

# Sport

## Klasse 5 - 10

---

### 5. Klasse

Der Lehrplan baut auf den in der Grundschule erworbenen Bewegungserfahrungen auf. Die Übungen enthalten noch viele Spielformen. Wegen der günstigen Lernsituation in dieser Altersstufe sollen die Schüler die Möglichkeit zur Erprobung vieler neuer Bewegungstechniken erhalten.

Ausgeprägtes Interesse an Sport und Freude an der Bewegung sind bei vielen Schülern dieser Jahrgangsstufe zu beobachten und müssen genutzt werden, um die Grundlagen für eine dauerhafte sportliche Betätigung zu schaffen. Die Anforderungen sollen jedoch so bemessen sein, dass auch leistungsschwächere Schüler Erfolgserlebnisse haben und gerne am Sportunterricht teilnehmen. Hierzu ist es wichtig, dass sich feste Formen der Kooperation innerhalb der Klasse entwickeln.

Der Sportunterricht vertieft die in den Lernbereichen und Sportarten vermittelten Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen.

**Am Ende der Jahrgangsstufe 5 sollen die Schüler über folgende Basiskompetenzen verfügen:**

- Fähigkeit zum korrekten Messen der Pulsfrequenz
- Fähigkeit zur Durchführung eines 6-Minuten-Laufs mit einer Pulsfrequenz von ca. 160 Schlägen pro Minute
- Kenntnis von 5 Standard-Dehn-Übungen u. Fähigkeit zur Ausführung n. d. Methode des gehaltenen Dehnens
- Kenntnis der Bedeutung der Rumpfmuskulatur für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule
- Kenntnisse über funktionelle Sportkleidung
- Kenntnis der Spielidee und der dafür notwendigen der kleinen Spiele Ball ü.d. Schnur, Jägerball, Ringtennis etc.
- Fähigkeit zu angemessenem Umgang mit Sieg und Niederlage
- Fähigkeit zu kooperativer Umsetzung eines Geräteaufbauplans im Team
- Fähigkeit zu 15 Minuten Ausdauerschwimmen
- Einhalten von Baderegeln
- Sensibilisierung für die ganzheitliche Bedeutung sportlicher Aktivität
- Durchhaltevermögen auch bei schwierigen Aufgaben
- Erfolgszuversicht

### Allgemeine Lerninhalte

#### Aerobe Ausdauer

- korrektes Ermitteln von Atem- und Pulsfrequenz, z. B. vor und nach Belastungen
- vielfältige aerobe Belastungsformen mit oder ohne Musik, wie z. B. Dauerlaufen mit und ohne Zusatzaufgaben, Zeitschätz-, Partner-, Gruppenläufe mit und ohne Hindernisse, Minutenläufe, Walking

#### Haltungs- und Rückenschule

- vielfältige Spiel- und Übungsformen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, z. B. im Hindernisparcours, beim normfreien Turnen, mit Teppichfliesen, Rollbrettern, Zeitungen, Luftballons, Pezzibällen

#### Beweglichkeit

- Methode des gehaltenen Dehnens erarbeiten
- korrekte Ausführung einfacher funktionaler Dehnübungen mithilfe motivierender und unterstützender Unterrichtsmaterialien, wie z. B. Wandtafeln und Musik

### Sicherheits- und Körperbewusstsein

- audiovisuelle und taktile Sinnesschulung, z. B. Start-, Fang- und Reaktionsübungen auf verschiedene Zeichen
- Bewegungsabläufe mit der ungeübten Hand und dem ungeübten Fuß
- Gespräche über funktionelle Sportkleidung
- Gespräche über sinnvolle Ernährung vor und nach dem Sport, z. B. zum Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts
- einfache Maßnahmen der Ersten Hilfe erlernen

Die Schüler lernen, sich in der neuen Klassengemeinschaft zurechtzufinden und die Interessen und Bedürfnisse der Mitschüler bei gemeinsamen sportlichen Aktivitäten wahrzunehmen. Sie sollen Sinn und Funktion von Regeln verstehen und lernen, mit Regelverstößen umzugehen.

### Gemeinschaft

- offene Spielideen, aber auch Spiele mit- und gegeneinander erleben und partnerschaftlich umsetzen
- Spiele ohne Sieger/Verlierer kennen lernen und mitgestalten
- Aufgaben gemeinschaftlich lösen
- verschiedene Arten der Mannschaftsbildung erproben

### Regeln

- elementare Regeln großer und kleiner Spiele kennen und an Hand der Spielpraxis akzeptieren lernen
- Regeln eines beliebigen Spiels exemplarisch selbst erarbeiten, z. B. beim Schlappenhockey
- Gespräche über Emotionen und Affekthandlungen bei Regelverstößen
- einfache Schieds- und Kampfrichteraufgaben übernehmen

Die Schüler sollen sich in ihrem neuen Umfeld bewegen und orientieren lernen. Bewegungserlebnisse im Freien, in verschiedenen Jahreszeiten, bei jedem Wetter sollen entwicklungsfördernde Reize setzen und für die Belange von Umgebung und Natur sensibilisieren.

### Orientierung

- die Schüler sammeln erste Erfahrungen zum Orientieren und Zurechtfinden im Gelände/Halle oder Schulgebäude und im Umgang mit einfachen Kartenskizzen

Sport im Freien und zu jeder Jahreszeit

- je nach den örtlichen Gegebenheiten und saisonalen Bedingungen ausdauerorientierte und freizeitrelevante Sportarten im Freien durchführen • sicheres Radfahren – praktische Übungen im Schonraum

## **Lerninhalte – Leisten, Gestalten, Spielen**

### **Konditionelle und koordinative Fähigkeiten, sportmotorische Fertigkeiten**

Die Schüler sollen ihre Greif-, Halte- und Stützkraft in Relation zu ihrem Körpergewicht stärken. Sie schulen ihre Schnelligkeit möglichst vielseitig über Bewegungsfrequenz und mit Reaktionsspielen. Sie sollen erfahren, dass sich aerobe Grundlagenausdauer positiv auf die anderen konditionellen Fähigkeiten auswirkt.

Sie sollen ihre Beweglichkeit möglichst vielseitig in allen Sportarten verbessern. Von den koordinativen Fähigkeiten sollen vor allem die Gleichgewichts-, Rhythmus-, Koppelungs-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit weiter verbessert werden. Dies erreichen die Schüler über eine gezielte, vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes und verstärktes Erlernen sportmotorischer Grundtechniken. Die Schüler sollen ausgehend von den erlernten Bewegungsformen der Grundschule grundlegende sportartübergreifende und sportartspezifische Fertigkeiten erlernen.

#### Leisten:

Die Schüler sollen erleben, dass sich ihre Anstrengungsbereitschaft lohnt. Durch ihre individuelle Leistungsentwicklung sollen sie Freude am Sport gewinnen.

#### Gestalten:

Die Schüler sollen Freude am kreativen Umgang mit Bewegungen empfinden. Sie sollen Bewegungsmöglichkeiten ihres Körpers allein und in der Gruppe erproben und so ein differenziertes Bewegungsgefühl entwickeln.

#### Spielen:

In vielfältigen Spielsituationen erlernen die Schüler wesentliche Technikelemente und erweitern ihre Spielerfahrung. Sie entwickeln grundlegendes Spielverständnis, spieltypische Verhaltensweisen und Verständnis für Spiel-Taktik. Durch eine Vielzahl von Eigenaktivitäten seitens der Schüler werden in diesem Lernbereich vor allem ihre Erfolgsoversicht, ihr Durchhaltevermögen, ihr Selbstwertgefühl und ihre Bewegungsfreude gefördert.

## Lerninhalte – Gymnastik

### Körper- und Bewegungsschulung

- einfache funktionelle Übungen zum Haltungsaufbau, zur Bewegungsschulung sowie zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer mit und ohne Musikbegleitung sowie mit und ohne Zusatzgeräte kennen lernen, z. B. Rope-Skipping
- grundlegende Bewegungsformen mit Ball und Seil spielerisch auch in einfachen Übungsverbindungen mit Musik erproben

## Lerninhalte – Leichtathletik

Die Schüler sollen die grundlegenden Bewegungserfahrungen und erlernten Techniken aus der Grundschule durch spielerisches und freudebetontes Üben erweitern und vertiefen. Sie sollen dabei grundlegende Regeln kennen lernen und in der Praxis anwenden.

- schnelles Laufen über kurze Strecken bis 50 m: Laufen auf Zeit, mit unterschiedlichem Rhythmus, Start- und Reaktionsspiele, Staffeln auch mit Stabübergabe, Laufen über Hindernisse, Hochstart, Tiefstart
- Verbessern der Technik des Schrittwettsprungs mit Absprung aus der Zone, z. B. Steigesprünge über kleine Hindernisse mit rhythmischer Begleitung, Absprunghilfen
- Vorbereiten des Hochsprungs durch vielseitiges und abwechslungsreiches Springen mit einbeinigem Absprung auf und über Hindernisse
- Werfen mit der Technik des Schlagwurfs, z. B. Wurfparcours, Ziel- und Weitwerfen mit verschiedenen Bällen, Wurfgegenständen und Zielen
- Addition von Minutenläufen zum ausdauernden Laufen

## Lerninhalte – Schwimmen

Aufbauend auf ihre bisherigen Erfahrungen sollen alle Schüler ihr Wassergefühl, ihre Orientierungsfähigkeit und die Gesamtkoordination in mindestens einer Schwimmtechnik verbessern. Die Schwimmsicherheit soll unter dem Aspekt der gesundheitlichen Bedeutung (auch: Tragen von Schwimmbrillen) gefestigt und die Ausdauer (bis 15 Minuten) geschult werden. Die Schüler sollen die Baderegeln kennen und einhalten.

- spielerische Übungen zum Ausatmen ins Wasser, Schweben und Gleiten auch unter Einsatz von Arm- und Beinbewegungen sowie mit Hilfsmitteln, wie z. B. Noodles, Pullbuoys, Schwimmbretter, Flossen
- Verbessern einer Schwimmtechnik (Brust- oder Rückenkrault- oder Kraulschwimmen) mit abwechslungsreichen methodischen Spiel- und Übungsformen (auch mit Hilfsmitteln) zur Gesamtkoordination von Arm-, Beinbewegung und Atmung
- Verbessern des Ausdauerschwimmens durch abwechslungsreiches Zeit- und Streckenvorgabeschwimmen auch mit Zusatzaufgaben und Hilfsmitteln
- Tauchen mit Schwimmbrille
- einfache Sprünge vom Beckenrand (Wassertiefe mindestens 1,50 m), Startblock (Wassertiefe über eine Länge von 5 m mindestens 1,80 m) und 1-m-Brett (Wassertiefe über eine Länge von 6 m mindestens 3,40 m, empfohlen 3,80 m), fuß- und kopfwärts
- Spielformen im Wasser auch mit Hilfsmitteln und Bällen

## Lerninhalte – Kleine Spiele

Die Schüler sollen ihre allgemeine Spielfähigkeit weiter entwickeln, um sich mit mehreren, ständig wechselnden Sportspielen auseinander setzen zu können. Ihre spezifische Spielfähigkeit verbessern sie in den Bereichen Technik, Taktik und Regelwissen und bringen sie auf eine für alle Schüler tragbare Basis. Sie lernen grundlegende Handlungsmuster, spezifische Bewegungsformen und darüber hinaus Rückschlagspiele unter nicht standardisierten Rahmenbedingungen kennen.

### Allgemeine Spielfähigkeit

- Spielformen zur Entwicklung der allgemeinen Spielfähigkeit, z. B. Parteballspiele, Zahlenpassen, Tigerball, Linienball, Mattenball, Turmball, Spiele mit Helfer
- Spielformen, die zum Zielspiel hinführen, z. B. Mini-Basketball und Überzahlspiele bis zum 2:2+1; Mini-Fußball, Spiel auf Kleinfeldern und in kleinen Mannschaften; Mini-Handball, Aufsetzerball, Überzahlspiele bis zum 4:2 auf Kleinfeldern, Balltreiben, Burgball; Vorformen des Volleyballspiels: Ball über die Schnur, Spielen mit dem Wasserball oder Zeitlupenball
- den Spielgedanken der Sportspiele und die erforderlichen Regeln kennen lernen

### Ball über die Schnur

- Grundtechniken: Fangen und Passen im Stand und im Lauf,
- taktische Fertigkeiten: situatives Verhalten

### Rückschlagsspiele

- Vorformen bekannter Rückschlagsspiele, wie z. B. Badminton, Softballtennis

### Volleyball (Meth.)

- Grundtechniken: Pritschen/Baggern im Stand und nach vorangegangener Bewegung einzeln und mit Partner, Aufschlag von unten – mit Zeitlupenball

## Lerninhalte – Tanzen

Die Schüler sollen anhand der ausgewählten Tanz-Praxis die dazugehörigen Grundkenntnisse in choreographischer Gestaltung erwerben. Sind die organisatorischen Voraussetzungen vorhanden, kann Tanz auch koedukativ unterrichtet werden.

- spielerische Grundformen aus dem Folkloretanz, z. B. einfache Tänze aus dem Mittelmeerraum mit einfachen Gehschritten und Aufstellungsformen
- einfache Rhythmen aus verschiedenen Kulturkreisen erleben und dazu Bewegungsmöglichkeiten finden (Hinführung zum ethnischen Tanz)
- Umsetzungsmöglichkeiten von Musik in Bewegung spielend erproben und dabei emotionale Grundstimmungen aus dem Alltag tänzerisch ausdrücken

## Lerninhalte – Turnen und Bewegungskünste

Die Schüler sollen im normfreien Turnen mit und ohne Geräte sowie mit vielfältigen Übungsformen ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten so weit verbessern, dass ein zielgerichtetes, normiertes Turnen an einzelnen Geräten möglich wird. Sie sammeln dabei grundlegende Bewegungserfahrungen an möglichst vielen Geräten und in unterschiedlichen Situationen, sie erweitern ihr Repertoire an turnerischen Fertigkeiten, lernen Geräte sicher auf- und abzubauen und altersgemäßes Helfen und Sichern.

### Normfreies Turnen

- Abenteuer- und Hindernisturnen, Turnen an Gerätelandschaften und Gerätebahnen
- Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern auch mit Partner und synchron

### Gerätturnen

- Boden: Rolle vor- und rückwärts, Aufschwingen in den Handstand, Handstützüberschlag seitwärts (Rad)
- Sprung: beidbeiniger Absprung vom Minitrampolin und Sprungbrett, Strecksprünge auch mit Drehungen um die Längsachse, grätschen, hocken, Grätsche über Bock
- Reck: Felgaufschwung, Felgunterschwung
- Barren: Stützen und Schwingen, Kehren

## Wahlbereich / Wahlpflichtkurse

Im Rahmen von kleineren Projekten und Schnupperangeboten sollen die Schüler gezielt Inhalte auswählen. Dazu können je nach der Qualifikation der Lehrkraft und den örtlichen Gegebenheiten alle Lernbereiche der Sportarten und Bereiche des Differenzierten Sportunterrichts sowie Trendsportarten (z. B. Inlineskaten, Sportklettern) zur Wahl gestellt werden.

---

# 6. Klasse

Im Prinzip treffen für die Jahrgangsstufe 6 noch die gleichen Lernvoraussetzungen zu wie für die Jahrgangsstufe 5; neue Bewegungsabläufe werden von den meisten Schülern schnell erlernt. Allerdings müssen unter Umständen erhebliche Entwicklungsunterschiede in dieser Jahrgangsstufe berücksichtigt werden. Bei vielen Mädchen und auch bei einigen Jungen machen sich bereits pubertäre physische und psychische Veränderungen bemerkbar.

Um den leistungsschwächeren Schülern die aktive Teilnahme am Sportunterricht zu erleichtern, sind häufig kooperative Lehr- und Lernformen in der Gruppe einzusetzen. Verständnis für die Schwächen und Anerkennung der Stärken werden durch ein partnerschaftliches Miteinander vermittelt.

Der Sportunterricht vertieft die in den Lernbereichen und Sportarten der 5.Klassen vermittelten Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen.

### Die Basiskompetenzen werden erweitert um:

- Fähigkeit zum Laufen des Lebensalters in Minuten mit einer Pulsfrequenz von ca. 150 Schlägen pro Minute
- Kenntnis der Bedeutung des Begriffs „Aerobe Belastungsintensität“
- Kenntnis und Fähigkeit zur Ausführung von je 2 funktionellen Übungen zur Kräftigung der Rücken und Bauchmuskulatur
- Kenntnis von 5 Standard-Dehn-Übungen und Fähigkeit zur Ausführung n. der Methode des gehaltenen Dehnens
- Hilfsbereitschaft und Teamgeist beim gemeinsamen Lösen von Aufgaben
- Einhaltung vereinbarter Regeln
- Orientierungsfähigkeit
- Fähigkeit zu 20 Minuten Ausdauerschwimmen \*
- Beherrschen mindestens einer Schwimmtechnik \*
- Sensibilisierung für die ganzheitliche Bedeutung sportlicher Aktivität
- positive emotionale Grundstimmung
- Rhythmusfähigkeit

## Allgemeine Lerninhalte

### Aerobe Ausdauer

- abwechslungsreiche aerobe Belastungsformen mit Pulskontrolle nach der Belastung: Pulsschätz-, Pulsvorgabe-, Minutenläufe, Additionsläufe, Zeitvorgabeläufe

### Haltungs- und Rückenschule

- die korrekte Ausführung von je zwei funktionellen Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur erarbeiten
- die Bedeutung des Schwimmens\* und Turnens für die Körperhaltung erarbeiten

### Beweglichkeit

- korrekte Ausführung einfacher funktionaler Dehnübungen nach der Methode des gehaltenen Dehnens mithilfe motivierender und unterstützender Unterrichtsmaterialien, wie z. B. Wandtafeln und Musik • funktionale Mobilisationsaufgaben für die Wirbelsäule

### Sicherheits- und Körperbewusstsein

- audiovisuelle und taktile Sinnesschulung
- Körperspannungsübungen
- Bewegungsabläufe mit der ungeübten Hand und dem ungeübten Fuß
- geführte Entspannung mit Musik, z. B. Fantasiereisen
- Gespräche über sinnvolle Ernährung vor und nach dem Sport

Die Schüler sollen die möglichen Risiken und Auswirkungen von Regelverstößen realistisch einschätzen und sich an Fairplay im Spiel gewöhnen. Sie entwickeln Hilfsbereitschaft und Teamgeist beim gemeinschaftlichen Lösen von Aufgaben.

### Gemeinschaft

- beim Lösen von offenen Aufgabenstellungen in Kleingruppen kooperieren, wie z. B. bei der Gemeinschaftsolympiade, bei Vertrauensspielen oder Additionsvorgaben

### Regeln

- Gespräche über Fairplay und die Risiken von Regelverstößen anhand von AV-Medien, Bildmaterial und persönlichem Erfahrungsaustausch
- in Reflexionsphasen Spielsituationen besprechen

Die Schüler sollen sich im Schulumfeld zunehmend sicher orientieren. Bewegungserlebnisse im Freien, in verschiedenen Jahreszeiten und bei jedem Wetter setzen entwicklungsfördernde Reize und sensibilisieren für den Einfluss von Umweltbedingungen auf die sportliche Aktivität.

### Orientierung

- in der Kleingruppe setzen die Schüler Posten im Schulgelände mithilfe von Kartenskizzen und laufen die Posten sternförmig oder im Dreieck an

### Sport im Freien und zu jeder Jahreszeit

- je nach den örtlichen Gegebenheiten und saisonalen Bedingungen ausdauerorientierte und freizeitrelevante Sportarten im Freien durchführen (z. B. Radfahren, Inline-Skaten)

## Lerninhalte – Leisten, Gestalten, Spielen

### **Konditionelle und koordinative Fähigkeiten, sportmotorische Fertigkeiten:**

Die Schüler sollen ihre Greif-, Halte- und Stützkraft in Relation zu ihrem Körpergewicht stärken. Sie schulen ihre Schnelligkeit möglichst vielseitig über Bewegungsfrequenz und mit Reaktionsspielen. Sie erfahren, dass sich aerobe Grundlagenausdauer positiv auf die anderen konditionellen Fähigkeiten auswirkt. Sie sollen ihre Beweglichkeit möglichst vielseitig in allen Sportarten verbessern. Von den koordinativen Fähigkeiten werden vor allem die Gleichgewichts-, Rhythmus-, Koppelungs-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit weiter verbessert. Dies erreichen die Schüler über eine gezielte, vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes und verstärktes Erlernen sportmotorischer Grundtechniken. Die Schüler sollen ausgehend von den erlernten Bewegungsformen der Jahrgangsstufe 5 grundlegende sportartübergreifende und sportartspezifische Fertigkeiten erlernen.

#### Leisten

Die Schüler sollen erleben, dass sich ihre Anstrengungsbereitschaft lohnt. Durch ihre individuelle Leistungsentwicklung gewinnen sie Freude am Sport.

#### Gestalten

Die Schüler sollen Freude am kreativen Umgang mit Bewegungen empfinden. Sie sollen Bewegungsmöglichkeiten ihres Körpers allein und in der Gruppe erproben und auf diesem Weg ein differenziertes Bewegungsgefühl bekommen.

#### Spielen

In vielfältigen Spielsituationen sollen die Schüler ihr grundlegendes Spielverständnis und spieltypische Verhaltensweisen weiter entwickeln. Sie sollen ihre Spielerfahrung erweitern, wesentliche Technikelemente erlernen und Verständnis für Spiel-Taktik entwickeln. Durch eine Vielzahl von Eigenaktivitäten seitens der Schüler werden in diesem Lernbereich vor allem ihre Erfolgszuversicht, ihr Durchhaltevermögen, ihr Selbstwertgefühl und ihre Bewegungsfreude gefördert.

## Lerninhalte – Gymnastik

### Körper- und Bewegungsschulung

- das gymnastische Übungsrepertoire zum Haltungsaufbau und zur Beweglichkeit sowie zur Verbesserung von Kondition und Geschicklichkeit erweitern

### Gymnastik mit Handgeräten

- den Umgang mit Ball und Seil verbessern

## Lerninhalte – Leichtathletik

Die Schüler sollen die grundlegenden Bewegungserfahrungen und erlernten Techniken durch spielerisches und freudbetontes Üben erweitern und vertiefen. Sie wenden die grundlegenden Regeln der Disziplinen in der Praxis an.

- schnelles Laufen über kurze Strecken bis 50 m: Laufen auf Zeit, mit unterschiedlichem Rhythmus, Start- und Reaktionsübungen mit verschiedenen Ausgangslagen und Startsignalen, Tiefstart, Würfel- und Puzzlesprints, Staffeln aller Art auch mit Stabübergabe, Laufen über Hindernisse
- Festigen der Technik des Schrittwettsprungs mit Absprung aus der Zone: Steigesprünge, Hoch-Weit-Sprünge, Zonenspringen mit Absprunghilfen
- Vorbereitung des Hochsprungs, z. B. Schersprung, Schersprung aus dem bogenförmigen Anlauf, Sprunggarten
- Werfen mit der Technik des Schlagwurfs: Wurfparcours, Ziel- und Weitwerfen mit verschiedenen Bällen, Wurfgegenständen und Zielen, Zonenwerfen
- Additions- und Dauerläufe

## Lerninhalte – Schwimmen

Die Schwimmsicherheit soll unter dem Aspekt der gesundheitlichen Bedeutung (mit Schwimmbrille) weiter gefestigt und die Ausdauer (bis 20 Minuten) geschult werden. Die Schüler sollen die Baderegeln kennen und einhalten.

- abwechslungsreiche spielerische Übungen zur Körperlage im Wasser auch mit Rotationsbewegungen um die Körperachsen
- Verbessern einer weiteren Schwimmtechnik (Brust- oder Rückencrawl- oder Kraulschwimmen) mit abwechslungsreichen methodischen Spiel- und Übungsformen (auch mit Hilfsmitteln) zur Gesamtkoordination von Arm-, Beinbewegung und Atmung
- Verbessern des Ausdauerschwimmens durch abwechslungsreiches Zeit- und Streckenvorgabeschwimmen auch mit Zusatzaufgaben und Hilfsmitteln
- Tauchen mit Schwimmbrille

- einfache Sprünge vom Beckenrand (Wassertiefe mindestens 1,50 m), Startblock (Wassertiefe über eine Länge von 5m mindestens 1,80 m), und 1-m-Brett (Wassertiefe über eine Länge von 6 m mindestens 3,40 m, empfohlen 3,80 m), fuß- und kopfwärts
- Spielformen und Spiele im Wasser auch mit Hilfsmitteln und Bällen

## Lerninhalte – Sportspiele

Die Schüler sollen ihre allgemeine Spielfähigkeit weiter entwickeln, um sich mit mehreren und ständig wechselnden Sportspielen auseinandersetzen zu können. Ihre spezifische Spielfähigkeit sollen sie in den Bereichen Technik, Taktik und Regelwissen verbessern und auf eine für alle Schüler tragbare Basis bringen. Sie sollen grundlegende Handlungsmuster und spezifische Bewegungsformen kennen lernen. Sie lernen darüber hinaus Rückschlagspiele unter nicht standardisierten Rahmenbedingungen kennen und durchzuführen.

### Allgemeine Spielfähigkeit

- Spielformen zur Entwicklung der allgemeinen Spielfähigkeit: z. B. Parteiballspele, Zahlenpassen, Tigerball, Linienball, Mattenball, Turmball, Spiele mit Helfer
- Spielformen, die zum Zielspiel hinführen: z. B. Überzahlspele bis zum 2:2+1, Mini-Basketball; Überzahlspele bis zum 4:2, Spiel auf Kleinfeldern und in kleinen Mannschaften (3:3); Aufsetzerball, Überzahlspele bis zum 4:2 auf Kleinfeldern, Burgball, Kastenball, Mini-Handball; Spielformen wie 1 mit 1 und 2 mit 2 mit- und gegeneinander führen zum Mini-Volleyball 3 mit 3
- den Spielgedanken und die Regeln der Sportspiele erfassen

### Basketball

- Grundtechniken: Fangen und Passen in der Bewegung, Druckpass, beidhändiger Korbwurf, Dribbling, Korbleger
- taktische Fertigkeiten: mannbezogene Verteidigung, Freilaufen, Give and go

### Fußball

- Grundtechniken: Ball annehmen, mitnehmen und passen, Torschuss aus dem Zuspiel, Dribbling, Außenseitstoß
- taktische Fertigkeiten: mannbezogene Verteidigung, Freilaufen

### Handball

- Grundtechniken: Fangen und Passen in der Bewegung, Prellen, Torwurf
- taktische Fertigkeiten: mannbezogene Verteidigung, Freilaufen

### Volleyball

- Grundtechniken: Grobform des oberen und unteren Zuspiels über kurze Entfernungen; Aufschlag von unten

### Rückschlagspele

- Vorformen bekannter Rückschlagspele (z. B. Federballspiel, Tischtennis-Squash)

## Lerninhalte – Tanzen

- tänzerische Techniken aus dem Folkloretanz (z. B. Square-Dance, Tänze aus Südamerika, River-Dance) erweitern und exemplarisch unter dem Schwerpunkt sozial-integrativer Aspekte an einem Tanz vertiefen und dabei den Gruppenrhythmus erleben (Wechsel der Aufstellungsformen)
- spielerische Grundformen aus dem Bereich künstlerischer Tanz (z. B. Hip-Hop) kennen lernen und zu einfachen Schrittfolgen zusammensetzen

## Lerninhalte – Turnen und Bewegungskünste

Die Schüler sollen im normfreien Turnen an möglichst vielen Geräten und in unterschiedlichen Handlungssituationen ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten so weit erweitern, dass ein zielgerichtetes, normiertes Turnen an einzelnen Geräten möglich wird. Sie sammeln dabei grundlegende Bewegungserfahrungen an möglichst vielen Geräten und in unterschiedlichen Situationen, sie erweitern ihr Repertoire an turnerischen Fertigkeiten, lernen Geräte sicher auf- und abzubauen und altersgemäß zu helfen und zu sichern.

### Normfreies Turnen

- Abenteuerturnen, Hindernisturnen, Turnen an Gerätelandschaften und -bahnen
- Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern
- Bewegungskunststücke an und mit Geräten, an und mit dem Partner sowie in der Gruppe erfinden und präsentieren (Akrobatik, Pyramiden bauen etc.)

### Gerätturnen

- Boden: Sprungrolle, Aufschwingen in den Handstand, Handstützüberschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)
- Sprung: beidbeiniger Absprung vom Minitrampolin, z. B. verschiedene gerade Sprünge; beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett über Kasten quer
- Barren: Schwingen im Stütz, Kehren/Wenden links und rechts
- Schwebebalken: Schritte, Sprünge, statische Elemente, Drehungen, gerade Sprünge als Abgang

- Reck: Auf-, Um- und Unterschwingung

## Wahlbereich / Wahlpflichtkurse

Im Rahmen von kleineren Projekten und Schnupperangeboten sollen die Schüler gezielt Inhalte auswählen. Dazu können je nach der Qualifikation der Lehrkraft und den örtlichen Gegebenheiten alle Lernbereiche der Sportarten und Sportbereiche des Differenzierten Sportunterrichts sowie Trendsportarten (z. B. Inlineskaten, Sportklettern) zur Wahl gestellt werden.

- abhängig vom Stundenplan

---

# 7. Klasse

Häufig sind in dieser Altersstufe Disharmonien in der körperlichen Entwicklung sowie eine psychische Unausgeglichenheit zu beobachten, weswegen die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit erheblichen Schwankungen unterworfen sein können. Verständnis und ein individuelles Eingehen auf solche Schwierigkeiten sind für die Entwicklung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls der Jugendlichen in diesem Alter wichtig. Die Freude an sportlicher Betätigung kann ebenfalls dazu beitragen.

Die Schüler erweitern und vertiefen ihre Erfahrungen und Kenntnisse im gesundheitsorientierten Schulsport. Durch das Üben und Erleben gesundheitsrelevanter sportlicher Inhalte sollen sie sensibler für den eigenen Körper werden. Sie erhalten darüber hinaus Anregungen für regelmäßiges Üben auch außerhalb des Sportunterrichts.

### Die Basiskompetenzen werden erweitert um:

- Fähigkeit zur Durchführung eines extensiven Intervalltrainings mit korrekten Belastungsparametern (Belastungsintensität, -dauer, -umfang und -dichte)
- Fähigkeit zur Ausführung einer 15-30-minütigen Dauerbelastung mit einer Pulsfrequenz von ca. 150 Schlägen pro Minute in einer aus dem Unterricht bekannten Ausdauersportart
- Fähigkeit zu sinnvollem und zielgerichtetem Umgang mit einem Pulsmessgerät
- Fähigkeit zur richtigen Einschätzung der Funktionalität einfacher Bewegungen in Sport und Alltag
- Grundkenntnisse über Aufbau und Funktionsweise des Skelettmuskels
- Grundkenntnisse über die Bedeutung des regelmäßigen Aufwärmens
- Grundkenntnisse über den körperlichen Flüssigkeitshaushalt
- Grundkenntnisse über die Bestandteile der Nahrung und deren Bedeutung für die körperliche Aktivität
- Fähigkeit, eigene Interessen mit denen der anderen abzustimmen
- Teamfähigkeit
- Fähigkeit zu 50 m Kleiderschwimmen und Vertrautheit mit den Grundlagen der Selbstrettung \*
- Erfassen der ganzheitlichen Bedeutung sportlicher Aktivität

## Allgemeine Lerninhalte

### Aerobe Ausdauer

- extensives Intervalltraining als ideale Trainingsmethode für die aerobe Ausdauer mit den entsprechenden Belastungsparametern (Belastungsintensität, -dauer, -umfang und -dichte) kennen und in verschiedenen Ausdauersportarten anwenden lernen
  - Belastungsformen im Bereich der Grundlagenausdauer in verschiedenen Sportarten<sup>1</sup>, z. B. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Inline-Skaten, Eislaufen, Skilanglauf, Walking, Step-Aerobic
- 1 je nach örtlichen Gegebenheiten und der Qualifikation der Lehrkraft

### Haltungs- und Rückenschule

- die korrekte Ausführung von abwechslungsreichen, funktionellen Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur auch mit Partner und Kleingeräten erarbeiten und sinnvoll anwenden
- die Funktionalität von Bewegungen anhand von Wirbelsäulen- und Gelenkmodellen erarbeiten, z. B. richtiger Transport von Matten; richtiges Bücken und Aufheben von Gegenständen; richtige Ausführung von Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur

### Beweglichkeit

- Aufbau und Funktionsweise des Skelettmuskels anhand des Dehnens erarbeiten
- Erarbeiten eines Standard-Dehn-Programms nach der gehaltenen Dehnmethode

### Sicherheits- und Körperbewusstsein

- audiovisuelle und taktile Sinnesschulung
- Bewegungsabläufe mit der ungeübten Hand und dem ungeübten Fuß
- geführte Entspannung mit Musik, z. B. Körperreise
- Verhaltensregeln zur Vermeidung von Unfällen im Sport kennen und anwenden
- Bedeutung regelmäßigen Aufwärmens verstehen
- Bestandteile der Nahrung (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate) und deren Bedeutung für körperliche Aktivität kennen lernen
- Grundkenntnisse über den Zusammenhang von sportlicher Aktivität und körperlichem Flüssigkeitshaushalt erwerben

Die Schüler lernen, eigene Interessen mit denen ihrer Mitschüler abzustimmen. Sie sollen die Bereitschaft entwickeln, von sich aus zu helfen und sich helfen zu lassen. Das hilft ihnen auch bei der Entwicklung der Fähigkeit, sich in ihre Mitschüler hineinzusetzen. Die Schüler lernen, Regeln zu bewerten und gegebenenfalls gemeinsam zu verändern.

### Gemeinschaft

- die Schüler kooperieren beim Planen und Durchführen eines Hindernisparcours
- kleine Interaktionsspiele

### Regeln

- die Schüler variieren die Regeln eines Spiels nach ihren Vorstellungen und Bedürfnissen, um einen interessanten und fairen Spielverlauf zu erreichen, z. B. mithilfe einer „Regelkiste“

### Orientierung

- Erstellen einer Kartenskizze des erweiterten Schulumfelds
- in der Kleingruppe setzen die Schüler Posten im erweiterten Schulumfeld mithilfe von Kartenskizzen und laufen die Posten sternförmig oder im Dreieck an

### Sport im Freien und zu jeder Jahreszeit

- je nach Qualifikation der Lehrkraft, den örtlichen Gegebenheiten und saisonalen Bedingungen ausdauerorientierte und freizeitrelevante Natursportarten im Freien durchführen, z. B. auch Radfahren, Mountainbiken, alle Wintersportarten, Inline-Skaten

## Lerninhalte – Leisten, Gestalten, Spielen

### **Koordinative, konditionelle Fähigkeiten, sportmotorische Fertigkeiten**

Das Herz-Kreislauf-System der Schüler ist gut ausgeprägt und belastbar. Ihre psycho-physische Entwicklung ist individuell sehr verschieden. Eine kontinuierliche, ausgewogene Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur ist für die Harmonisierung des Körperbaus wichtig. Regelmäßige, an der persönlichen Leistungsfähigkeit orientierte, vielseitige Belastungen sollen den Bewegungsapparat stärken und die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems verbessern. Die sportmotorischen Fertigkeiten werden im Verhältnis zum Wachstum des eigenen Körpers neu abgestimmt. Die Schüler sollen durch ein vielfältiges Bewegungsangebot, das die bisher erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten vertieft und erweitert, gegebenenfalls koordinative Mängel ausgleichen.

### Leisten

Die Schüler sollen ihre eigenen sportlichen Fähigkeiten und Interessen vielseitig anwenden und offen sein für neue Bewegungsaufgaben. Die Bewegungskonstanz und -genauigkeit der erlernten Fertigkeiten werden verbessert, dabei lernen die Schüler, Bewegungsmerkmale auch bei Mitschülern zu erkennen. Verschiedene Lösungswege für Leistungsaufgaben werden erprobt.

### Gestalten

Die Schüler sollen unterschiedliche Körperhaltungen bewusst wahrnehmen, das Spektrum der Bewegungsgrundformen erweitern und weitere Übergänge und Verbindungen erproben. Sie erfassen unterschiedliche Bewegungsrhythmen und sammeln Erfahrungen mit dem Gestaltungskriterium Raum.

### Spielen

In vielfältigen Spielsituationen sollen die Schüler ihr Spielverständnis und ihre allgemeine Spielfähigkeit weiter entwickeln. Sie sollen wesentliche Technik- und Taktik-elemente verbessern und erkennen, dass diese stark von den Spielregeln geprägt sind.

Die Schüler sollen in diesem Lernbereich ihre individuelle Leistungsfähigkeit erproben, entwickeln und einschätzen lernen.

## Lerninhalte – Gymnastik

### Körper- und Bewegungsschulung

- Haltung, Rhythmus- und Koppelungsfähigkeit sowie Beweglichkeit in verschiedenen gymnastischen Bereichen (z. B. Exercises, Aerobic, Step-Aerobic, Rope-Skipping) verbessern
- Schulung der Gleichgewichts- und Koppelungsfähigkeit anhand von Drehungen

### Gymnastik mit Handgeräten

- grundlegende Fertigkeiten mit Ball, Seil oder Reifen erwerben und eine kleine Partner- und/oder Gruppenkomposition erarbeiten

## Lerninhalte – Leichtathletik

Die Schüler sollen beim Laufen, Springen und Werfen weitere Bewegungsformen kennen lernen und sportgemäße Techniken in zunehmendem Maße einüben. Durch entsprechende Formen von Mannschaftswettbewerben üben sie kooperatives Verhalten und Selbstorganisation ein und lernen dabei auch, Wettkampfbestimmungen anzuwenden.

- schnelles Laufen über kurze Strecken bis 75 m
- Dauerlauf mit und ohne Zusatzaufgaben
- Schrittweitsprung mit Absprung aus der Zone
- Hochsprung mit der Technik des Flop
- Werfen mit der Technik des Schlagwurfs
- Drehwurf (gefüllte Tennisringe, Fahrradreifen, Schleuderball, nicht: Diskus )

## Lerninhalte – Schwimmen

Die Schüler verbessern ihre aerobe Ausdauer und Schnelligkeit. Sie werden zum Erwerb von Schwimmabzeichen angeregt und sammeln Erfahrungen mit dem Kleiderschwimmen.

- Verbesserung des Ausdauerschwimmens durch abwechslungsreiches Zeit- und Streckenvorgabeschwimmen auch mit Zusatzaufgaben und Hilfsmitteln
- spielerische Verbesserung der Schwimmschnelligkeit durch Partner-, Gruppen- und Transportwettbewerbe
- Erlernen von Start- und Wendetechnik in einer Schwimmart
- in einer Schwimmtechnik Zeitschwimmen bis 50 m
- Kleiderschwimmen bis 50 m und Grundlagen der Selbstrettung

## Lerninhalte – Sportspiele

Die Schüler sollen ihre technischen Fertigkeiten, taktischen Verhaltensmuster und Regelkenntnisse in den großen Sportspielen zunehmend verbessern und erweitern. Übergeordnetes Ziel bleibt die Erhaltung der Spielfreude.

### Basketball:

- spezifische Techniken: Korbleger, Positionswurf als einhändiger Standwurf aus naher und mittlerer Distanz, Vorformen des Rebounds, Stoppen und Sternschritt
- taktische Verhaltensmuster: Give and Go, Fastbreak, Mann-Mann-Verteidigung
- Spielformen, die zum Zielspiel hinführen, wie z. B. Dreifelderbasketball, Überzahlspielreihe bis zum 3:3 +1, Streetball

### Fußball:

- spezifische Techniken: flache Bälle annehmen, mitnehmen und passen in komplexeren Spiel- und Übungsformen, Dribbeln mit Tempo- und Richtungswechseln, Torschüsse aus dem Lauf, mit und ohne Gegenspieler
- taktische Verhaltensmuster: Schulung des mannschaftlichen Zusammenspiels, Freilaufen, z. B.: Verdeutlichen von Positionen und Laufwegen
- Spielformen, die zum Zielspiel hinführen: Überzahlspiele bis zum 6:3, Spiel auf Kleinfeldern, in kleinen Mannschaften und mit Zusatzaufgaben

### Volleyball:

- spezifische Techniken; Verbesserung der Zielgenauigkeit beim oberen und unteren Zuspiel sowie beim Aufschlag von unten
- Volleyball im Kleinfeld bis 4:4, Volleyballtennis

## Lerninhalte – Tanzen

- tänzerische Techniken (Grundhaltungen, Grundschriffe, Drehungen, Sprünge und Bodenelemente), Ausdrucks und Aufstellungsformen aus dem Bereich des ethnischen Tanzes (z. B. afrikanischer Tanz, Flamenco) kennen lernen und an einem Tanz vertiefen
- emotionale Gegensätze (z. B. Trauer – Freude) in unterschiedlichen Haltungen (Posen, Körperbildern) ausdrücken und durch zwei Übungsgruppen darstellen

## Lerninhalte – Turnen und Bewegungskünste

Die Schüler sollen im normfreien Turnen gezielt subjektiv erlebnisreiche Situationen bewältigen, die sie auffordern, in einem kalkulierbaren Rahmen allein oder gemeinsam mit anderen etwas zu wagen und sich dabei zu überwinden. Die erworbenen turnerischen Bewegungsfertigkeiten sollen vor allem in Verbindungen gefestigt und erweitert werden. Die Schüler sollen Geräte sicher auf- und abbauen und altersgemäß helfen und sichern. Dabei entwickelt sich eine turnspezifische Fachsprache.

### Normfreies Turnen

- im Turnen etwas wagen – sich selbst im Turnen wagen: Bewegungskunststücke mit Geräten und dem Partner sowie in der Gruppe wagen und erproben
- Abenteuerturnen, z. B. Balancier- und Kletterarrangements, Tiefspringen

### Gerätturnen

- Boden: Handstand abrollen; Mädchen: gymnastisch-tänzerische Elemente
- Barren: Wiederholung und Vertiefung der bekannten Elemente
- Reck: Felgunterschwung aus dem Stütz
- Reck: Auf-, Um- und Unterschwung, Mühlumschwung
- Schwebebalken: Auf- und Abgänge, Sprünge, Drehungen, gymnastisch-tänzerische Elemente

## Wahlbereich / Wahlpflichtkurse

Im Rahmen von kleineren Projekten und Schnupperangeboten sollen die Schüler gezielt Inhalte auswählen dürfen. Dazu können je nach der Qualifikation der Lehrkraft und den örtlichen Gegebenheiten alle Lernbereiche der Sportarten und Sportbereiche des differenzierten Sportunterrichts sowie Trendsportarten (z. B. Inlineskaten, Sportklettern) zur Wahl gestellt werden.

- abhängig vom Stundenplan

---

# 8. Klasse

Die Besonderheiten dieser Entwicklungsstufe machen gezielte Maßnahmen zur Förderung von Kraft und Ausdauer und zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten notwendig. Beim Erlernen vieler sportlicher Tätigkeiten ist zu beachten, dass sich die Hebelverhältnisse der Gliedmaßen durch das rasche Extremitätenwachstum der Jugendlichen stark verändert haben.

Die körperliche und geistig-seelische Entwicklung beeinflusst auch die gesamte Einstellung der Jugendlichen zu sportlicher Betätigung. Es bilden sich verstärkt persönliche Interessen, aber auch offen gezeigte Abneigungen heraus. Der Sportunterricht muss sich darauf einstellen und die Jugendlichen nach Möglichkeit individuell fördern und fordern. Daneben ist es ein wichtiges Anliegen, gemeinsames Handeln zu erproben und Verständnis füreinander zu entwickeln und zu festigen.

### **Die Basiskompetenzen werden erweitert um:**

- Kenntnis des Zusammenhangs zwischen Belastungsintensität und aerobem Stoffwechsel (Fettstoffwechsel)
- Fähigkeit zur Ausführung einer mindestens 30-minütigen Belastung mit einer Pulsfrequenz von ca. 140 Schlägen pro Minute in einer aus dem Unterricht bekannten Ausdauersportart
- Kenntnis der Prinzipien der Gewichtsregulierung über Nahrungsaufnahme und körperliche Arbeit
- Kenntnis der Prinzipien des Dehnens
- Kenntnis von Strategien zur Lösung von Konflikten
- Fähigkeit zum situativen Umgang mit Karte und Kompass
- Vertrautheit mit den Grundlagen der Fremdreitung beim Rettungsschwimmen \*
- Fähigkeit zu bewusstem und sicherem Körperausdruck
- Spielfreude
- Fähigkeit zu verantwortungsbewusstem Umgang mit Leistungsmöglichkeiten und -grenzen
- Erkennen der ganzheitlichen Bedeutung sportlicher Aktivität

## Allgemeine Lerninhalte

Über die altersgemäße Thematisierung von Körperreaktionen bei allen sportlichen Aktivitäten, die audiovisuelle und taktile Sinnesschulung sowie die Förderung der Entspannungsfähigkeit sollen die Schüler ihr Körperbewusstsein weiter entwickeln. Die Schüler erwerben elementare Grundkenntnisse über Muskulatur und Kraftausdauererschulung.

### Aerobe Ausdauer

- verschiedene aerobe Belastungsformen im Bereich des Fettstoffwechsels (Pulswerte 130 bis 140 Schläge pro Minute, Einsatz von Pulsmessgeräten) nach der Dauer- oder Intervallmethode, gegebenenfalls auch nach der extensiven Intervallmethode mit einer Belastungsdauer nicht unter 30 Minuten durchführen, z. B. Ausdauer- oder Intervallgymnastik mit Musik, Step-Aerobic, Aerobic, Hindernisparcours, Waldlauf, Orientierungslauf, Walking, Schwimmen

### Kraftausdauer

- unter Beachtung aller relevanten Faktoren, ausgewogenes und vielseitiges Kraftausdauer-Übungsprogramm mit und ohne Partner, mit Kleingeräten und ohne erarbeiten, z. B. die Sporthalle als Fitness-Studio, Circuit-Aufbau, sinnvolle Belastungsparameter, Bedeutung von korrekter Gelenkstellung, Bewegungsausführung und Atmung, Bedeutung der Kraftausdauer für die Muskulatur

### Beweglichkeit

- Erarbeiten des Dehnens

### Sicherheits- und Körperbewusstsein

- audiovisuelle und taktile Sinnesschulung
- Bewegungsabläufe mit der ungeübten Hand und dem ungeübten Fuß
- zunehmend selbstständig aufwärmen
- die Bedeutung regelmäßigen Abwärmens verstehen lernen, z. B. Stressabbau nach aufregendem Spielverlauf durch Entspannungsgeschichten, Auslaufen, Dehn- und Lockerungsübungen oder Beruhigungsatmung auch mit Musik

### Kooperation

Die Schüler sollen die Bereitschaft und Fähigkeit entwickeln, eigene Fehler und Schwächen zuzugeben, anderen Fehler und Schwächen zuzugestehen und diese im gemeinsamen Gespräch zu verarbeiten. Auf diesem Weg lernen sie Strategien, Konflikte ehrlich und fair zu lösen und zudem, fair und gerecht mit Sieg und Niederlage umzugehen.

### Gemeinschaft

- mithilfe von Spielbeobachtungsaufgaben machen sich die Schüler eigenes und fremdes Verhalten gegenüber Mitschülern bewusst
- Konflikte mithilfe eines strukturierten Plans lösen, z. B. Situation aufgreifen, Handlungen stoppen, Konfliktgegner verbalisieren eigenen Standpunkt in einem Satz, ohne Diskussion, Angriff oder Rechtfertigung, Möglichkeit eigener Verhaltensänderung zur Vermeidung weiterer Konflikte verbalisieren, Kontrolle nach 10 Minuten

### Regeln

- zunehmend eigenständig Schieds- und Kampfrichtertätigkeiten ausüben

### Orientierung

- Verfeinern einer Kartenskizze des erweiterten Schulumfelds, z. B. durch Einzeichnen von Höhenlinien
- sich mit Karte und Kompass orientieren und Kartendetails in der Realität finden
- einfache Orientierungsläufe (z. B. Stern-OL, Linien-OL) in Kleingruppen durchführen und dabei Gesundheits- und Umweltfragen beantworten sowie Naturbeobachtungsaufgaben erledigen

### Sport im Freien und zu jeder Jahreszeit

- je nach den örtlichen Gegebenheiten, saisonalen Bedingungen und Qualifikation der Lehrkraft ausdauerorientierte und freizeitrelevante Natursportarten im Freien durchführen, z. B. auch Radfahren, Mountainbiken, alle Wintersportarten, Inline-Skaten

## Lerninhalte – Leisten, Gestalten, Spielen

### **Koordinative, konditionelle Fähigkeiten, sportmotorische Fertigkeiten**

Die Voraussetzungen zur Verbesserung von Kraft, Kraftausdauer und koordinativen Fähigkeiten sind in diesem Alter wieder günstiger. Die Schüler stärken und harmonisieren ihren Bewegungsapparat durch regelmäßige, an der persönlichen Leistungsfähigkeit orientierte, vielseitige Belastungen im konditionellen und koordinativen Bereich. Die Schüler sollen die motorischen Fertigkeiten in den einzelnen Sportarten intensiv einüben.

### Leisten

Die Schüler nehmen Leistungs- und Wettkampfsituationen bewusst wahr, beurteilen diese nach taktischen Gesichtspunkten und erfahren Möglichkeiten der emotionalen Steuerung. Darüber hinaus wird das Mit- und Gegeneinander im sportlichen Wettkampf thematisiert. Die Bewegungskonstanz und -genauigkeit der Grundfertigkeiten werden weiter gefestigt.

### Gestalten

Die Schüler verbessern ihre Bewegungsökonomie, Bewegungsmöglichkeiten werden kreativ ausgeschöpft, erprobt und variantenreich eingesetzt. Bei der Gestaltung von Bewegungsfolgen und -kunststücken sollen Partner und Gruppe mit einbezogen werden.

### Spielen

In allen Spielen sollen die Schüler ihr Spielverständnis und ihre allgemeine Spielfähigkeit festigen und weiter entwickeln. Sie sollen wesentliche Technik- und Taktikelemente anwenden können. Sie lernen verschiedene Positionen, Rollen und die Möglichkeit der jeweiligen Ausgestaltung kennen.

Die Schüler sollen durch Spielbeobachtung, Eigen- und Fremdkorrektur zunehmend eigenverantwortlich voneinander lernen sowie Toleranz und Einfühlungsvermögen entwickeln.

## **Lerninhalte – Gymnastik**

### Körper- und Bewegungsschulung

- Haltung, Rhythmus- und Koppelungsfähigkeit sowie Beweglichkeit in verschiedenen gymnastischen Bereichen (z. B. exercises, Aerobic, Step-Aerobic, Rope-Skipping) verbessern
- Rhythmus-, Gleichgewichts- und Koppelungsfähigkeit anhand von Sprüngen und Drehungen bei der Erarbeitung einer Gruppenkomposition schulen, z. B. vom Streetball zum Streetdance

### Gymnastik mit Handgeräten

- Fertigkeiten mit Band und Reifen in einer Partner- und/oder Gruppenkomposition darstellen

## **Lerninhalte – Leichtathletik**

Die Schüler sollen ihre Fertigkeiten im Dauerlaufen, Sprint, Hoch- und Weitsprung verbessern und das Kugelstoßen in der Grobform erlernen. Die entsprechenden Wettkampfbestimmungen werden dabei angewendet und eingeübt.

- Sprints über 75 m
- Hindernissprints bis 40 m
- Schrittweitsprung zur Hangsprungtechnik weiterführen
- Hochsprung mit der Technik des Flop
- Kugelstoßen aus dem Stand
- Dauerlauf mit und ohne Zusatzaufgaben

## **Lerninhalte – Schwimmen \***

Die Schüler sollen die eigenen Fähigkeiten zur Fremdreitung richtig einschätzen können. Die Schüler verbessern ihre aerobe Ausdauer und Schnelligkeit. Sie werden zum Erwerb von Schwimmabzeichen angeregt und sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen bei Gestaltungsformen mit den Grundschwimmarten Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen.

- Verbesserung des Ausdauerschwimmens durch abwechslungsreiches Zeit- und Streckenvorgabeschwimmen in den drei Grundschwimmarten, auch mit Zusatz- und Kombinationsaufgaben und Hilfsmitteln
- spielerische Verbesserung der Schwimmschnelligkeit durch Partner-, Gruppen- und Transportwettbewerbe
- in einer Schwimmtechnik Zeitschwimmen bis 50 m
- Kleiderschwimmen bis 50 m und Grundlagen der Fremdreitung
- Schwimmen gestalten: synchron und miteinander schwimmen, Hindernisschwimmen

## **Lerninhalte – Sportspiele**

Die Schüler sollen ihre technischen Fertigkeiten, taktischen Verhaltensmuster und Regelkenntnisse in den großen Sportspielen zunehmend verbessern und erweitern. Als übergeordnetes Ziel bleibt die Erhaltung der Spielfreude.

### Fußball (nur für Jungen verbindlich)

- spezifische Techniken: Torschüsse aus verschiedenen Positionen und Entfernungen, Kurzpassspiel, lange Pässe, Kopfball
- taktische Verhaltensmuster: Verbesserung des partnerbezogenen Spiels, wie z. B. Doppelpass, Übernehmen
- Spielformen, die zum Zielspiel hinführen: Überzahlspiele bis zum 6:3, Spiel auf Kleinfeldern, in kleinen Mannschaften und mit Zusatzaufgaben

### Handball

- spezifische Techniken: Torwurf aus verschiedenen Positionen und unterschiedlichen Entfernungen, Grobform des Sprungwurfs, Einführung des Fallwurfs; einfaches Fintieren, z. B.: Schattenprellen, Brückenwächter
- taktische Verhaltensmuster: Schulung des mannschaftlichen Zusammenspiels, in der Abwehr Übergang von der Mann- zur Raumdeckung (5:1 oder 6:0)
- Spielformen, die zum Zielspiel hinführen, wie z. B. Parteiballspiele mit und ohne Überzahl,

### Volleyball

- spezifische Techniken, z. B. Festigen der erlernten Fertigkeiten, Einführung des oberen Aufschlags, Angriffsschlag
- taktische Verhaltensmuster, z. B. Annahme des aufgeschlagenen Balles, Stellen eines zugespielten Balles
- Spielformen, die zum Zielspiel hinführen: Beach-Volleyball

### Basketball:

- spezifische Techniken: Korbleger, Positionswurf als einhändiger Standwurf aus naher und mittlerer Distanz, Vorformen des Rebounds, Stoppen und Sternschritt
- taktische Verhaltensmuster: Give and Go, Fastbreak, Mann-Mann-Verteidigung
- Spielformen, die zum Zielspiel hinführen, wie z. B. Dreifelderbasketball, Überzahlspielreihe bis zum 3:3 +1, Streetball

### Lerninhalte – Tanzen

Die Schüler sollen anhand der ausgewählten Tanz-Praxis die dazugehörigen Grundkenntnisse in choreographischer Gestaltung erwerben. Sind die organisatorischen Voraussetzungen (z. B. Parallelunterricht verschiedener Sportklassen gleicher Jahrgangsstufe) vorhanden, kann Tanz auch koedukativ unterrichtet werden.

- tänzerische Techniken (Haltungen, Fassungen, Schritte und Drehungen) aus dem Bereich des Gesellschaftstanzes (z. B. Cha Cha Cha, Rock 'n' Roll) kennen lernen und exemplarisch an einem Tanz vertiefen (Schwerpunkt: Umgangsformen, Rollenverhalten, Körpersprache, Ausdrucksschulung)

99. Aktualisierung März 2002

### Lerninhalte – Turnen und Bewegungskünste

Die Schüler sollen im normfreien Turnen gezielt subjektiv erlebnisreiche Situationen bewältigen, die sie auffordern, in einem kalkulierbaren Rahmen allein oder gemeinsam mit anderen etwas zu wagen und sich dabei zu überwinden. Die erworbenen turnerischen Bewegungsfertigkeiten sollen vor allem in Verbindungen gefestigt und erweitert werden. Die Schüler sollen Geräte sicher auf- und abbauen und altersgemäß helfen und sichern. Dabei entwickelt sich eine turnspezifische Fachsprache.

#### Normfreies Turnen

- im Turnen etwas wagen – sich selbst im Turnen wagen: Bewegungskunststücke mit Geräten und dem Partner sowie in der Gruppe wagen und erproben
- Abenteuerturnen, z. B. Balancier- und Kletterarrangements, Tiefspringen

#### Gerätturnen

- Boden: Wiederholung und Vertiefung der bekannten Elemente
- Barren (nur Jungen): Streckhangkippe in den Grätschsitz, Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz, Übungsverbindungen mit bekannten Elementen
- Schwebebalken: Übungsverbindung mit bekannten Elementen
- Sprung: Salto auf den Mattenberg, Hocke und Grätsche über Kasten

### Wahlbereich / Wahlpflichtkurse

Im Rahmen von kleineren Projekten und Schnupperangeboten sollen die Schüler gezielt Inhalte auswählen. Dazu können je nach der Qualifikation der Lehrkraft und den örtlichen Gegebenheiten alle Lernbereiche der Sportarten und Sportbereiche des Differenzierten Sportunterrichts sowie Trendsportarten (z. B. Inline-Skaten, Sportklettern) zur Wahl gestellt werden.

- abhängig vom Stundenplan

## 9. Klasse

Die Jahrgangsstufe 9 ist durch eine große Variationsbreite der motorischen Entwicklung gekennzeichnet; die entwicklungsbedingten Leistungs- und Interessenunterschiede innerhalb einer Klasse erfordern eine entsprechende Differenzierung im Angebot und in den Anforderungen, um die angemessene Förderung aller Schüler zu gewährleisten. Eine wesentliche Aufgabe des Sportunterrichts besteht darin, die Haltungs- und Organleistungsschwächen vieler Schüler durch gezielte körperliche Belastungen, durch Informationen über gesundheitliche Zusammenhänge und durch Anregungen zu außerunterrichtlichen Aktivitäten abzubauen. In dieser Altersstufe beginnen viele Schüler, ihre emotionale Ausgeglichenheit zurückzugewinnen, sie werden Argumenten gegenüber aufgeschlossener. Die Schüler werden sowohl zu selbstständigem als auch zu kooperativem Handeln angeleitet und zur Mitgestaltung des Sportunterrichts motiviert.

### Die Basiskompetenzen werden erweitert um:

- Kenntnis des Zusammenhangs zwischen Belastungsintensität und aerobem Stoffwechsel (Kohlenhydratstoffwechsel)
- Fähigkeit zur Ausführung einer mindestens 30-minütigen Belastung mit einer Pulsfrequenz von ca. 130 – 140 Schlägen pro Minute in einer aus dem Unterricht bekannten Ausdauersportart
- Kenntnis der Prinzipien der Gewichtsregulierung
- Kenntnis wichtiger Muskelgruppen und ihrer Eigenschaften (zur Verkürzung oder Abschwächung neigend)
- Vertrautheit mit den Grundlagen der Körpersprache
- Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln sowie zu couragiertem Dazu-Stehen
- Kenntnis sportlicher Freizeitmöglichkeiten im lokalen und regionalen Umfeld
- Grundkenntnisse in choreografischer Gestaltung
- grundlegende sportmotorische Fertigkeiten und angemessene koordinative Fähigkeiten
- Vertrautheit mit der ganzheitlichen Bedeutung sportlicher Aktivität

## Allgemeine Lerninhalte

Über die altersgemäße Thematisierung von Körperreaktionen bei allen sportlichen Aktivitäten, die audiovisuelle und taktile Sinnesschulung sowie die Förderung der Entspannungsfähigkeit entwickeln die Schüler ihr Körperbewusstsein weiter. Sie sollen ihre Kenntnisse über den Zusammenhang zwischen Belastungsintensität (Pulsfrequenz) und aerobem Stoffwechsel weiter vertiefen und mit den Grundsätzen des Kohlenhydratstoffwechsels vertraut gemacht werden. Die Schüler lernen wichtige Muskelgruppen und deren Eigenschaften (zur Verkürzung oder Abschwächung neigend) kennen und entwickeln daraus das Verständnis für notwendiges ausgewogenes Kräftigen und Dehnen.

### Aerobe Ausdauer

- verschiedene aerobe Belastungsformen im Bereich des Kohlenhydratstoffwechsels (Pulswerte 150 bis 160 Schläge pro Minute, Einsatz von Pulsmessgeräten) nach der Dauer- und/oder der extensiven Intervallmethode mit einer Belastungsdauer bis 30 Minuten durchführen, z. B. Biathlon und Triathlon mit alternativen Disziplinen, Orientierungslauf, Inlineskaten, Schwimmen, Radfahren, Laufen

### Kraftausdauer

- für den Sport wichtige Muskelgruppen, die zur Abschwächung neigen, anhand von Kraftausdauerübungen erarbeiten: Bauch-, Rücken-, vordere Oberschenkel-, Schulter-, Nacken- und Armstreckmuskulatur
- gezielte Kraftausdauererschulung (korrekte Belastungsparameter) nach individuellen Bedürfnissen im Kraftraum oder mit dem Thera-Band

### Beweglichkeit

- für den Sport wichtige Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, anhand von Stretching-Übungen erarbeiten
- Erarbeiten von Partner-Übungen für das Stretching

### Sicherheits- und Körperbewusstsein

- audiovisuelle und taktile Sinnesschulung
- Verhaltensregeln zum Umgang mit Unfallgefahren und Verhalten nach einem Unfall
- Bewegungsabläufe mit der ungeübten Hand und dem ungeübten Fuß
- selbstständig aufwärmen und zunehmend selbstständig abwärmen
- Grundlagen der Körpersprache kennen lernen, z. B. Bedeutung der Körperhaltung mit Schwerpunkt, Blick, Atmung

### Fairness, Kooperation

Die Schüler sollen ihre Fähigkeiten zunehmend realistisch einschätzen können und ein gesundes Maß an Selbstvertrauen entwickeln. Dieser Ansatz für ein positives Selbstkonzept hilft ihnen dabei zu lernen, dass sie mit Verständnis, Toleranz, Nachsicht und Verzicht auf Schuldzuweisungen viele Konflikte vermeiden und ein faires Miteinander auch im Gegeneinander erleben können.

### Gemeinschaft

- eigenständig in Interessengruppen Aufgaben mit vorgegebenem Verantwortungsbereich erfüllen, z. B. Einführen von Trendsportarten, Einbringen außerschulischer Sportfertigkeiten
- aus Stationen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad selbstständig nach individueller Leistungsvoraussetzung auswählen, z. B. in der Leichtathletik, beim Turnen
- bei auftretenden Konflikten strukturiert nach einem Lösungsplan vorgehen

### Regeln

- bei der Ausübung von Schiedsrichtertätigkeiten Schiedsrichterzeichen korrekt und mit überzeugender Körpersprache anwenden

### Orientierung

- Verfeinern einer Kartenskizze des erweiterten Schulumfelds, z. B. durch Einzeichnen von Höhenlinien
- lernen, sich mit Karte und Kompass zu orientieren und Kartendetails in der Realität finden

- Orientierungsläufe in Kleingruppen durchführen und dabei Gesundheits- und Umweltfragen beantworten sowie Naturbeobachtungsaufgaben erledigen
- Sport im Freien und zu jeder Jahreszeit
- je nach Qualifikation der Lehrkraft, den örtlichen Gegebenheiten und saisonalen Bedingungen ausdauerorientierte und freizeitrelevante Natursportarten im Freien durchführen, wie z. B. Radfahren, Mountainbiken, alle Wintersportarten, Inline-Skaten

## Lerninhalte – Leisten, Gestalten, Spielen

### **Koordinative, konditionelle Fähigkeiten, sportmotorische Fertigkeiten**

Das motorische Verhalten der Schüler beginnt sich in dieser Altersstufe zu stabilisieren: Mit dem letzten großen Schub in der natürlichen Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten gehen eine Rückgewinnung der motorischen Anpassungsfähigkeit und Bewegungssicherheit sowie eine beträchtliche Verbesserung der motorischen Lernfähigkeit einher; geschlechtsspezifische und entwicklungsbedingte Unterschiede müssen jedoch berücksichtigt werden.

#### Leisten

Die Schüler werden sich in der Auseinandersetzung mit sportlichen Aufgaben ihrer persönlichen Leistungsmotive bewusst; sie lernen, die Leistungen des Einzelnen im Rahmen von Gruppenleistungen einzuordnen, reflektieren taktische Grundsituationen und setzen diese praktisch um.

#### Gestalten

Die Schüler erproben Bewegungsmöglichkeiten in verschiedenen Körperlagen, machen Erfahrungen mit Drehungen und dem Gleichgewicht und erfassen die Bedeutung des Bewegungsrhythmus für die Qualität einer Bewegung. Darüber hinaus finden die Schüler räumliche, zeitliche und dynamische Variationsmöglichkeiten bei unterschiedlichen Bewegungen und verbessern bei themengebundenen Aufgabenstellungen die Körpersprache.

#### Spielen

Den Schülern soll bewusst werden, dass die Verbesserung der individuellen technischen und taktischen Fähigkeiten eine Grundlage für die Verbesserung der Spielfähigkeit in den Sportspielen ist. Zudem erleben sie weitere Spiele, die das Miteinander fördern. Sie sollen lernen, dass das Spiel aus der Einhaltung der Spielregeln und einer regelkonformen Konfliktlösung heraus lebt.

In der Auseinandersetzung mit anderen Standpunkten sollen die Schüler eigene Interessen und persönliche Wertvorstellungen überdenken und ein individuelles Selbstkonzept entwickeln.

## Lerninhalte – Gymnastik

### Körper- und Bewegungsschulung

- Haltung, Rhythmus- und Koppelungsfähigkeit sowie Beweglichkeit in verschiedenen gymnastischen Bereichen (z. B. Exercises, Aerobic, Step-Aerobic) verbessern
- Rhythmus-, Gleichgewichts- und Koppelungsfähigkeit anhand von Sprüngen und Drehungen bei der Erarbeitung einer Gruppenkomposition mit Gerät schulen, z. B. Double-Dutch, vom Streetball zum Streetdance

### Gymnastik mit Handgeräten (nur für Mädchen verpflichtend)

- Fertigkeiten mit Ball oder Band oder Seil oder Reifen in einer Partner- und/oder Gruppenkomposition darstellen

## Lerninhalte – Leichtathletik

Die Schüler sollen ihr Können in den bekannten Disziplinen durch eine Verbesserung der Technik und eine Schulung der konditionellen Fähigkeiten weiterentwickeln. Wettkämpfe dienen auch der Förderung einer realistischen Selbsteinschätzung. Darüber hinaus sollen die Schüler weitere möglichst vielseitige leichtathletische Bewegungsfertigkeiten kennen lernen. Sie sollen als Kampfrichter bei Schulsportwettbewerben ihre Regelkenntnisse anwenden.

- Dauerlauf mit und ohne Zusatzaufgaben
- Sprints über 75 m und 100 m
- Weitsprung mit Hang- oder Lauftechnik stabilisieren
- Hochsprung mit der Technik des Flop
- Kugelstoßen mit Kugeln bis zu 5 kg (Jungen), 4 kg (Mädchen)
- weitere Auswahl je nach den örtlichen Gegebenheiten: z. B. Stabspringen, Drehwürfe, Speerwerfen, Hürdenlaufen

## Lerninhalte – Schwimmen \*

Je nach Interessenlage liegt der Schwerpunkt des Schwimmunterrichts beim Rettungs- oder Wettkampf- oder Gesundheitsschwimmen. Als Grundlage können alle Inhalte der Jahrgangsstufen 5 mit 8 dienen und schwerpunktmäßig weiter vertieft werden.

## Lerninhalte – Sportspiele

Die Schüler festigen und erweitern ihre technischen Fertigkeiten und verbessern ihre individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Fähigkeiten. Darüber hinaus vertiefen sie ihre Regelkenntnisse zunehmend.

### Basketball

- spezifische Techniken, z. B. Sprungwurf aus naher und mittlerer Distanz, Standwurf aus mittlerer bis weiter Distanz, Rebound
- taktische Verhaltensmuster, z. B. variables Anwenden von Give and Go, einfache Blockvarianten, Einwurfvarianten, Zonenverteidigung (2:1:2)

### Fußball (nur für Jungen verbindlich)

- spezifische Techniken, z. B. Passen und Torschuss aus größerer Distanz, Flanken, Flugkopfball, Hüftdrehstoß
- taktische Verhaltensmuster, z. B. Verbesserung des Kurzpassspiels; Spiele 2:2 bis 4:4 mit Sonderregeln für Ballkontakte, Ballannahme und -mitnahme

### Handball

- spezifische Techniken, z. B. Üben der erlernten Fertigkeiten auch unter erhöhten Anforderungen, Passvariationen
- taktische Verhaltensmuster, z. B. Einführung des Angriffs 3:3, Raumdeckung (5:1 oder 6:0), Tempogegenstoß, erweiterter Gegenstoß, Übergeben – Übernehmen

## Lerninhalte – Tanzen

Die Schüler sollen anhand der ausgewählten Tanz-Praxis die dazugehörigen Grundkenntnisse in choreografischer Gestaltung erwerben. Es wird empfohlen, die Tänze entsprechend den nach Geschlechtern getrennten Sportklassen auszuwählen. Sind die organisatorischen Voraussetzungen (z. B. Parallelunterricht verschiedener Sportklassen gleicher Jahrgangsstufe) vorhanden, kann Tanz auch koedukativ unterrichtet werden.

- tänzerische Techniken (Haltungen, Schritte, Drehungen, Sprünge und Bodenelemente) aus dem Bereich des künstlerischen Tanzes (z. B. Jazztanz, Steptanz) kennen lernen, exemplarisch an einem Tanz vertiefen (Schwerpunkt: Gestaltung und Ausdruck) und dabei die individuelle Ausdrucksfähigkeit mit Partner und Gruppe sowie in der Einzeldarstellung verbessern

## Lerninhalte – Turnen und Bewegungskünste

Die Schüler sollen durch eine differenzierte Aufgabenstellung das erworbene Bewegungskönnen festigen, in Übungsverbindungen und Gerätekombinationen anwenden sowie in einfachen Kompositionen mit dem Partner und/oder in der Gruppe darstellen. Sie sollen in Projekten themenorientiert arbeiten lernen. Die Schüler sollen Geräte sicher und selbstständig auf- und abbauen, altersgemäß helfen und sichern und dabei die turnspezifische Fachsprache anwenden.

### Normfreies Turnen

- andere im Turnen entdecken – sich in den anderen entdecken: Bauen von Bewegungsgelegenheiten, wechselseitiges Bewegungsunterstützen und -helfen (fangen, tragen, heben), erfindungsreiches Deuten und Gestalten selbstgewählter oder vorgeschlagener Gerätekombinationen in Partner- und Gruppenarbeit

### Gerätturnen

- Festigung und Erweiterung der Grundfertigkeiten je nach Könnenstand der Schüler und in Übungsverbindungen und einfachen Kompositionen nach Musik mit dem Partner und in der Gruppe darstellen; Helfer- und Sicherheitsgriffe selbstständig anwenden (VSE: Sofortmaßnahmen am Unfallort)

## Wahlbereich / Wahlpflichtkurse

Im Rahmen von kleineren Projekten und Schnupperangeboten sollen die Schüler gezielt Inhalte auswählen. Dazu können je nach der Qualifikation der Lehrkraft und den örtlichen Gegebenheiten alle Lernbereiche der Sportarten und Sportbereiche des Differenzierten Sportunterrichts sowie Trendsportarten (z. B. Inlineskaten, Sportklettern) zur Wahl gestellt werden.

- abhängig vom Stundenplan

# 10. Klasse

Der Sportunterricht hat in dieser Jahrgangsstufe vor allem die Aufgabe, den Schülern die Grundlagen für eine selbstständige, regelmäßige sportliche Betätigung auch nach Beendigung ihrer Schulzeit zu vermitteln. Das einbeziehen außerschulischer Sportangebote regt zu lebenslanger sportlicher Betätigung an. Mitspracherecht und Mitgestaltungsmöglichkeiten im Unterricht, z. B. bei Projekten, kommen dem Wunsch der Jugendlichen entgegen, als Person ernst genommen zu werden. Durch die selbstständige Mitgestaltung des Schullebens sollen die Jugendlichen lernen, soziale Verantwortung auch über die Schulzeit hinaus zu übernehmen.

## Die Basiskompetenzen werden erweitert um:

- Kenntnis der gesundheitlichen Bedeutung eines regelmäßigen aeroben Ausdauertrainings für das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem
- Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung und Durchführung eines einfachen aeroben Trainingsprogramms auch unter Verwendung eines Pulsmessgeräts
- Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung und Umsetzung eines individuellen Kraftausdauerprogramms mit korrekten Belastungsparametern
- Fähigkeit zur selbstständigen Erstellung und Ausführung eines individuellen Dehnprogramms
- Handlungskompetenz in den Bereichen Gesundheit und Fairness, Kooperation
- grundlegende sportliche Handlungskompetenz in den im Sportunterricht der Realschule vermittelten Sportarten und Sportbereichen
- Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung für sich und andere
- Umweltbewusstsein
- Fähigkeit zur sinnvollen Einteilung von Freizeit
- angemessen realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und kooperationsbereites Einbringen der persönlichen Stärken in Gemeinschaftsvorhaben
- Zivilcourage
- Verständnis für die ganzheitliche Bedeutung sportlicher Aktivität

## Allgemeine Lerninhalte

Das Körperbewusstsein der Schüler sollte nach 9 Schuljahren weit entwickelt sein. Die Schüler sollen mit der gesundheitlichen Bedeutung eines regelmäßigen aeroben Ausdauer-Trainings für das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem vertraut werden und in der Lage sein, selbstständig Verantwortung für die Gesundheit ihres Körpers zu übernehmen.

### Aerobe Ausdauer

- gesundheitliche Bedeutung eines regelmäßigen aeroben Ausdauer-Trainings für das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem kennen lernen: Arteriosklerose, Kapillarisation, Ökonomie der Herzarbeit, Blutwerte, Atmungsgrößen
- im Team ein einfaches aerobes Ausdauertraining in einer geeigneten Sportart erstellen und regelmäßig auch außerhalb der Schule durchführen

### Kraftausdauer

- im Team ein sinnvolles Kraftausdauertraining mit korrekten Belastungsparametern erstellen und regelmäßig auch außerhalb der Schule durchführen
- Besuch eines Fitness-Studios und kritische Reflexion

### Beweglichkeit

- selbstständiges Erstellen und Durchführen eines individuell gestalteten Stretching-Programms

### Sicherheits- und Körperbewusstsein

- selbstständig auf- und abwärmen
- bewusster Einsatz der Körpersprache
- Gesundheitsrisiken und Unfallgefahren im Sport selbstständig erkennen und entsprechende Vorsichtsmaßnahmen ergreifen

Auf der Grundlage der bisher erworbenen Sozial- und Selbstkompetenz sollen Fairplay und Kooperationsfähigkeit zur grundsätzlichen Haltung der Schüler werden. Durch Anerkennen und Einhalten von Regeln, partnerschaftlichen Umgang mit dem sportlichen Gegner, faires Verhalten bei Sieg und Niederlage entwickeln die Schüler wichtige Schlüsselqualifikationen weiter, die es ihnen ermöglichen, bei außerschulischen Problemsituationen in Familie, Freizeit und Beruf couragiert und fair Position zu beziehen.

#### Gemeinschaft

- selbstständiges Mitplanen und Durchführen von Wettbewerben und klar umrissenen Unterrichtsvorhaben
- in Teams Organisation von Spielen, Wettbewerben und Turnieren für die unteren Klassen (Vorbildfunktion als Tutoren)
- Konflikte selbstständig nach einem gemeinsam erarbeiteten Plan lösen

#### Regeln

- Spiele mit und ohne Schiedsrichter
- bei der Ausübung von Schiedsrichtertätigkeiten Schiedsrichterzeichen korrekt und mit überzeugender Körpersprache anwenden

Auf der Grundlage ihres bisher erworbenen Umweltbewusstseins, ihrer Orientierungsfähigkeit sowie ihrer Erfahrungen im Bereich der Natursportarten sollen die Schüler einen umweltverträglichen Freizeitsportführer für ihren Wohn- oder Schulort erstellen, der Auskunft gibt über Distanzen, Steigungen, mögliche Sportgeräte, Trimm-Dich-Pfade, Lauf-, Rad oder Inline-Skate-Wege sowie weitere freizeitrelevante Sportmöglichkeiten im Freien zu jeder Jahreszeit.

## Lerninhalte – Leisten, Gestalten, Spielen

### **Koordinative, konditionelle Fähigkeiten, sportmotorische Fertigkeiten**

In der Jahrgangsstufe 10 ist bei vielen Schülern eine weitere Festigung des motorischen Verhaltens zu beobachten; die Bewegungen wirken insgesamt ökonomischer, beherrschter und elastischer als früher. Dennoch ist es nach wie vor wichtig, die Skelettmuskulatur, die Gelenke, den Bänder- und Sehnenapparat sowie die Organe regelmäßig so zu belasten, dass ihre Funktionen erhalten bleiben bzw. wiederhergestellt werden. Wichtig ist es auch, sich auf die zunehmende individuelle Ausprägung und Darstellung der Persönlichkeit einzustellen. Sie lässt sich u. a. an der wachsenden Bedeutung außerschulischer Einflüsse erkennen. Im Sportunterricht sollen individuelle Fähigkeiten und Interessen – wo immer möglich – für alle nutzbar gemacht werden; dies fördert sowohl das Selbstvertrauen als auch die Kooperationsfähigkeit der Schüler.

#### Leisten

Die Schüler lernen, die persönliche Belastbarkeit einzuschätzen und die eigenen Leistungsvoraussetzungen zielgerichtet einzusetzen. Sie übernehmen verschiedene leistungsorientierte Rollen und entwickeln Verständnis für eigenes und fremdes Rollenverhalten. Darüber hinaus werden sie sich objektiver Leistungskriterien sowie Leistungsnormen und ihrer Bedeutung bewusst und beteiligen sich an der Vorbereitung und Durchführung von Leistungsvergleichen und Wettkämpfen.

#### Gestalten

Die Schüler erleben bewusst stabile und instabile Schwerpunktverlagerungen, stellen rhythmische Bewegungsabläufe selbstständig zusammen, nehmen rhythmische Strukturen wahr und setzen diese in Bewegungen und Ausdrucksformen um. Sie stellen selbstgefundene Bewegungsabläufe dar und erweitern ihr Repertoire an Bewegungskunststücken.

#### Spielen

Die Schüler gehen mit Spielideen und Spielregeln phantasievoll um und lernen, ihr Handeln in Spielsituationen kreativ zu gestalten. Darüber hinaus machen sie Erfahrungen mit heterogenen Spielgruppen und lernen, unterschiedliche Fähigkeiten der Mitspieler im Hinblick auf Fortgang und Spannung des Spiels zu berücksichtigen. Die Schüler wählen je nach Interesse und in Abstimmung auf schulische Gegebenheiten im Benehmen mit der Sportlehrkraft mindestens zwei Individualsportarten und zwei Mannschaftssportarten aus. In der verbleibenden Zeit sollen Inhalte aus dem Wahlbereich und darunter auch ein Projekt zur Vernetzung der Lernbereiche durchgeführt werden.

## Lerninhalte – Gymnastik

Die in Jahrgangsstufe 5 mit 9 in den Bereichen Körper- und Bewegungsschulung sowie Gymnastik mit Handgeräten (nur für Mädchen verbindlich) erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten in Auswahl anwenden, vertiefen und erweitern.

## Lerninhalte – Leichtathletik

Die in Jahrgangsstufe 5 mit 9 erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten anwenden und in vier ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik vertiefen und erweitern.

## **Lerninhalte – Schwimmen \***

Je nach Interessenlage liegt der Schwerpunkt des Schwimmunterrichts beim Rettungs- oder Wettkampf- oder Gesundheitsschwimmen. Als Grundlage können alle Inhalte der Jahrgangsstufen 5 mit 9 dienen und schwerpunktmäßig weiter vertieft werden. Darüber hinaus üben die Schüler einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie Maßnahmen zur Wiederbelebung (VSE: Erste Hilfe).

## **Lerninhalte – Sportspiele**

Die in Jahrgangsstufe 5 mit 9 erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten in zwei ausgewählten Sportspielen anwenden, vertiefen und erweitern

Lerninhalte Tanz (nur für Mädchen verbindlich)

Die Schüler sollen anhand der ausgewählten Tanzpraxis die dazugehörigen Grundkenntnisse in choreographischer Gestaltung vertiefen. Es wird empfohlen, die Tänze entsprechend den nach Geschlechtern getrennten Sportklassen auszuwählen. Sind die organisatorischen Voraussetzungen (z. B. Parallelunterricht verschiedener Sportklassen gleicher Jahrgangsstufe) vorhanden, kann Tanz auch koedukativ unterrichtet werden.

Die Schüler verbessern ihre tänzerischen Techniken an einer gewählten Tanzform aus den vier Tanzbereichen. Sie stellen ihr Können in einer Partner- oder Gruppenkomposition dar. Die Schwerpunkte liegen in der persönlichen Ausstrahlung beim Tanzen, in Mimik, Haltung und Körpersprache.

## **Lerninhalte – Turnen und Bewegungskünste**

Die in Jahrgangsstufe 5 mit 9 erworbenen Fertigkeiten und Fähigkeiten an drei ausgewählten Geräten anwenden, vertiefen und erweitern.

## **Wahlbereich / Wahlpflichtkurse**

Die Schüler wählen je nach der Qualifikation der Lehrkraft und den örtlichen Gegebenheiten aus allen Lernbereichen der Sportarten und Sportbereiche des Differenzierten Sportunterrichts sowie aus Trendsportarten (z. B. Inlineskaten, Sportklettern) oder freizeitrelevanten Sportarten (z. B. Indiaca, Frisbee, Rhönrad, Wasserspringen) Inhalte aus. Vernetzung der Lernbereiche in einem Projekt (z. B. Auseinandersetzung mit örtlichen Sportangeboten, Erarbeiten und Darbieten einer Choreographie, Erarbeiten und Darbieten einer Gruppenakrobatik und/oder eines Bewegungstheaters, Erarbeiten und Durchführen einer Schulolympiade, Selbstorganisation des Erwerbs von Sportabzeichen)

\* abhängig vom Stundenplan