</li> <li>längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung bringen</li> <li>- Einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren</li> </ul>	<p>z.B. Laufen im Freien bei unterschiedlicher Witterung in schulnaher Umgebung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientierungslauf</li> <li>- Zeitschätzläufe</li> <li>- Umkehrläufe</li> <li>- Intervallläufe (z. B. auch als Langsteckenstaffel)</li> <li>- Pulsmessläufe             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitschätzläufe Körpersignale und Reaktionen deuten:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>o Pulsfrequenz</li> <li>o Atemnot</li> <li>o Ermüdungserscheinungen</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- <b>Einen Distanzlauf: max. Distanz in vorgegebener Zeit</b></li> <li>- Läufe über kurze Distanz (10-30m) Schnelle Schrittfrequenz über eine kurze Strecke halten</li> <li>- Steigerungsläufe</li> <li>- Reaktionsspiele Situative maximale Bewegungsgeschwindigkeit erkennen und einschätzen</li> <li>- Tappings, Fußgelenksläufe, Skippings</li> <li>- <b>Koordinationsschulung (Vorschlag Hürdenlauf)</b></li> <li>- <b>Start: Tiefstart</b></li> <li>- <b>75m Zeitlauf (für M und J) in Klasse 7</b></li> <li>- <b>100m Zeitlauf (für J) in Kl.8</b></li> </ul>

Kerncurriculum	Individualsportarten	Sportbereich
Leitgedanken S.44-45	<b>Kompetenzen und Inhalte</b> S.48 <a href="#">Leichtathletik 2</a>	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
		<p><b>Weit- und Hochsprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung-ABC; Absprung- und Anlaufschulung;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Springen und Fliegen“ als Körperempfindung</li> <li>- Koordination von Teilimpulsen</li> </ul> </li> <li>- Disziplinspezifische Fertigkeiten:             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Schrittweitsprung</li> <li>o Absprung aus der Absprungzone</li> <li>o Flop</li> </ul> </li> <li>- Einführung der Hangsprungtechnik;</li> <li>- bogenförmiger Anlauf beim Flop</li> <li>- Leistungsnote Weitsprung oder Hochsprung</li> </ul> <p><b>Werfen und Stoßen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlagwurf (200g-Ball) aus dem 5er-Rhythmus</li> <li>- Disziplinspezifische Fertigkeiten:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerader Wurf aus dem Fünferhythmus</li> </ul> </li> <li>- Einführung des Drehwurfs (Schleuderball) in Klasse 7;</li> <li>- Einführung des Kugelstoßens in Klasse 8;</li> <li>- Leistungsnote Schlagwurf 200g</li> <li>- Bundesjugendspiele oder Klassenwettkampf oder Sportabzeichen in Klasse 8</li> </ul>

Kerncurriculum	Individualsportarten	Sportbereich II
Leitgedanken <b>S.44-45</b>	<b><u>Kompetenzen und Inhalte</u></b> S.48 <i>Bewegungsgestaltung</i>	<b><u>Umsetzung im Unterricht</u></b>
<p>Freude an der sportlichen Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li> <li>- Konflikte lösen</li> <li>- Präsentieren</li> <li>- Verantwortung übernehmen</li> <li>- Kreativität</li> <li>- Bewegung gestalten, Ausdrucksfähigkeit erweitern</li> <li>-Anstrengungsbereitschaft zeigen</li> <li>- Sporttreiben selbstständig organisieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler haben die gymnastischen Grundformen, <b>zwei</b> Handgeräte sowie einen Tanzstil kennen gelernt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gymnastische Grundformen:</b> Wiederholung und Vertiefung der gymnastischen Grundformen gehen, laufen, federn , hüpfen und springen <ul style="list-style-type: none"> <li>a) in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen</li> <li>b) auf unterschiedlichen Raumwegen</li> <li>c) Alleine oder mit Partner/Gruppe</li> <li>d) Einfache Übungsfolgen variieren, kreativ neu gestalten und präsentieren</li> </ul> </li> <li>- <b>Tanzstil: Hip-Hop</b> Einfache Schrittkombinationen erlernen, variieren, neu gestalten und präsentieren alleine und mit Partner/Gruppe</li> <li>- <b>Handgeräte:</b> Wiederholung der Grundformen mit dem Handgerät Ball, Seil und Erlernen der Grundformen mit dem Reifen <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Spielerische Verwendung der Handgeräte</li> <li>b) Kombinationen der Handgeräte</li> <li>c) Erlernen von einfachen Übungsfolgen, kreative Neugestaltung und Präsentation, alleine und mit Partner/Gruppe</li> </ul> </li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.44-45	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> Basketball S.48	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der sportlichen Bewegung</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li>   <li>- Kreativität</li> <li>- Fairness</li> <li>- Kooperation</li>   <li>- Verbesserung motorischer und konditioneller Leistungsfähigkeit</li> <li>- miteinander in Wettkampf treten</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den zugrunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen</li>   <li>- die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen.</li>   <li>- Die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsintensive Spiel in kleinen Mannschaften</li> <li>- Kleine Spiel gestalten und verändern innovative Spiele</li> <li>- Kooperation, miteinander reden</li> <li>- 1:1+1; 2:2; 3:3 auf einen Korb.</li> <li>- Abstand des Verteidigers zum Angreifer, Anspiel verhindern, Wurfbehinderung, Ausblocken, Rebound.</li> <li>- Manndeckung (schwerpunktmäßig)</li>   <li>- Verteidigungsgrundhaltung, Gleitbewegungen,</li>   <li>- Angreifer nach außen abdrängen.</li>   <li>- Give and go.</li>   <li>- Fastbreak</li> <li>- Passen und Fangen (Blickkontakt, Handzeichen)</li> <li>- Dribbeln (mit Handwechsel)</li> <li>- Korbwürfe( Positionswurf, Korbleger)</li> <li>- Abstoppen, Sternschritt mit Auflösen</li> <li>- Körperfinte (mit und ohne Ball)</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.44-45	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.48 Fußball	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der sportlichen Bewegung</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li>   <li>- Kreativität</li> <li>- Fairness</li> <li>- Kooperation</li>   <li>- Verbesserung motorischer und konditioneller Leistungsfähigkeit</li>   <li>- miteinander in Wettkampf treten</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den zugrunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen</li>   <li>- die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen.</li>   <li>- Die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsintensive Spiel in kleinen Mannschaften</li> <li>- Spiele gestalten und verändern</li> <li>- Innovative Spiele</li> <li>- Kooperation, miteinander reden</li> <li>- Situationsgerechtes Verhalten</li>   <li>- Gleichzahlspiele (2:2; 3:3; etc.)</li> <li>- Überzahlspiel (3:1; 4:2)</li> <li>- Doppelpassspiel im Spiel 1:1+1</li> <li>- Bälle annehmen , mitnehmen und passen</li> <li>- Verteidigungsverhalten im 1:1</li>   <li>- Passen (Innenseitstoß, Spannstoß)</li> <li>- Ball annehmen / Stoppen: flache und hohe Bälle (Vorstoppen)</li>   <li>- Torschüsse aus verschiedenen Positionen und unterschiedlichen Entfernungen; auch nach passen und dribbeln</li> <li>- Lauf- und Körperfinte; mit und ohne Ball</li> <li>- Kopfstoß (freiwillig)</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.44-45	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.48 Volleyball	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der sportlichen Bewegung</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li>   <li>- Kreativität</li> <li>- Fairness</li> <li>- Kooperation</li>   <li>- Verbesserung motorischer und konditioneller Leistungsfähigkeit</li>   <li>- miteinander in Wettkampf treten</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den zugrunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen</li>   <li>- die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen.</li>   <li>- Die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsintensive Spiel in kleinen Mannschaften</li> <li>- Spiele gestalten und verändern</li> <li>- Innovative Spiele</li> <li>- Kooperation, miteinander reden</li> <li>- Situationsgerechtes Verhalten</li>   <li>- Erarbeitung und Verbesserung der Grundtechniken (oberes Zuspiel –Pritschen),             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Unteres Zuspiel(Baggern), Aufschlage von unten 8und von oben)</li> </ul> </li> <li>- Annahme des Aufschlags.</li> <li>- Einführung Angriffsschlag und Abwehr</li>   <li>- Spiel 1:1 bis 4:4 (Quattro Spiel)</li>   <li>- Grundkenntnis von taktischen Spielzügen Regelgerechtes Verhalten</li>   <li>- Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.44-45	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.48 <a href="#">Handball</a>	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der sportlichen Bewegung</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li>   <li>- Kreativität</li> <li>- Fairness</li> <li>- Kooperation</li>   <li>- Verbesserung motorischer und konditioneller Leistungsfähigkeit</li>   <li>- miteinander in Wettkampf treten</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den zugrunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen</li>   <li>- die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen.</li>   <li>- Die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungsintensive Spiel in kleinen Mannschaften</li> <li>- Spiele gestalten und verändern</li> <li>- Innovative Spiele</li> <li>- Kooperation, miteinander reden</li> <li>- Situationsgerechtes Verhalten</li>   <li>- Schlagwurf und Sprungwurf in verschiedenen             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Spielformen und von unterschiedlichen</li> <li>o Spielpositionen</li> </ul> </li> <li>- Angriff : Fintieren, Stoßen , Positionsspiel Tempogegenstoß</li> <li>- Verteidigung: Manndeckung: Verschieben am             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Kreis</li> </ul> </li> <li>- Spiel 5:5</li> <li>- Überzahlspiele (4:3)</li>   <li>- Regelgerechtes Verhalten</li>   <li>- Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten</li> </ul>

Kerncurriculum	Individualsportarten	Sportbereich II
Leitgedanken S.44-45	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.48 Geräte I	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegung</li> <li>- Leistung</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Konkurrenz</li> <li>- Kreativität</li> <li>- Wissen</li> <li>- Verantwortung</li> <li>- Wahrnehmung</li> <li>-</li> </ul>	<p>Auf der Basis der in Kl. 5 und 6 erlernten turnerischen Grundformen an drei Geräten Alters- und schülergemäße Fertigkeiten sowie einfache akrobatische Figuren und normfreie Bewegungen ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normfreies Turnen</li> <li>- Weiterführung und Vertiefung der Angebote aus der Klasse 5. und 6</li> <li>- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und sportmotorischen Grundlagen</li> <li>- Eigene Lernerfahrung und entdeckendes Lernen</li> <li>- Geschlechter getrennter Sport</li> </ul> <p>Der Bereich Fachkenntnisse bietet die Möglichkeit, die Schülerinnen und Schüler in die Lage zu versetzen, ihr Sporttreiben zunehmend selbstständig zu organisieren und durchzuführen</p>	<p><b>Allgemeine Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fließende Verbindungen turnen(Übungsverbindungen)</li> <li>- Partner-, Gruppen-, Synchronturnen</li> <li>- Wettkampfformen: kleine Präsentationen</li> <li>- Geräte Auf-, und Abbau organisieren</li> <li>- Hilfestellung und Sichern schulen</li> </ul> <p>Akrobatik: Zweierrolle, Pyramide</p> <p><b>Barren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorw. In den Grätschsitz</li> <li>- Kippe am Kastenbarren</li> <li>- Kippe in den Grätschsitz</li> <li>- Wende</li> <li>- Übungsverbindungen</li> </ul> <p><b>Reck, Stufenbarren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umschwung vorlings rückwärts</li> <li>- Unterschwung aus dem Stütz</li> <li>- Unterschwung mit ½ Drehung</li> <li>- Langarmschwünge</li> <li>- Übungsverbindungen</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Individualsportarten</u>	Sportbereich II
Leitgedanken S.44-45	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.48 <u>Geräte II</u>	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegung</li> <li>- Leistung</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Konkurrenz</li> <li>- Kreativität</li> <li>- Wissen</li> <li>- Verantwortung</li> <li>- Wahrnehmung</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsabläufe beschreiben;</li> <li>- Maßnahmen zum Helfen und Sichern beschreiben und anwenden;</li> <li>- Geräte auf und Abbauen;</li> <li>- Die Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung nennen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genormtes Turnen</li> <li>- Weiterführung und Vertiefung der Angebote aus der Klasse 5. und 6</li> <li>- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und sportmotorischen Grundlagen</li> <li>- Eigene Lernerfahrung und entdeckendes Lernen</li> <li>- Geschlechter getrennter Sport</li> <li>- Übertragung einfacher organisatorischer Aufgaben</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit</li> </ul> <p>Schnelligkeit und die Weiterentwicklung aller koordinativen Fähigkeiten bleiben weiterhin ein zentraler Bestandteil des Unterrichts</p>	<p><b>Stufenbarren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knieabschwung</li> <li>- Mühlaufschwung</li> <li>- Unterschwingung</li> <li>- Hohe wende</li> <li>- Kontern, Aufstemmen</li> <li>- Übungsverbindungen</li> </ul> <p><b>Boden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rad mit Hopser</li> <li>- Radwende</li> <li>- Handstützüberschlag vom Kastenteil</li> <li>- Rolle rw. Durch flüchtigen Handstand</li> <li>- Drehungen, Sprünge</li> <li>- Übungsverbindungen</li> </ul> <p><b>Sprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hocke über dem Kasten / Pferd quer</li> <li>- Hocke mit anschweben</li> </ul> <p><b>Schwebebalken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufhocken</li> <li>- Drehungen (ein-,beidbeinig)</li> <li>- Schrittsprung, Pferdchensprung</li> <li>- Standwaage</li> <li>- Hockwende, Radwende</li> <li>- Grätschwinkelsprung als Abgang</li> <li>- Übungsverbindungen</li> <li>-</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich IV
Leitgedanken S.44-45	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> Kampfsportarten I S.48	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erwerb von sozialer Kompetenz</li> <li>- Verantwortung übernehmen</li> <li>- Sieg und Niederlage einordnen</li> <li>- Wagnisse eingehen</li> <li>- Kooperation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Bewegungsabläufe in den gewählten Individualsportarten (Hier Sportbereich IV) durchführen</li> <li>- Rituals und Regeln einführen</li> <li>- Stopp-Signale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der „<b>gemeinsame Kreis</b>“ am Anfang und Ende der Kampfaktionen dient als Symbol für die gemeinsame Mitte, das Einvernehmen und das Miteinander des Sports. Konsequentes Einhalten der Rituale und Regeln bieten den Schülern einen klaren Rahmen und ermöglicht damit den Raum für gegenseitige Achtung und Anerkennung.</li> </ul> <p><b>Wichtig:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ähnliche körperliche Voraussetzungen der PA = faire Kampf freiwillige Partnerwahl</li> <li>- bewusste und regelmäßige Partnerwechsel = Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- akustische und / oder verbale Zeichen bei <b>gefährlichen Situationen</b> oder wenn einer der Kämpfer <b>Schmerz</b> empfindet vereinbaren.</li> </ul> <p><b>Konsequenz:</b> - Der Kampf muss sofort unterbrochen/beendet werden</p>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich IV
Leitgedanken <b>S.44-45</b>	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> <b>Kampfsportarten II</b> S.48	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sicheres Fallen / Falltechniken lernen</li>   <li>- <b>Wagen und Verantworten</b></li>   <li>- <b>Kämpfe am Boden / im Stand</b></li> </ul>	<p><b>Fallen rw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorübungen: Marionette sackt zusammen und fällt auf den Boden (Grippevirus)</li> <li>- Rückenschaukel, Rollen, Fallen aus demLangsitz, Hocksitz, rw rollen, Fallen über Hindernisse (Partner, von Bänken)</li> </ul> <p><b>Fallen sw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf „Bananenschale“ ausrutschen, aus Sitz/Grätschstand /am PA haltend umfallen</li> </ul> <p><b>Fallen vw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flugzeugabsturz imitieren, rollen aus dem Kniestand, Wälzen, Rutschen, Rollen über PA, Bank, mit Pezziball</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Fallen als Folge eines Wurfes:- Hüftwurf:</b> „Spaziergehen“, um die Hüfte fassen, auf die Hüfte aufladen, langsam zu Boden gleiten lassen, am Oberarm festhalten;</li> <li>- Handgelenksicherung</li> <li>- Mehlsack-Tragespiel</li> <li>- Eventuell: „<b>Große Außensichel</b>“</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich IV
Leitgedanken <b>S.44-45</b>	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> <b>Kampfsportarten III</b> S.48	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kämpfe am Boden / im Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Festhalten und Befreien</li> <li>- PA auf den Rücken bringen und festhalten</li> <li>- Bankposition, umdrehen, festhalten, Raufen nach Regeln</li> <li>- Mit Handicap raufen (Gürtel um Beine: Differenzierung bei unterschiedlich starken Partnern)</li> <li>- <b>Mattenkönig</b> - das sinkende Boot</li> <li>- <b>Bodenturnier - Sumo</b> (mit großem Seilkreis)</li> <li>- <b>Sumo auf der WTM</b> (als Vierfelder-Turnier, mit Zusatzaufgaben, Japanische Zeremonie, ...)</li> <li>- <b>Kleidung und Schmuck</b> Lange Hosen, langärmlige Pullis, barfuß oder mit Strümpfen - Kein Schmuck (auch Ohringe und Piercings)</li> <li>- <b>Hygiene</b> Gewaschene Füße, kurze Nägel,</li> <li>- <b>Material</b> Judo- oder Ringermatten, Turn-, WT-, Niedersprungmatten oder Bodenläufer</li> <li>- <b>Tipps:</b> Offene Aufgabenstellungen = Schüler/innen haben die Möglichkeit Lösungswege selbst zu finden = Beteiligung der Schüler/innen bei der Regelaufstellung und Regeländerungen</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Individualsportarten</u>	Sportbereich II
Leitgedanken <b>S.46</b>	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> <b>Leichtathletik I S.49</b>	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die bisher erworbenen Erkenntnisse, Fähig- und Fertigkeiten werden vertieft, variiert und optimiert.</li> <li>- Die Förderung der konditionellen, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten, steht im Mittelpunkt des Unterrichts.</li> <li>- Sie gewinnen Einsicht in die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können in den Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsabläufe beschreiben;</li> <li>- die Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung nennen.</li> <li>- Die in den Klassen 8 gelernten leichtathletischen Techniken anwenden;</li> <li>- Eine weitere Technik aus den Wurf- und Stoßdisziplin ausführen</li> <li>- Ausdauerläufe über einen längeren Zeitraum bewältigen und Ausdauerleistungen erbringen</li> <li>- Einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Koordinationsschulung</b> Hürdenlauf</li> <li>- <b>Kurzstrecke</b></li> <li>- Start: Tiefstart</li> <li>- 100 m Lauf Jungen</li> <li>- 75 m Lauf Mädchen</li> <li>- Schnelle Schrittfrequenz über eine kurze Strecke halten.</li> <li>- <b>Lang- und Mittelstrecke-Lauf :</b></li> <li>- Ausdauerläufe mit Pulskontrolle z.B. Coopertest oder 30 Min. Lauf</li> <li>- Intervallläufe :</li> <li>- Intervall-Dauerlauf</li> <li>- Intervall-Tempoläufe</li> <li>- (Pyramide-Lauf)</li> <li>- Situative maximale Bewegungsgeschwindigkeit erkennen und einschätzen</li> <li>- Körpersignale und Reaktionen deuten:             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Pulsfrequenz</li> <li>o Atemnot</li> <li>o Ermüdungserscheinungen</li> </ul> </li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Individualsportarten</u>	Sportbereich II
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.49 Leichtathletik II	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die bisher erworbenen Erkenntnisse, Fähig- und Fertigkeiten werden vertieft, variiert und optimiert.</li> <li>- Die Förderung der konditionellen, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten, steht im Mittelpunkt des Unterrichts.</li> <li>- Sie gewinnen Einsicht in die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ad Springen:</b></li>   <li>- <b>Ad Werfen:</b></li> </ul>	<p><b>Weit- und Hochsprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung-ABC; Absprung- und Anlaufschulung;</li> <li>- Einführung der Hangsprungtechnik;</li> <li>- bogenförmiger Anlauf beim Flop</li> <li>- <b>Leistungsbenotung</b> Weitsprung und oder Hochsprung</li> </ul> <p><b>Werfen und Stoßen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterführung des Drehwurfs (Schleuderball) in Klasse 9 Mädchen;</li> <li>- Einführung des Diskuswurfs mit den Gummidisken für Jungen</li> <li>- Kugelstoßen aus dem angehen (Woodster / Robinson-Technik oder aus dem Angleiten (Fuchs – Technik)</li> <li>- <b>Leistungsbenotung Kugelstoßen</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bundesjugendspiele oder Klassenwettkampf oder Sportabzeichen in Klasse 9</b></li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Individualsportarten</u>	Sportbereich II
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte S.49</u> Geräte I	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die bisher erworbenen Erkenntnisse, Fähig- und Fertigkeiten werden vertieft, variiert und optimiert.</li> <li>- Die Förderung der konditionellen, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten, steht im Mittelpunkt des Unterrichts.</li> <li>- Sie gewinnen Einsicht in die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren</li> </ul>	<p>Die bisher erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten werden weiter vertieft, variiert und optimiert.</p> <p>Ausgehend von der Praxis werden entscheidende Phasen in Bewegungsabläufen herausgearbeitet und deren funktionale Bedeutung erkannt.</p> <p>Die Schüler durchschauen die biologischen Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und sportlicher Leistung.</p> <p>Die Schüler gewinnen Einsicht in die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren.</p> <p>Interesse der Schülerinnen und Schüler an einer Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit legt in diesen Jahrgangsstufen die Behandlung körper- und gesundheitsbezogener Themen nahe. Dies schließt auch die kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen ein.</p> <p>koedukativer Unterricht Projekte, Landheimaufenthalte</p>	<p><b>Allgemeine Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fließende Verbindungen turnen (Übungsverbindungen)</li> <li>- Partner-, Gruppen-, Synchronturnen</li> <li>- Wettkampfformen: kleine Präsentationen</li> <li>- Geräte Auf-, Abbau</li> <li>- Hilfestellung, Sicherung</li> <li>- Akrobatik:, Pyramiden</li> </ul> <p><b>Barren.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festigung bereits bekannter Übungsteile</li> <li>- Rolle vw. in den Grätschsitz aus dem Schwingen</li> <li>- Oberarmkippe</li> <li>- Oberarmstand</li> <li>- Übungsverbindungen</li> </ul> <p>Hilfestellung &amp; Sicherungsmaßnahmen</p>

Kerncurriculum	<u>Individualsportarten</u>	Sportbereich II
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte S.49</u> Geräte II	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
	<p>Förderung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten</p> <p>Entscheidungshilfen für die Sportartenwahl in der Oberstufe</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären</li> <li>• die Hauptfunktionsphase eines Bewegungsablaufes nennen</li> <li>• die Regeln der unterrichteten Sportarten wiedergeben</li> <li>• die biologischen Hintergründe der Anpassungserscheinungen des Körpers nach Belastung und Erholung erklären</li> <li>• die Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch Training erklären</li> <li>• Grundsätze der sportgerechten Ernährung erklären</li> <li>• die Problematik von Drogen und Doping im Sport beschreiben</li> <li>• die Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur darlegen</li> </ul>	<p><b>Reck:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festigung bereits bekannter Übungsteile</li> <li>- Laufkippe</li> <li>- Langarmschwünge</li> <li>- Übungsverbindungen</li> <li>- Hilfestellung &amp; Sicherungsmaßnahmen</li> </ul> <p><b>Stufenbarren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festigung bereits bekannter Übungsteile</li> <li>- Aufstemmen</li> <li>- Spreizumschwung</li> <li>- Vorbereitung Kippaufschwung</li> <li>- Übungsverbindungen</li> <li>- Hilfestellung &amp; Sicherungsmaßnahmen</li> </ul> <p><b>Boden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festigung bereits bekannter Übungsteile</li> <li>- Radwende</li> <li>- Handstützüberschlag</li> <li>- Übungsverbindungen, gymnastische Elemente</li> <li>- Hilfestellung &amp; Sicherungsmaßnahmen</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Individualsportarten</u>	Sportbereich II
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.49 Geräte III	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• auf der Basis der in Klasse 7/8 erlernten Fertigkeiten Übungsverbindungen an zwei Geräten turnen</li> <li>• sowie Figuren aus der Akrobatik und normfreie Bewegungen turnen</li> <li>• grundlegende Techniken in den gewählten Individualsportarten anwenden</li> </ul>	<p><b>Sprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festigung bereits bekannter Übungsteile</li> <li>- Grätsche &amp; Hocke über den Kasten/Pferd längs</li> <li>- Handstützüberschlag Kasten quer</li> <li>- Hilfestellung &amp; Sicherungsmaßnahmen</li> </ul> <p><b>Schwebebalken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festigung bereits bekannter Übungsteile</li> <li>- Sprung in Stütz, überspreizen eines Beines</li> <li>- Sprünge</li> <li>- einbeinige Drehungen</li> <li>- Übungsverbindungen</li> <li>- Hilfestellung &amp; Sicherungsmaßnahmen</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Individualsportarten</u>	Sportbereich II
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte S.49</u> Schwimmen	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die bisher erworbenen Erkenntnisse, Fähig- und Fertigkeiten werden vertieft, variiert und optimiert.</li> <li>- Die Förderung der konditionellen, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten, steht im Mittelpunkt des Unterrichts.</li> <li>- Sie gewinnen Einsicht in die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler beherrschen:</li> <li>- mindestens zwei Schwimmarten</li>   <li>- eine längere Strecke ohne Pause schwimmen</li>   <li>- Grundlegende hygienische Maßnahmen berücksichtigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Beinschlag, Armzug, Atmung, Bewegungskombination</li> <li>Schulcurriculum IKG: drei Schwimmarten:</li> <li>- eine Schwimmart in Feinstform</li> <li>- zwei Schwimmart in Feinform</li> <li>- eine Schwimmart in Grobform ausführen</li>   <li>- Unterschiedliche Strecken – Lagenschwimmen:</li> <li>- 50 Meter auf Zeit</li> <li>- 100m Lagen oder 200 m Technik (ohne Zeitlimit)</li>   <li>- Synchron – und Kunstschwimmen</li> <li>- Wasserball und andere Ball- und Fangspiele</li> <li>- Schnorcheln</li>   <li>- Auf Länge und Tiefe nach Tauchringen, Tauchsteinen, etc. und durch Tauchreifen tauchen</li> <li>- Startsprünge mit Tauchzug</li> <li>- Wende,</li> <li>- sich kreativ und spielerisch im Wasser bewegen</li> <li>- Rettungsschwimmen</li> <li>- Treiben an und unter der Wasseroberfläche</li>   <li>- Duschen und Waschen vor und nach dem Schw.</li> <li>- Sportgerechte Kleidung beim und nach dem Schw.</li> <li>- Ernährungsprinzipien beim Schwimmen beachten</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Individualsportarten</u>	Sportbereich II
Leitgedanken <b>S.46</b>	<u>Kompetenzen und Inhalte S.49</u> Bewegungsgestaltung	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lern- und Leistungsbereitschaft fördern</li> <li>- Leistung reflektieren und Einschätzen</li> <li>- Freude an der sportlichen Bewegung</li> <li>- Bewegungserfahrungen erweitern</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern</li>   <li>- Konflikte lösen</li>   <li>- Präsentieren</li> <li>- Verantwortung übernehmen</li> <li>- Kreativität</li> <li>- Bewegung gestalten, Ausdrucksfähigkeit erweitern</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft Zeigen</li>   <li>Sporttreiben selbstständig organisieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler vertiefen die gymnastischen Grundformen, ein weiteres Handgerät sowie den Tanzstil aus 7/8</li>   <li>- Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten, speziell die Rhythmisierungsfähigkeit</li>   <li>- Die Schülerinnen und Schüler erwerben soziale Kompetenzen in Bezug auf Teamfähigkeit und Kooperation.</li>   <li>- Die Schülerinnen und Schüler sollen durch vielfältige Aufgabenstellung zu Kreativität und Eigeninitiative gelangen und sich präsentieren lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gymnastische Grundformen:</b></li> <li>- Gehen, Laufen, Federn , Hüpfen und Springen</li> <li>- in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen</li> <li>- auf unterschiedlichen Raumwegen</li> <li>- Alleine oder mit Partner/Gruppe</li> <li>- Übungsfolgen variieren, kreativ neu gestalten und präsentieren</li>   <li>- <b>Tanzstil:</b> Hip-Hop</li> <li>- Einfache Schrittkombinationen erlernen, variieren, neu gestalten und präsentieren alleine und mit Partner/Gruppe</li>   <li>- <b>Handgeräte:</b></li> <li>- Wiederholung der Grundformen mit dem Handgerät <b>Reifen</b> und Erlernen der Grundformen mit dem <b>Band</b></li> <li>d) Kombinationen der Handgeräte</li> <li>e) Erlernen von einfachen Übungsfolgen, kreative Neugestaltung und Präsentation, alleine und mit Partner/Gruppe</li> </ul>

<b>Kerncurriculum</b>	<b><u>Individualsportarten</u></b>	Sportbereich II
Leitgedanken <b>S.46</b>	<b><u>Kompetenzen und Inhalte</u></b> S.49	<u>Umsetzung im Unterricht</u>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.49 Basketball	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der sportlichen Bewegung</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li>   <li>- Kreativität</li> <li>- Fairness</li> <li>- Kooperation</li>   <li>- Verbesserung motorischer und konditioneller Leistungsfähigkeit</li> <li>- miteinander in Wettkampf treten</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportarten anwenden;</li> <li>- Gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen; Spiele entwickeln, organisieren und leiten</li> </ul>	<p>Festigung der erlernten Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungwurf, Positionswurf, Freiwurf</li> <li>- Rebound (offensiv Reb.- defensive Reb. )</li> <li>- Fintieren (Wurf-, Pass- und Körperfinte)</li> <li>- Give and Go / Cut and Fill</li> <li>- Pick-and-Roll (2:2; 3;3)</li> <li>- /Block und Abrollen)</li> <li>- Fastbreak</li> <li>- Mann-Mann-Verteidigung (MMV)</li> <li>- (von 2:2 zum 5:5)</li> <li>- Grundaufstellung für den Angriff gegen eine MMV</li> <li>- Regelkenntnis</li> <li>- Unterschiedliche Gruppen- und Feldgrößen</li> <li>- Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.49 Fußball	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der sportlichen Bewegung</li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li>   <li>- Kreativität</li> <li>- Fairness</li> <li>- Kooperation</li>   <li>- Verbesserung motorischer und konditioneller Leistungsfähigkeit</li>   <li>- miteinander in Wettkampf treten</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportarten anwenden;</li> <li>- Gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen;</li> <li>- Spiele entwickeln, organisieren und leiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Festigen und Erweitern der erlernten Techniken             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Gegenspieler übergeben und übernehmen</li> </ul> </li> <li>- Kurzpass, Langpass, Doppelpass</li> <li>- Torschüsse</li> <li>- Ballannahme und Ballmitnahme</li> <li>- Spiel über die Flügel, Spielverlagerung</li> <li>- Verdeutlichung von Positionen und Laufwegen in komplexeren Spielsituationen</li> <li>- Spiel (max. 7 gegen 7)</li> <li>- Regelkenntnis</li> <li>- Unterschiedliche Gruppen- und Feldgrößen</li> <li>- Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.49 Handball	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der sportlichen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Bewegung</li> </ul> </li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li>   <li>- Kreativität</li> <li>- Fairness</li> <li>- Kooperation</li>   <li>- Verbesserung motorischer und konditioneller Leistungsfähigkeit</li>   <li>- miteinander in Wettkampf treten</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportarten anwenden;</li> <li>- Gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen;                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Spiele entwickeln, organisieren und leiten</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholen, Erweitern und Festigen der erlernten Techniken aus KI.7 und KI.8</li> <li>- Unterschiedliche Passformen, auch über                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o größere Entfernungen.</li> </ul> </li> <li>- Ballannahme in unterschiedlichen Variationen</li> <li>- Torwürfe von unterschiedlichen Positionen</li> <li>- -Tempogegenstoß</li> <li>- Einführung eines Angriff- und Verteidigung-                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Systems mit positionsgerechten Aufgaben.</li> </ul> </li> <li>- Regelkenntnis</li> <li>- Unterschiedliche Gruppen- und Feldgrößen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten</li> </ul> </li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.49 Volleyball	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der sportlichen               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Bewegung</li> </ul> </li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li>   <li>- Kreativität</li> <li>- Fairness</li> <li>- Kooperation</li>   <li>- Verbesserung motorischer und konditioneller Leistungsfähigkeit</li>   <li>- miteinander in Wettkampf treten</li> </ul>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportarten anwenden;</li> <li>- Gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen; Spiele entwickeln, organisieren und leiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholen, Erweitern und Festigen der erlernten Grundtechniken aus Kl.7 und Kl.8</li> <li>- Unterschiedliche Zuspielformen, auch über               <ul style="list-style-type: none"> <li>o größere Entfernungen.</li> </ul> </li> <li>- Ballannahme in unterschiedlichen Variationen</li> <li>- Angriffsschlag mit Stemmschritt</li> <li>- Blockabwehr: Einer Block</li> <li>- Spielform: 4:4 (Quattro)</li> <li>- Bedeutung der Angaben (Aufschlag von unten und von oben) mit unterschiedlichen Techniken</li> <li>- Regelkenntnis</li> <li>- Unterschiedliche Gruppen- und Feldgrößen</li> <li>- Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten</li> </ul>

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich III
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte S.49</u> Reserve	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude an der sportlichen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Bewegung</li> </ul> </li> <li>- Kooperation</li> <li>- Wahrnehmung</li>   <li>- Kreativität</li> <li>- Fairness</li> <li>- Kooperation</li>   <li>- Verbesserung motorischer und konditioneller Leistungsfähigkeit</li>   <li>- miteinander in Wettkampf treten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schülerinnen und Schüler können:</li> <li>- Spezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportarten anwenden;</li> <li>- Gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen;</li> <li>- Spiele entwickeln, organisieren und leiten</li> </ul>	

Kerncurriculum	<u>Mannschaftssportarten</u>	Sportbereich IV
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.49 Reserve	<u>Umsetzung im Unterricht</u>

Kerncurriculum	<u>Individualsportarten</u>	Sportbereich IV
Leitgedanken S.46	<u>Kompetenzen und Inhalte</u> S.49 Reserve	<u>Umsetzung im Unterricht</u>

Schulcurriculum	Schwimmen - Spiele - Arbeitsgemeinschaften	
Leitgedanken <b>S.46</b>	<u>Kompetenzen und Inhalte S.49</u>	<u>Umsetzung im Unterricht</u>
<p>- Beibehalten des Schwimmunterrichts für Klassen 5 und 6 ganzjährig aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organisatorischen</li> <li>- lernpsychologischen</li> <li>- sensomotorischen Gründen</li> </ul> <p>Das Beibehalten von vier großen Spielen pro Jahr</p> <p>Soziales Lernen <b>Spielgedanken des Fairplays umsetzen</b></p> <p><u>Arbeitsgemeinschaften</u> Aufgrund der geographischen Lage für unsere Schüler enorm wichtig. Wettkämpfe und Freizeiten</p>	<p><b>1. Grundformen der Bewegung: Schwimmen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwei Schwimmarten in Grob form</li> <li>- schnell schwimmen und sich ausdauernd im Wasser bewegen</li> <li>- tauchen, gleiten, schwimmen mit Flossen</li> </ul> <p>- eigene Wasserspiele erfinden und diese auf ihre Bedürfnisse abändern</p> <p><b>2. Spielen - Spiel</b> Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die bisher erworbenen spielspezifischen Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen</li> <li>- schwierige Spielsituationen erkennen und angemessen agieren J.t.f.O.</li> <li>- spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren</li> </ul> <p><b>3. Fitness und Gesundheit</b> Körpersignale und Reaktionen deuten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwei Schwimmarten in Grobform und Feinform ausführen:</li> <li>- zusätzlich zwei weitere Schwimmtechniken in der Grobform ausführen</li> <li>- in zwei Techniken schnell schwimmen</li> <li>- lernen die Grundtechniken des Rettungsschwimmens / . Rollwende</li> <li>- lernen Startsprung und Tauchzug</li> <li>- Schwimmwettkampf (3-Kampf)</li> <li>- Nikolaus-Turnier: Drei-Felder-Völkerball</li> <li>- Bb, Fb, Vb, Hb (Hockey, Badminton, TT, Baseball)</li> <li>- Unterschiedliche Trainingsmethoden im Ausdauerbereich</li> </ul>