
Fachgruppe Sport

Bergstr. 26

28 832 Achim

Tel 04202 / 96940

Fax 04202 / 96980

E-mail sven.janzen@cato-achim.de

Schulcurriculum für das Fach Sport am Cato Bontjes van Beek-Gymnasium in Achim (Stand September 2015)

Inhalt:	Seite
Einleitung:	1
Tabellarische Übersicht:	3
Klasse 5 und 6:	4
Klasse 7 und 8:	18
Klasse 9 und 10:	33

Einleitung

Der Sportunterricht leistet einen nicht auswechselbaren Beitrag zur Bildung und Erziehung. Er soll bei allen Schülerinnen und Schülern die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben wecken und die Einsicht vermitteln, dass sich kontinuierliches Sporttreiben, verbunden mit einer gesunden Lebensführung, positiv auf ihre körperliche, emotionale und geistige Entwicklung auswirkt. Gleichzeitig soll Sport in der Schule Fairness, Toleranz, Teamgeist und Leistungsbereitschaft fördern.¹

Der Sportunterricht findet am Cato Bontjes van Beek-Gymnasium im Zeitraum zwischen den Sommerferien und den Herbstferien, sowie zwischen den Osterferien und den Sommerferien, wenn immer es möglich ist, im Freien statt.

Im Laufe der Sekundarstufe I gilt es die ausgewiesenen Erfahrungs- und Lernfelder des Kerncurriculums zu unterrichten, wobei in der Sportfachschaft Einigkeit herrscht, dass nur das kontinuierliche und wiederholende Üben über mehrere Klassenstufen den erforderlichen Kompetenz Zuwachs erbringt. Dies bedeutet häufig eine Reduzierung auf Kerninhalte, an denen exemplarisch gelernt werden kann.

In den Jahrgängen 6, 8 und 10 wird jeweils für ein Schulhalbjahr Schwimmunterricht erteilt. Bei Beginn der Schulzeit auf dem Cato wird die Schwimmfähigkeit der Schülerinnen und Schüler vorausgesetzt, d.h in der Regel das Schwimmbzeichen „Bronze“.

Im Laufe der Unterrichtseinheiten sollen die Schülerinnen und Schüler ein Fachvokabular aufbauen, mit deren Hilfe sie am Ende einer Unterrichtsreihe Bewegungen beschreiben, analysieren sowie auch korrigieren können.

¹ Niedersächsisches Kultusministerium (Hg.): Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I, Klassen 5-10, Sport, Hannover 2007, S. 7.

Zur Veranschaulichung und Korrektur der Bewegungselemente wird auf Tafelbild, Bewegungstafeln, Fotomaterial, Karten, Gliederpuppen, Filmsequenzen und Videoaufzeichnungen zurückgegriffen.

Wo immer es sinnvoll erscheint, nehmen wir mit Schülerinnen und Schüler an sportlichen Wettkämpfen teil. Dies bedarf einer entsprechenden sportlichen Qualität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, einer ausreichenden organisatorischen Vorbereitung der Veranstaltung im Unterricht oder den AGs und die Unterstützung durch die Eltern. Dies betrifft insbesondere die Wettkämpfe „Jugend trainiert für Olympia“, „Swim for Help“ usw.. In diesen Veranstaltungen sollen sich die Schülerinnen und Schüler mit Anderen sportlich messen, sie dienen allerdings auch dem Kennenlernen und dem gemeinsamen Erlebnis.

Die Gesamtbewertung und Gewichtung im Fach Sport setzt sich aus folgenden Teilbereichen zusammen:

a) sportmotorische Leistung	2/3
b) Lernverhalten und Lernfortschritt	1/3

Im Fach Sport fließen die bewegungsbezogenen Leistungen mindestens zu zwei Dritteln in die Gesamtnote ein. Des Weiteren ist der individuelle Lernfortschritt, die Leistungsbereitschaft und die Übernahme von Verantwortung für sich und andere in die Bewertung einzubeziehen. Als Maßstab für die Bewertung der bewegungsbezogenen Leistungen können vorhandene Vorgaben wie Leistungstabellen dienen.

Dieses schulinterne Curriculum versteht sich als ein dynamisches Konzept, das in regelmäßigen Abständen überprüft und überarbeitet werden soll.

Tabellarische Übersicht:

Jahrgangsstufe/ Lernfeld	5	6	7	8	9	10
Spielen	Spielen I 28 Std.	Spielen II 24 Std.	Spielen III 50 Std.		Spielen IV 56 Std.	
Laufen, Springen, Werfen	Leicht- athletik I 16 Std.	Leicht- athletik II 10 Std.	Leichtathletik III 20 Std.		Leichtathletik IV 16 Std.	
Turnen und Bewegungskünste Parkour	Turnen I 10 Std.		Turnen II 12 Std.		Turnen III 12 Std.	
Schwimmen, Tauchen, Wasserball Wasserspringen		Schwimmen I 36 Std.		Schwimmen II 36 Std.	-	Schwimmen III 36 Std.
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Gymnastik/ Tanzen I 8 Std.		Gymnastik/ Tanzen II 12 Std.		Gymnastik/ Tanzen III 12 Std.	
Kämpfen	Kämpfen I 8 Std.	-	Kämpfen II 10 Std.		Kämpfen III 8 Std.	
Zeiten zur Vertie- fung, zur Wiederho- lung oder für alterna- tive Bewegungsan- gebote	20 Std.		20 Std.		20 Std.	

Klasse 5

Gesamtstunden:

Ca. 40 Schulwochen je 2 Sportstunden = ca. 80 Stunden (ohne Unterrichtsausfall)

Grundformen der Bewegung	Unterrichtsstunden
a) Spielen	28 Std.
b) Laufen, Springen, Werfen	16 Std.
c) Turnen u. Bewegungskünste	10 Std.
d) Gymnastisches u. Tänzerisches Bewegen	8 Std.
e) Kämpfen	8 Std.
f) Vertiefung, Wiederholung etc.	10 Std.

Bereich A: Spielen (28 Stunden)

Die Schülerinnen und Schüler:

- erfassen Spielideen (in vielen kleinen Spielen) und handeln entsprechend.
- erkennen einfache Spielsituationen und reagieren darauf.
- gestalten Handlungen im Offensiv- und Defensivverhalten bewusst.
- spielen mit- und gegeneinander.
- verstehen, entwickeln und akzeptieren Spielregeln.
- organisieren Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter.
- erfinden und ändern eigene Spiele für ihre Bedürfnisse.

Unter anderem entwickeln die Schülerinnen und Schüler folgende motorische Fähigkeiten:

Sportart	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Kleine Spiele	Mannschaften bilden, Spielidee erfassen, Regeln einhalten und verändern Fangen, werfen, prellen im Stand und in der Bewegung, Koordinative Schulung	Erkennen Anforderungsprofile von Spielsituationen (Spielsituationen lesen), entwickeln Spielhandlungen Erkennen Strukturelemente und Regeln der Spiele Sozialverhalten ausprägen
Handball	Raumaufteilung, Positionsspiel Anbieten, Freilaufen, Manndeckung Beidhändiges Fangen Ballabgabe als <u>Schlagwurf</u> aus dem Stand und aus dem Lauf Balldribbling im Stand und in der Bewegung Torwurf aus dem Stand mit Stemschritt Gestalten Angriffs- und Verteidigungsprozesse	Erkennen Anforderungsprofile von Spielsituationen (Spielsituationen lesen), entwickeln Spielhandlungen, Regelkenntnisse: Foul- und Schritregel Nehmen Spielprozesse wahr
Floorball	Ballzuspiel, Ballannahme, <u>Dribbling</u> <u>Gestalten Angriffs- und Verteidigungsprozesse</u> , <u>Angriff im Dreieck</u> , <u>Spiel breit machen</u>	s. Handball Kenntnisse der Foulregel, Minihockeyregeln
Basketball	Passformen: Druckpass, Bodenpass ein- und beidhändig Dribbelformen rhythmisch und arhythmisch Sprungstopp	s. Handball Regelkenntnisse: Foulregel, <u>Schritregel</u> Erkennen, dass die Positionierung im Dreieck vorteilhaft für das Anspiel ist

Bereich B: Laufen, Springen, Werfen (16 Stunden)

Jungen und Mädchen werden anhand unterschiedlicher Wertungstabellen bewertet (s. u.).

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Beurteilungskriterien	prozessbezogene Kompetenzen
Lauf:		
Ausdauerlauf: Dauerlauf bis 20min. <u>Orientierungs-/Geländelauf</u> 800 (Mädchen) 1000 (Jungen)	anhand Tabelle (s. u.) anhand Tabelle (s. u.)	Erkennen die Bedeutung des Puls für ausdauerndes Laufen
Wurf: Schlagwurf aus seitlicher <u>Wurfauslage</u> Schlagwurf aus dem <u>3-Schritt-Rhythmus</u> Wurf auf Weite	Wurftechnik anhand Tabelle (s. u.)	Erkennen Unterschiede in der Ball Beschleunigung

Wertungstabellen Klasse 5

Mädchen 5	50 m	Weitsprung	Hochsprung	80g Schlagball	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	m	m	m	m	m
1	8,4	3,40	1,05	21	18,50	2200
2	9,0	3,04	0,95	18,7	16,00	2000
3	9,7	2,67	0,85	16,2	13,50	1850
4	10,4	2,29	0,75	13,6	11,00	1650
5	11,2	1,90	0,70	10,9	8,50	1400
6	12,0	1,89	0,69	10,8	8,49	1399

Jungen 5	50 m	Weitsprung	Hochsprung	80g Schlagball	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	m	m	m	m	m
1	8,2	3,56	1,15	36	30,50	2450
2	8,8	3,22	1,05	31,40	2600	2250
3	9,5	2,87	0,95	26,30	2100	2050
4	10,2	2,51	0,85	20,60	15,50	1800
5	10,9	2,14	0,75	14,40	9,50	1550
6	11,9	2,13	0,74	14,39	9,49	1549

Bereich C: Turnen und Bewegungskünste (10 Stunden)

Erfahrungs- und Lernfeld Turnen und Bewegungskünste

Dieses Lernfeld umfasst

Das erfindungsreiche Gestalten von turnerischen Bewegungen (Kernthemen: Rollen, Schwingen, Springen und Balancieren).

Bewegungserlebnisse im Sinne außergewöhnlicher Bewegungserfahrungen (Bewegungskünste, freies Turnen, Akrobatik, circensische Elemente, das Eingehen von Bewegungsbeziehungen, Partner- und Synchronturnen).

Das Halten und Stützen des Körpergewichts.

Das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns.

Den selbstsichernden Umgang und verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen.

Erwartete Kompetenzen

Die folgende Auflistung zeigt die Elemente, die am Ende eines Schuljahres in der genannten Form (mit oder ohne Hilfestellung...) beherrscht werden sollen. Gymnastische Elemente werden aus dem Lernfeld Gymnastik/Tanz vorausgesetzt.

Kognitive Aspekte sind zu berücksichtigen.

Die Schüler/innen beherrschen am Ende des jeweiligen Schuljahres die Fachbegriffe für die einzelnen Bewegungselemente und können diese zur Beschreibung von Übungsverbindungen korrekt anwenden.

Zur Veranschaulichung und Korrektur der Bewegungselemente soll auf Tafelbild, Bewegungstafeln, Fotomaterial, Turnkarten, Gliederpuppen und Filmsequenzen soweit vorhanden zurückgegriffen werden. Des Weiteren soll die Korrektur einzelner Bewegungen unter Verwendung von Videoaufzeichnungen im Verlauf des Unterrichts zunehmend erleichtert werden.

Im Hinblick auf den Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe werden die praktischen Anteile im Verlauf der Schuljahrgänge 5 – 10 zunehmend mit theoretischen Inhalten verknüpft.

Am Ende eines Schuljahres präsentieren die Schüler/innen allein oder synchron mit Partner je eine Übungsverbindung aus dem Bereich turnerische Bewegungen an einem oder zwei Geräten oder einer Gerätekombination sowie ein Element bzw. eine Partner-/Gruppenchoreografie aus dem Bereich der Bewegungskünste* (siehe jeweiliges Schuljahr).

*Der Bereich Bewegungskünste wird im Folgenden bewusst offen gestaltet, um dem Anspruch der Schüler-Kreativität gerecht zu werden.

Turnen und Bewegungskünste

Boden

Am Ende der 5. Klasse beherrschen die Schüler/innen

- Rolle vw
- Rolle rw auf schräger Ebene oder Kastengasse
- Handstand mit Hilfestellung bzw. an der Wand 3 sec.
- Rad - Grobform

Übungsverbinding aus 2 turnerischen Elementen, einem gymnastischen Sprung, einer gymnastischen Drehung

Sprung

- Sprunggrätsche über den Turnbock (1 – 1,10 m)
- Aufhocken, Strecksprung als Abgang am Kasten (1 – 1,10 m)

Übungsverbinding aus Aufgang, Schwingen, einem weiteren Element und Abgang

Schwebebalken

- Schritte vw., rw., sw.
- ½ Drehung auf beiden Beinen aufrecht oder gehockt
- Strecksprung
- Nachstellschritte, Federn
- Grätsch- oder Hocksprung als Abgang

Bewegungskünste*

- Partnerturnen an einem Gerät bzw. am Boden: 3- teilige Übungsverbinding parallel oder gegeneinander geturnt (es können auch selbsterfundene Elemente mit und ohne Material (z.B. Rolle durch einen Reifen) geturnt werden)
- Partnerpyramide
- Schattenturnen

Präsentation eines der o.g. Themenbereiche nach Wahl.

Bereich D: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (8 Stunden)

Gymnastisches Bewegen ist einerseits die kreative Auseinandersetzung mit den Grundformen des Gehens, Laufens, Schwingens und Springens, andererseits die funktionelle Auseinandersetzung mit den Aspekten des Kräftigens, Dehnens und Entspannens.

Tänzerisches Bewegen ist die kreative Auseinandersetzung mit körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten.

Dieses Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- das Sammeln und das Vertiefen von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen,
- das Gestalten von Rhythmen mit gymnastischen und tänzerischen Mitteln,
- das gymnastische und tänzerische Bewegen mit und ohne Handgerät oder Materialien,
- das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungsimprovisation,
- die Auseinandersetzung mit aktuellen rhythmisch/ tänzerischen Bewegungsformen.

Gymnastisch-tänzerische Grundbildung

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
Rhythmik (Rhythmen spüren und umsetzen) <ul style="list-style-type: none"> • Körper als Rhythmusinstrument • Stampf, Klatsch, Schnips (mit und ohne Klangkörper) • Rhythmus in Bewegung umsetzen (nach vorgegebenen Rhythmen/ Musik über Geräte (Parcours) gehen, laufen, springen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Richtigkeit/ Finden und Einhalten von Rhythmusvorgaben • Körperspannung • Bewegungsweite
Variationen der gymnastischen Grundformen... Gehen – Laufen – Hüpfen – Springen – Federn – Schwingen – Drehen nach Musik (Raum, Zeit und Form) leicht, schwer, dynamisch, gleichförmig, fließend...	
Einführung tänzerischer Grundschritte Wiegeschritte, Nachstellschritte, Sambaschritte, Mamboschritte, Kick, Kreuz ...	
<u>Erste einfache Tänze</u> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Lehrer vorgegeben Schrittkombinationen, die in Teilen variiert werden können (Armbewegung selbst gestalten) • Folkloretänze (Polka, Sirtaki...) • Fächerübergreifendes Arbeiten mit dem Fach Deutsch: Märchen 	

Anspannungs- und Entspannungsübungen nach Anleitung (selbstgestaltete Übungen)

Grundbewegungsformen mit dem Ball, Seil oder Band

In Klasse 5 sollte die Auseinandersetzung mit mindestens einem Handgerät erfolgen. Die folgenden Handgeräte werden zur Auswahl vorgeschlagen.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/Beurteilungskriterien
Bewegen sich selbst oder Geräte im Takt und wechselnden Rhythmen	Erkennen den Takt und unterschiedliche Rhythmen
Grundelemente mit dem Ball <i>Prellen</i> <ul style="list-style-type: none"> am Ort (verschiedene Levels (Höhen))/ in Fortbewegung ein- und beidhändig mit einem anderen Körperteil, z.B. Fuß, Knie 	
<i>Werfen und Fangen</i> <ul style="list-style-type: none"> ein- und beidhändig kurze und lange hohe Würfe am Ort und in Fortbewegung Grundsätzlich gilt: bei hohen/ weiten Würfen kann der Ball auch nach einmaligem Aufprellen aufgenommen werden (z.B. Verbunden mit einer Drehung)	<ul style="list-style-type: none"> dem Ball beim Fangen entgegen gehen Hand, Arm, Körper, Beine „geben nach“ (Kein Klatschen beim Fangen)
<i>Rollen</i> <ul style="list-style-type: none"> am Boden vw, rw, sw über Körperteile: Rücken, Arme, Beine, Bauch 	
Grundelemente mit dem Seil <i>Sprünge am Ort</i> <ul style="list-style-type: none"> jeder Sprung 1 Seilschlag, beidbeinig/ einbeinig (Seil aus dem Handgelenk schlagen, Hände in Hüfthöhe eng am Körper) mit Zwischenfederung, beidbeinig/ einbeinig (Seil „über oben“ führen, d.h. Arme beschreiben Kreis über die Höhe) Variationen: <ul style="list-style-type: none"> Seilschwung: Kreuz/ Rück/ Seit/ Doppel Sprünge mit doppelter/ dreifacher Seilfassung (z.B. Hocksprünge, Pferdchensprünge) 	<ul style="list-style-type: none"> Leichtigkeit der Sprünge Körperhaltung
<i>Laufen mit dem Seil</i> <ul style="list-style-type: none"> Vorwärtslaufen Rückwärtslaufen mit Rückwärtsschlagen des Seiles 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsweite
Schwingen des Seiles <ul style="list-style-type: none"> In verschiedenen Ebenen und Höhen (vertikal vw/rw; horizontal über Kopf, in Bodennähe mit kl. Sprüngen) Am Ort/ im Gehen oder Laufen/ mit kl. Sprüngen 	<ul style="list-style-type: none"> saubere Seilführung
Seilhüpfen mit dem Partner <ul style="list-style-type: none"> Zusammen mit einem Seil (seitwärts, frontwärts, hinter-einander, Rücken an Rücken) 	<ul style="list-style-type: none"> Einstimmung auf den Partner (Zusammenarbeit)
	<ul style="list-style-type: none"> Anpassung an das fremde Seil
Grundelemente mit dem Band <i>Kleine Zeichnungen</i> <ul style="list-style-type: none"> Schlangen (vertikal, horizontal; in verschiedenen Höhen) <i>Große Zeichnungen</i> <ul style="list-style-type: none"> Kreisschwünge (Frontalebene/ Sagittalebene; vw, rw, diagonal) Achterschwünge (Ebenen s.o.) 	<ul style="list-style-type: none"> Langer Arm Handgelenkeinsatz Körperhaltung
	<ul style="list-style-type: none"> Ideenreichtum Engagement Kooperation erkennbare, saubere Ausführung
Kleine Kürgestaltung mit einem Handgerät <ul style="list-style-type: none"> Übungsverbinding bekannter Grundformen mit einem Handgerät und den gymnastischen Grundformen der Bewegung Partner- oder Gruppenarbeit Fächerübergreifendes Arbeiten mit den Fächern Musik (Karneval der Tiere), Kunst (Maskenbilden) 	<ul style="list-style-type: none"> Ideenreichtum Engagement Einbeziehung des Partners (Gruppe) erkennbare, saubere Ausführung

Bereich E: Kämpfen (8 Stunden)

Kämpfen umfasst die direkte körperliche Auseinandersetzung mit einer Person oder einem Partner in einer geregelten Kampfsituation. Dieses Erfahrungs- und Lernfeld beinhaltet besonders das Erspüren der eigenen Kraft und der anderer sowie das Zulassen und Aushalten von körperlicher Nähe. Beim Kämpfen im Sportunterricht steht die Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners im Vordergrund. Dieses Erfahrungs- und Lernfeld umfasst:

- Das faire Verhalten und einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Partnerin oder dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen,
- Den situationsangemessenen Einsatz der eigenen Kraft,
- Das Spüren und das Beherrschen von Emotionen und das Ausschließen unkontrollierter aggressiver Handlungen,
- Das Sich-Einlassen auf den direkten körperlichen Kontakt,
- Das Einhalten von Regeln.

Die formulierten Kompetenzen können sowohl Sportart übergreifend als auch sportartspezifisch (z. B. Judo) erworben werden.

Nachfolgende Inhalte sollen verbindlich geübt werden:

- Kämpfen um Objekte (z. B. Medizinball, Wäscheklammern, o.ä.)
- Einfache Zieh- und Schiebekämpfe (Paarweise oder in Gruppen)
- Grundformen der Bodentechniken (z. B. Festhalten)

Sportliche Zweikämpfe sind stark tradiert. Die Übernahme von Kampfritualen ist daher dringend empfohlen. Dies beinhaltet ein verbindliches Begrüßungs- und Verabschiedungsritual am Beginn und Ende der Unterrichtseinheit ebenso wie einen verbindlichen Beginn und Schluss von Kämpfen. Es soll den Schülern Gelegenheit gegeben werden, Wurftechniken sowie deren Effizienz selbstständig zu erproben. Die Schüler sollen erkennen, wie eine Technik erfolgreich verhindert und gegebenenfalls auch gekontert werden kann.

Tritte und Schläge sowie Würge- und Hebeltechniken können im Rahmen von Selbstverteidigungstechniken geübt werden. Diese Techniken setzen allerdings ein besonderes Verantwortungsbewusstsein der Übenden aber auch eine höhere Kompetenz der Lehrkraft voraus und sollten nicht verbindlich sein.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
	Die Schülerinnen und Schüler...
<u>Fair</u> kämpfen Brechen das Gleichgewicht Üben Kraft in Richtung der kleinsten Stützfläche aus Bank angreifen, Haltegriffe, Befreiungen	<ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander. • Erkennen in welche Richtung Kraft wirken muss
Situationsangemessen handeln	<ul style="list-style-type: none"> • Halten Regeln und <u>Rituale</u> ein. • Übernehmen Verantwortung für sich und andere.
Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten.	<ul style="list-style-type: none"> • Setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein. • Fallen kontrolliert.
	<ul style="list-style-type: none"> • Bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd. • Nehmen Stärken und Schwächen der Partnerin/des Partners wahr und gehen verantwortungsvoll damit um.
	<ul style="list-style-type: none"> • Lassen sich auf körperliche Nähe ein. • Halten direkten Kontakt aus.
	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschen ihre <u>Emotionen</u>. • Führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus. • Nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer.

Klasse 6**Gesamtstunden:**

40 Schulwochen je 2 Sportstunden = 80 Stunden (ohne Unterrichtsausfall)

Grundformen der Bewegung	Unterrichtsstunden
a) Spielen	24 Std.
b) Laufen, Springen, Werfen	10 Std.
c) Schwimmen	36 Std.
d) Vertiefung, Wiederholung etc.	10 Std.

Bereich A: Spielen (24 Std.)

Die Schülerinnen und Schüler können:

- die bisher erworbenen spielspezifischen Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen,
- einfache Spielsituationen erkennen und angemessen reagieren,
- spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren,
- mit- und gegeneinander spielen,
- Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren,
- Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren,
- eigene Spiele erfinden und für ihre Bedürfnisse abändern.

Bereich B: Laufen, Springen, Werfen (10 Stunden)

Jungen und Mädchen werden anhand unterschiedlicher Wertungstabellen bewertet (s. u.).
Über die Durchführung von Bundesjugendspielen, ist jährlich zu entscheiden.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Beurteilungskriterien	Prozessbezogene Kompetenzen
Lauf:		
Sprintformen: Reaktionsstarts aus verschiedenen Positionen, <u>Steigerungsläufe</u> , Laufspiele Lauf über 3-4 „Hürden“ 50m-Sprint	Lauftechnik flaches Überlaufen anhand Tabelle (s. o.)	Erkennen die Beschleunigungsmerkmale Erkennen und beschreiben Unterschiede in den Bewegungslösungen bei sich und anderen Entwickeln Rhythmusgefühl
Sprung:		
Weitsprung: Anlauf (9-13 Schritte) und einbeiniger Absprung (Schrittweitsprung) Landung mit beiden Füßen Absprung aus Absprungzone Springen auf Weite	Sprungtechnik anhand Tabelle (s. o.)	Erkennen die optimale Absprungrichtung und das Anlaufoptimum Erkennen und beschreiben Unterschiede in den Bewegungslösungen bei sich und anderen

Wertungstabellen Klasse 6

Mädchen 6	50 m	Weitsprung	Hochsprung	80g Schlagball	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	m	m	m	m	m
1	8,2	3,60	1,10	23,00	22,00	2250
2	8,8	3,22	1,00	20,40	19,50	2100
3	9,4	2,83	0,90	17,80	16,00	1900
4	10,1	2,43	0,80	14,90	13,00	1700
5	10,9	2,02	0,73	12,00	9,50	1450
6	11,7	2,01	0,72	11,90	9,49	1449

Jungen 6	50 m	Weitsprung	Hochsprung	80g Schlagball	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	m	m	m	m	m
1	8,0	3,80	1,20	39:00	34,00	2500
2	8,6	3,44	1,10	34:00	28,50	2300
3	9,2	3,06	1,00	28:50	23,00	2100
4	9,9	2,68	0,90	22:30	17:00	1850
5	10,7	2,28	0,80	15:60	10,50	1600
6	11,4	2,27	0,79	15:59	10,49	1599

Bereich C: Schwimmen (36 Stunden)

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Dauerschwimmen bis zu 20 Min.	
Gleiten	Körperzusammenschluss, Weite
<u>Brustschwimmen:</u> Armbewegung Beinbewegung Koordination von Arm- und Beinbewegung Rhythmische Tauchatmung Brust-Unterwasserzug 50m Brust auf Zeit	Technikausführung Nach Wertungstabelle
<u>Kraulschwimmen:</u> Armbewegung <u>Beinschlag</u> Koordination von Arm- und Beinbewegung Atmung im 2er- oder 4er- Rhythmus	Technikausführung
<u>Wenden:</u> <u>Brust-Wende</u>	Technikausführung
<u>Sprünge:</u> Fußsprünge Abfaller und <u>Startsprung</u> vom Beckenrand	Technikausführung
Evtl. Teile der Schwimmabzeichen ablegen	Silber und Goldabzeichen
Tauchen weit und tief	
Wasserball	

Wertungstabelle Schwimmen Klasse 6**Mädchen, Klasse 6**

Note	6	5	4	3	2	1
50 m Brust	über 1:33	1:33	1:24	1:15	1:06	0:58
50 m Kraul	über 1:23	1:22	1:13	1:04	0:58	0:52
50 m Rück.	über 1:33	1:33	1:24	1:15	1:06	0:58
Tauchen	unter 6m	6m	9m	12m	15m	18m

Jungen, Klasse 6

Note	6	5	4	3	2	1
50 m Brust	über 1:28	1:28	1:19	1:10	1:01	0:53
50 m Kraul	über 1:17	1:17	1:08	0:59	0:53	0:47
50 m Rück.	über 1:28	1:28	1:19	1:10	1:01	0:53
Tauchen	unter 8m	8m	11m	14m	17m	20m

7-min Schwimmen:

Anzahl der Bahnen – Note

11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4
1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-	6

Klasse 7**Gesamtstunden:**

40 Schulwochen je 2 Sportstunden = 80 Stunden (ohne Unterrichtsausfall)

Grundformen der Bewegung	Unterrichtsstunden
a) Spielen	26 Std.
b) Laufen, Springen, Werfen	10 Std.
c) Turnen und Bewegungskünste	12 Std.
d) Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	12 Std.
e) Ringen, Raufen und Kämpfen	10 Std.
f) Vertiefung, Wiederholung etc.	10 Std.

Klasse 8**Gesamtstunden:**

40 Schulwochen je 2 Sportstunden = 80 Stunden (ohne Unterrichtsausfall)

Grundformen der Bewegung	Unterrichtsstunden
a) Spielen	24 Std.
b) Laufen, Springen, Werfen	10 Std.
c) Turnen und Bewegungskünste	-
d) Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	-
e) Ringen, Raufen und Kämpfen	-
f) Vertiefung, Wiederholung etc.	10 Std.
g) Schwimmen	36 Std.

Bereich A: Spielen (26 Stunden in Klasse 7 und 24 Stunden in Klasse 8)Die Schülerinnen und Schüler können am **ENDE VON KLASSE 8:**

- Die bisher erworbenen elementaren Techniken in Spielen in feinsten Form ausführen.
- Komplexe Spielsituationen erkennen und angemessen reagieren.
- Mit- und gegeneinander spielen.
- Sich fair und mannschaftsdienlich verhalten.
- Einzelne Rollen im Spiel einnehmen und ausfüllen.
- Anforderungsprofile von Spielsituationen in Angriff und Abwehr verstehen.
- Taktische Maßnahmen erläutern können.
- Taktische Maßnahmen beherrschen können.
- Spielerisches Denken und Verhalten entwickeln.

Sportart	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
Badminton Klasse 7 10 Std.	Richtige Schlägerhaltung Versch. Griffarten Badminton spez. Lauftechnik Badminton spez. Schnellkraft- und Schnellkraftausdauer Neue Balleigenschaften einordnen Einzelne Schlagtechniken: <u>Unterhand-Clear</u> (Vor- u. Rückhand) <u>Vorhand-Überkopfclear</u> Aufschlag	Regelkunde für Einzel- und Doppel Taktische Handlungsfähigkeit im Einzel und Doppel Variabler Spielaufbau Stellungsspiel im Spielfeld Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit Zu- und Mitspielfähigkeit
Alternativ: Tischtennis	- richtige Schlägerhaltung (Shakehandhaltung) - Tischtennis spez. Beinarbeit Einzelne Schlagtechniken: - Vh u. Rh- Schupfschlag - Vh u. Rh- Konterschlag - Aufschläge (Konter- und Schupfaufschlag) - Blockschläge	- Regelkunde für Einzel- und Doppel - Taktische Handlungsfähigkeit im Einzel und Doppel - unterschiedliche Ballrotationen als taktisches Mittel - variabler Spielaufbau
Volleyball Klasse 8 18 Std. Beachvolleyball	Verbesserung des oberen und unteren Zuspiels Aufschlag von unten <u>Schmetterschlag</u> in seiner Grobform Stoßaufgabe	Regelkenntnisse: Minivolleyball Aufstellung/Rotierungsregel im Großfeld Bedeutung des Schmetterschlages als Angriffsschlag Andere Formen des druckvollen Spiels
Endzonen/ Handball 10 Std.	- Verbesserung der Techniken in den jeweiligen Endzonenspielen bzw. Neuerwerb von Techniken in einem alternativen Endzonenspiel (Vergleich mit Klasse 5) - <u>Ultimate Frisbee</u> : Vorhand-Wurf, Überkopf-Wurf - <u>Rugby</u> : Kicken des Balles (nur draußen) - <u>Ausführung von komplexeren Spielzügen (z.B. Flagfootball: Fly, Slant etc.)</u> - <u>Korf-Ball</u> - <u>Bälle volley spielen!</u>	- Regelkenntnisse und Einhaltung bzw. eigenständige Weiterentwicklung - Fairplay (Rücksicht auf Spielpartner) - Mannschaftseinteilung - Anbieten und Freilaufen - Flugeigenschaften (Football, Frisbee) beschreiben können - Spiele selbstständig durchführen können Spiel in leistungshomogenen Gruppen Offensiv und Defensivtechniken
Basketball Klasse 8 10 Std.	Passen und Laufen in der Vorwärtsbewegung Balldribbling Korbwurf Rebound <u>Sprungwurf</u> <u>Korbleger</u>	s. Handball Zielspiel: Minibasketball Regelkenntnisse: Freiwurfregel
Fußball Klasse 7 12 Std.	Raumaufteilung, Positionsspiel, Freilaufen, Passspiel, Spiel breit machen, Angriff im Dreieck Manndeckung, Stoppen	Regelkenntnis: Technischer Fehler Erkennen sinnvolle Ballwege.

Bereich B: Laufen, Springen, Werfen: Klasse 7/8 (20 Stunden)

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten sind in den Klassen 7-10 gegenüber der Unterstufe zu erweitern und zu festigen.

Übungen aus der „alternativen Leichtathletik“ werden durchgeführt.

Disziplinen werden unter verschiedenen Perspektiven (ökologischer, gesundheitlicher etc.) betrachtet.

Die sportmotorische Leistung wird mit Hilfe von Tabellen (s. u.) bewertet, die ggf. von Zeit zu Zeit den sich verändernden körperlichen Voraussetzungen der Kinder angepasst und aktualisiert werden müssen.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Beurteilungskriterien Prozessbezogene Kompetenzen
Lauf:	
verschiedene Sprintformen (siehe Lehrpl. Kl. 5/6) Lauf über 3-4 „Hürden“ im <u>3-Schritt-Rhythmus</u> Erlernen des Tiefstarts (neben Hoch- und Fallstart) Staffellauf, Einüben der Staffelübergabe im <u>Wechselraum</u> 75m-Sprint	Lauftechnik flaches Überlaufen anhand Tabelle (s. o.)
Ausdauerlauf: Dauerlauf bis 30 min. Orientierungs-/Geländelauf 800m (Mädchen) 1000m (Jungen)	 anhand Tabelle (s. o.) anhand Tabelle (s. o.)
Sprung:	
Weitsprung: Anlauf (9-13 Schritte), einbeiniger Absprung (<u>Schrittweit-/Hangsprung</u>) Landung mit beiden Füßen Absprung vom Absprungbalken Springen auf Weite	Sprungtechnik anhand Tabelle (s. o.)
Hochsprung: Anlauf und einbeiniger Absprung; verschiedene Sprungformen erproben Erlernen des <u>Flop</u> Sprung auf Höhe	Sprungtechnik anhand Tabelle (s. o.)
Wurf: Schlagwurf (200g-Ball) aus dem 5-Schritt-Rhythmus Wurf auf Weite (alternativ zum Stoß, s.u.) Stoß: Stöße und Schockwürfe - mit Medizinbällen, Kugeln (Mä: 3 kg; Ju: 4 kg) - wechselseitig links und rechts, beidhändig <u>Standstöße</u> und Erlernen des <u>Angleitens</u> ; Stoßen aus dem Kreis Stoß auf Weite (alternativ)	Wurftechnik anhand Tabelle (s. o.) Stoßtechnik anhand Tabelle (s. o.)
Mehrkampf: Vierkampf bestehend aus: - Lauf (Sprint <u>und</u> Ausdauerlauf) - Wurf <u>oder</u> Stoß - Sprung (Hoch- <u>oder</u> Weitsprung)	anhand Tabelle (s. o.)

Klasse 7

Mädchen 7	75 m	50 m	Weitsprung	Hochsprung	80g Schlagball	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	s	m	m	m	m	m
1	12	8,3	3,80	1,16	24,00	25,00	2400
2	12,7	8,9	3,40	1,08	21,30	21,50	2200
3	13,5	9,5	2,99	0,98	18,50	17,90	2000
4	14,4	10,2	2,56	0,88	15,60	14,00	1750
5	15,4	11	2,13	0,77	12,50	10,00	1500
6	15,5	11,1	2,12	0,76	12,40	9,99	1499

Jungen 7	75 m	50 m	Weitsprung	Hochsprung	80g Schlagball	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	s	m	m	m	m	m
1	11,4	8,1	4,10	1,28	43,0	41,0	2650
2	12,1	8,7	3,71	1,18	37,50	35,30	2450
3	12,8	9,3	3,30	1,07	31,40	29,30	2200
4	13,7	10	2,89	0,96	24,60	23,00	1950
5	14,6	10,7	2,46	0,84	17,20	16,40	1650
6	14,7	10,8	2,45	0,83	17,10	16,30	1649

Klasse 8

Mädchen 8	75 m	50 m	Weitsprung	Hochsprung	Kugelstoß 3kg	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	s	m	m	m	m	m
1	11,8	8,1	4,00	1,21	7,20	27,00	2500
2	12,5	8,7	3,58	1,12	6,33	23,30	2250
3	13,3	9,3	3,15	1,02	5,42	19,30	2050
4	14,2	9,9	2,70	0,92	4,46	15,20	1800
5	15,1	10,7	2,24	0,80	3,46	10,80	1550
6	15,2	10,8	2,23	0,79	3,45	10,70	1549

Jungen 8	75 m	50 m	Weitsprung	Hochsprung	Kugelstoß 4kg	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	s	m	m	m	m	m
1	11,1	7,9	4,40	1,36	8,60	46,0	2750
2	11,8	8,5	3,98	1,25	7,57	39,60	2500
3	12,5	9,1	3,55	1,14	6,48	32,90	2250
4	13,3	9,7	3,10	1,02	5,33	25,80	2000
5	14,2	10,4	2,64	0,90	4,13	18,40	1700
6	14,3	10,5	2,63	0,89	4,12	18,30	1699

Bereich C: Turnen und Bewegungskünste (12 Stunden)**Boden**

- Sprungrolle
- Rolle rw. durch den flüchtigen bzw. gehockten Handstand
- Rolle vw, Strecksprung mit halber Drehung, Rolle rw
- Handstand im freien Raum 2 – 3 sec. stehen
- Handstand abrollen
- Handstand mit überfallen in die Rücklage auf Weichboden (Vorübung Handstütz-Überschlag)
- Radwende

Übungsverbinding aus 4 Elementen, davon 3 aus dem laufenden Schuljahr, gymnastische Sprüngen, gymnastischen Drehungen, 1 statischem Element (Standwaage, Kniewaage, Kerze ...)

Sprung

- Sprunggrätsche über den T-Bock/Doppelbock – 1,10 m
- Hocke über den Kasten 1,20 m
- Sprungtisch 1,20 m Hocke mit Doppelbrett und Mattenberg

Reck/Hochreck/Stufenbarren

- Hüftaufschwung aus Schlussstellung
- Hüftumschwung
- Unterschwung aus dem Stütz
- Durchhocken eines Beines (mit Hilfe) zum Mühlumschwung
- ½ Drehung über das vordere Bein zum Stütz
- Unterschwung aus dem Angrätschen mit Hilfe
- Schwingen am Hochreck/oberer Holm Spannbarren
- Aufstemmen am Stufenbarren
- Aufschwung vom unteren auf den oberen Holm
- Hohe Wende

Übungsverbinding aus Aufgang, 3 Elementen auf dem Gerät, Abgang

Parallelbarren

- Kippe aus dem Strecksturzhang in den Grätschsitz
- Hohe Wende
- Rolle vw. aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz
- Heben in den Oberarmstand mit Hilfe

Übungsverbinding aus Aufgang, 4 Elementen auf dem Gerät davon zwei aus dem laufenden Schuljahr

Schwebebalken

Höhe 1 – 1,20 m

- Seitauflaufen mit Stütz einer Hand
- Schwebesitz ohne Stütz der Hände
- Radwende als Abgang
- Schrittsprung
- Aufschwingen in den flüchtigen Handstand

Übungsverbinding aus Aufgang, 7 Elementen auf dem Gerät, Abgang – davon 3 Elemente aus dem laufenden Schuljahr.

Bewegungskünste*

- Partner-/ Gruppenturnen an einem Gerät bzw. am Boden: 3- teilige Übungsverbindung parallel oder gegeneinander geturnt (es können auch selbsterfundene Elemente mit und ohne Material (z.B. Rolle durch einen Reifen) geturnt werden)
- Pyramiden mit mehreren Personen
- Jonglieren

Präsentation zu einem der og. Themenbereiche nach Wahl.

Turnerische Bewegungen**Boden**

- Felgrolle rw. (rückwärts Abrollen aus dem Stand mit gestreckten Beinen)
- Rolle rw durch den Handstand mit Hilfestellung
- Rad rechts, Rad links
- Rad mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung
- Radwende Strecksprung
- Handstand-Überschlag vom Kasten- bzw. Banksteg
- nach Mini-Trampolineinführung Sprungrolle auf den Kastenberg (Vorübung Salto vw)

Übungsverbindung aus 4 akrobatischen Elementen davon 3 aus dem laufenden Schuljahr gymnastischen Sprüngen, gymnastischen Drehungen, 1 statischem Element (Standwaage, Kniewaage, Kerze ...) synchron mit Partner.

Sprung

- Grätsche über den quergestellten Kasten 1,20 m
- Hocke über den Längskasten mit Doppelbrett 1,20 m
- Vorübungen zum Handstandüberschlag mit Minitrampolin, Kasten/Sprungtisch und Mattenberg mit Hilfestellung
- Verschiedene Sprünge an Sprungbahn bestehend aus 2 Sprunggeräten hintereinander

Reck/Hochreck/Stufenbarren

- Durchhocken eines Beines zum Mühlumschwung ohne Hilfestellung
- Abhocken mit Hilfestellung
- Spreizkippe (Laufkippe mit Durchschieben eines Beines) mit Hilfe
- Angrätschen Unterschwung
- Abwerfen und Schwingen (Hochreck)
- Aufschwung am Hochreck aus dem Schwingen
- Abschwingen rl./rw. zum Stand
- Am Stufenbarren aufhocken aus dem Stütz am unteren Holm (ein Arm am oberen Holm)
- Einbeiniges Aufstemmen am oberen Holm
- Aufschwung am oberen Holm aus dem Liegehang

Übungsverbindung aus Aufgang, min. 3 Elementen auf dem Gerät davon 2 aus dem laufenden Schuljahr, Abgang – auch als Synchronübung an zwei Geräten.

Parallelbarren

- Heben in den Oberarmstand
- Abrollen aus dem Oberarmstand in den Grätschsitz
- Kippaufschwung (Kippe in den Grätschsitz als Aufgang)
- Schwingen in den Oberarmstand

Übungsverbinding aus Aufgang, 4 Elementen auf dem Gerät davon 1 aus dem laufenden Schuljahr synchron mit Partner.

Schwebebalken

- Mehrere Sprünge hintereinander (z.B. Streck sprung mit gleich darauf folgendem Streck sprung mit Beinwechsel)
- Aufschwingen in den Handstand mit deutlicher Standphase (Hilfe erlaubt)
- Radüberschlag als Abgang

Die Schüler/innen präsentieren partnerweise eine Übungsverbinding bestehend aus Aufgang, min. 5 Elementen auf dem Gerät und Abgang entweder synchron an mehreren Geräten oder auf einem Gerät beginnend an den Stirnseiten und nur das halbe Gerät ausnutzend.

Ringe

- Schwingen im Langhang und Kipphang

Bewegungskünste*

- Kunststücke mit Materialien (Jonglierbällen, Reifen, Tüchern am Boden oder am Gerät (Schwebebalken, Kasten...))

Die Schüler/innen präsentieren allein oder mit Partner/in Kunststücke mit Materialien.

Bereich D: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (12 Stunden)

Präsentation einer selbstständig entwickelten Übungsfolge mit Handgerät

Der Auswahl eines Handgerätes sollte das Üben und Erproben der folgenden Handgeräte vorausgehen.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
<p>Wiederholung gymnastischer Grundformen Gehen – Laufen – Hüpfen – Springen – Federn – Schwingen – Drehen</p>	
<p>Grundelemente mit dem Ball <i>Prellen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • am Ort (verschiedene Levels (Höhen)/ in Fortbewegung • rhythmisch variiert (z.B. lang lang - kurz kurz kurz kurz; kurz, kurz – lang) • ein- und beidhändig • mit einem anderen Körperteil, z.B. Fuß, Knie 	<ul style="list-style-type: none"> • dynamischer Körpereinsatz • technisch sauberes Prellen (Hand überdacht Ball, keine gespreizten Finger) • Rhythmik (Genauigkeit)
<p><i>Werfen und Fangen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ein- und beidhändig • kurze und lange hohe Würfe • am Ort und in Fortbewegung • weite Würfe, im Laufen aufnehmen • Bogenwürfe • Stoßwürfe <p>Grundsätzlich gilt: bei hohen/ weiten Würfen kann der Ball auch nach einmaligem Aufprellen aufgenommen werden (z.B. Verbunden mit einer Drehung)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ evtl. zwischen Werfen und Fangen eine Rolle vorwärts 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwung und Körpereinsatz • dem Ball beim Fangen entgegen gehen • Hand, Arm, Körper, Beine „geben nach“ (Kein Klatschen beim Fangen)
<p><i>Rollen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • am Boden vw, rw, sw • über Körperteile: Rücken, Arme, Beine, Bauch 	<ul style="list-style-type: none"> • Fließende Übergänge beim Aufnehmen und Abgeben des Balles
<p>Grundelemente mit dem Seil <i>Sprünge am Ort</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • jeder Sprung 1 Seilschlag, beidbeinig/ einbeinig (Seil aus dem Handgelenk schlagen, Hände in Hüfthöhe eng am Körper) • mit Zwischenfederung, beidbeinig/ einbeinig (Seil „über oben“ führen, d.h. Arme beschreiben Kreis über die Höhe) <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielbeineinsatz • Landung in Grätsche/ Schere • Seilschwung: Kreuz/ Rück/ Seit/ Doppel • Sprünge mit doppelter/ dreifacher Seilfassung (z.B. Hocksprünge, Pferdchensprünge) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saubere Seilführung • Leichtigkeit der Sprünge • Körperhaltung
<p><i>Laufen mit dem Seil</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärtslaufen mit rhythmisch variiertem Seildurchschlag • Rückwärtslaufen mit Rückwärtsschlagen des Seiles • Seitgalopp mit VW-Schlagen des Seiles (bei guten Gruppen) • Anlauf zu einem „größeren“ Sprung (einbeinig) (z.B. Spreizsprung mit einem/ doppelten Seildurchschlag) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmische Sicherheit • Bewegungsweite
<p>Schwingen des Seiles</p> <ul style="list-style-type: none"> • In verschiedenen Ebenen und Höhen (vertikal vw/rw; horizontal über Kopf, in Bodennähe mit kl.Sprüngen) • Am Ort/ im Gehen oder Laufen/ mit kl.Sprüngen 	<ul style="list-style-type: none"> • Saubere Seilführung • Bewegungseinsatz des gesamten Körpers • Technisch sauberere Fuß- und Beinarbeit • Bewegungsweite

<p>Seilhüpfen mit dem Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammen mit einem Seil (seitwärts, frontwärts, hintereinander, Rücken an Rücken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Einstimmung auf den Partner (Zusammenarbeit)
<p>Seilhüpfen mit dem großen Schwungseil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung verschiedener Sprungvariationen (auf einem Bein, Drehungen, Spielbeineinsatz usw.) • zu zweit (mit mehreren, wie viele können gemeinsam springen (Wettbewerb)) • auch mit individuellem Seil • evtl. Double Dutch 	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung an das fremde Seil
<p>Grundelemente mit dem Band</p> <p><i>Kleine Zeichnungen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlangen (vertikal, horizontal; in verschiedenen Höhen: Boden, Hüfthöhe, Brusthöhe, Kopfhöhe) <p><i>Große Zeichnungen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreisschwünge (Frontalebene/ Sagittalebene; vw, rw, diagonal) • Achterschwünge (Ebenen s.o.) • Variationen (am Ort, in Vwlauf, Rwlauf, Seitbewegung, mit Schrittombinationen, mit Drehungen, mit Sprüngen, Zeichnungen mit Fassen des Bandendes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesamtkörpereinsatz • Langer Arm • Handgelenkeinsatz • Saubere Linienführung • Dynamischer Körpereinsatz • Körperhaltung
<p>Präsentation einer selbstständig entwickelten Übungsfolge mit Handgerät unter Verwendung gymnastischer Grundformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Einzel- oder Partnerarbeit • in Verbindung mit Musik • Besprechen und Festlegen der Bewertungskriterien – Einbeziehen von Schülerbewertung/ Selbstbewertung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ideenreichtum/ Elementevielfalt • Engagement • technisch saubere Ausführung der Elemente • Ausdruck • Nutzung der Raumwege • Einbeziehung des Partners • Anpassung an die Musik (Einklang Musik und Bewegung) • Rhythmusgenauigkeit

Tänzerische Variationen zu den Grundschritten der Aerobic/ Step-Aerobic

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
<p>Einführung der Grundschritte Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> • March (→ gehen am Platz) • Out – In (→ auseinander – zusammen) • V-Step/ A-Step (→ vor – zurück in Beschreibung eines V's oder A's) • Step Touch (→ re seit, li anstellen, li seit, re anstellen - Double Step Touch, Step Tap, Step Curl, Step Lift) • Side to Side (→ schwingen mit Gewichtsverlagerung) • Push Touch (→ re treten, li tip, li treten, re tip - Front, Side, Back) • Lift-Step (→ Knee Lift: re seit, li Knie heben, li seit re Knie heben, „Repeater“ - Leg Lift, Leg Curl) • Heel Dig (→ Ferse vorne aufsetzen) • Grapevine (→ re seit, li kreuzt hinter, re seit, li ran/tip) • Mambo, Cha –Cha-Cha (→ Nachstellschritte am Platz, in Bewegung) • Hop (einbeiniger Absprung) • Jump (beidbeiniger Absprung, z.B.: Jumping Jack = Hampelmann, Scissor Jack = Wechselsprung, Jump Leg Lift) 	<ul style="list-style-type: none"> • korrekte Ausführung der Form • Rhythmusgenauigkeit (Tempoeinhaltung) • Saubere Fußarbeit (Gutes Abrollen von Ferse zum Ballen und umgekehrt) • Aufrechte Körperhaltung • annähernd „lockere“, natürliche Haltung • leichtes Plié • Körperspannung, Muskelgruppen müssen aktiv angespannt werden • weiche, fließende, aber kraftvolle Bewegung
<p>Einführung der Grundschritte Step-Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basic Step (→ re Fuß auf, li Fuß auf, re F ab, li F ab) • Turn Step (→ Basic single (einmal) mit halber Drehung) • V-Step (→ auf und ab in V-Form) • Step Over the Top (→ Stand seitlich, re F auf, li F auf, auf der anderen Seite ab, re ab, li ab) • L-Step across the Top (→ re F auf, li F auf, re F zur Seite ab, li F zur Seite ab und wieder zurück (so entsteht ein „L“)) • Tap up Tap down (→ re F auf, li F auf tip, li ab, re ab tip) • Step Knee Lift (→ re F auf, li Knie heben; Repeating Lift: nur mit Tip, wiederholen) • Step Leg Curl (→ re F auf, li Ferse zum Po; Repeating Curl: s.o.) • Straddle (→ beide F auf dem Boden, das Step zwischen den F, re auf, li auf, re ab, li ab) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusgenauigkeit (Tempoeinhaltung) • ganzer Fuß ist auf dem Step, möglichst in der Stepmitte • Körperhaltung (Spannung)
<p>Weiterführung: Partner- oder Gruppentanzfolge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu einer vorgegebenen Aerobicfolge (32 Beats) Raumwege und/ oder Armbewegungen finden bzw. variieren • Anhand gelernter Grundschritte eine eigene Tanzfolge gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreativität/ Ideenvielfalt • Technik (Ausführung) • Ausdruck/ Dynamik • Synchronität • Raumausnutzung • Weiche Übergänge (Arm- und Beinbewegung) • Persönlicher Einsatz • Partneranpassung

Was muss beim Choreografieaufbau beachtet werden?

Ein Musikbogen hat 32 Beats (= 32 Zählzeiten/ 4x8). Der Musikbogen beginnt immer mit einer „großen „1“. Entsprechend der Anatomie der Musik, soll eine Choreografie immer in Blöcken von 32 Zeiten aufgebaut werden (neues Bewegungsmuster nach 32 Zählzeiten).

Später wird dann das Bewegungsmuster bis auf 8 ZZ reduziert (8 Beats = eine Musikphrase).

Alle Schritte, die rechts ausgeführt werden, sollen auch links ausgeführt werden (gleichmäßige Belastung der Körperseiten).

Der Ausgangs- und Endpunkt soll derselbe sein, damit eine Choreografie mehrfach hintereinander ausgeführt werden kann.

Beispiel:

- 8 Side to Side re (16 ZZ 1-16)
- March vw (re, li, re) Knee Lift (li, Klatsch) (16 ZZ 17-32)
March rw; (li, re, li) Knee Lift (re, Klatsch)
Wiederholung
- 2 Double Step Touch (8 ZZ 1-8)
- 4 Step Touch Single (8 ZZ 9-16)
- 4 Grapevine (16 ZZ 17-32)
- 2 V-Steps re (8 ZZ 1-8)
- 2 A-Steps re (8 ZZ 9-16)
- 4 Side to Side/ Leg Curl (8 ZZ 17-24)
- Repeater (8 ZZ 25-32)
(re Step, li Knee Lift 3x: Step li, Step re)
- Wiederholung aller drei Blöcke beginnend mit dem linken Fuß

Bei einer Step-Aerobicchoreografie ist es besonders interessant, Raumwege zu variieren und Wechselmöglichkeiten mit mehreren Stepbrettern einzubeziehen.

Bereich E: Kämpfen (10 Stunden)

Am Ende von Klasse 8 müssen die Schülerinnen und Schüler nachfolgende sportpraktische Fertigkeiten und Fähigkeiten beherrschen:

- Die Schülerinnen und Schüler verfügen über Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf-, und Bodentechniken und können diese in Bewegungsabfolgen an das eigene und das Können des Gegners anpassen
- Die Schülerinnen und Schüler können eigene Bewegungen situationsangemessen als Konter-, Ausweich- und Verteidigungshandlungen ausführen und die Bewegungen des Gegners entsprechend analysieren und darauf reagieren.

Erwartete Kompetenzen	Am Ende von Schuljahrgang 8 Die Schülerinnen und Schüler:
Fair kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen vereinbarte Regeln und Rituale und halten sie ein. • Beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.
Situationsangemessen handeln	<ul style="list-style-type: none"> • Reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners. • Beherrschen grundlegende Falltechniken
	<ul style="list-style-type: none"> • Schätzen Kampfsituationen richtig ein. • Nehmen Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners wahr.
Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv. • Lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig. • Kennen den Unterschied zwischen genormter und persönlicher Distanz.

Bereich G: Schwimmen (36 Stunden in Klasse 8)

Die in der Unterstufe erworbenen Fähigkeiten/ Fertigkeiten sind in der 8. Klasse zu erweitern und festigen. Einfache Formen des Transport- und Rettungsschwimmens werden erlernt.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Bewertungskriterien
Dauerschwimmen bis zu 20 Min.	
Gleiten	Geschlossener Körper, Weite
Brustschwimmen: Verbesserung der Technik Brust-Unterwasserzug; Rhythmische Tauchatmung Steigerung der Streckenlänge; Steigerung der Schwimmzeit 50m Brust auf Zeit	Technikausführung Nach Wertungstabelle
Kraulschwimmen: Verbesserung der Technik Atmung im 2er- oder 4er- Rhythmus Steigerung der Streckenlänge; Steigerung der Schwimmzeit 50m Kraul auf Zeit	Technikausführung Nach Wertungstabelle
Rückenkraulschwimmen: Arm- und Beinbewegung, Gesamtbewegung Evtl. 50m Rückenraul auf Zeit	Technikausführung Nach Wertungstabelle
Wenden: Brust-Wende, <u>Rückenwende</u> (Drehwende) Kraul-Wende: <u>Seitfallwende</u> , evtl. <u>Rollwende</u>	Technikausführung
Sprünge: Fußsprünge; Startsprung vom Startblock; Rückenstart	Technikausführung
Rettungsschwimmen: Schwimmen in Kleidung, Entkleiden im Wasser Fremdrettung: <u>Transportieren</u> , <u>Ziehen</u> , <u>Schieben</u> , <u>eines Partners</u> , allein, zu zweit, zu dritt	
Evtl. Teile der Schwimmarzeichen ablegen	
Wasserball	

Wertungstabelle**Mädchen, Klasse 8**

Note	6	5	4	3	2	1
50 m Brust	über 1:30	1:30	1:21	1:12	1:03	0:55
50 m Kraul	über 1:20	1:20	1:11	1:02	0:56	0:50
50 m Rück.	über 1:30	1.30	1:21	1:12	1:03	0:55
Tauchen	unter 9m	9m	12m	15m	20m	25m

Jungen, Klasse 8

Note	6	5	4	3	2	1
50 m Brust	über1:25	1.25	1:16	1:07	0:58	0:50
50 m Kraul	über 1:15	1:15	1:06	0:57	0:51	0:45
50 m Rück.	über 1:25	1:25	1:16	1:07	0:58	0:50
Tauchen	unter 9m	9m	12m	15m	20m	25m

10-min Schwimmen:

Anzahl der Bahnen – Note

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-	6

Klasse 9**Gesamtstunden:**

40 Schulwochen je 2 Sportstunden = 80 Stunden (ohne Unterrichtsausfall)

Grundformen der Bewegung	Unterrichtsstunden
a) Spielen	30
b) Laufen, Springen, Werfen	16
c) Turnen/Parkour und Bewegungskünste	12
d) Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	12
e) Vertiefung, Wiederholung etc.	10

Klasse 10**Gesamtstunden:**

40 Schulwochen je 2 Sportstunden = 80 Stunden (ohne Unterrichtsausfall)

Grundformen der Bewegung	Unterrichtsstunden
a) Spielen	26
b) Laufen, Springen, Werfen	-
c) Turnen/Parkour und Bewegungskünste	-
d) Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	-
e) Kämpfen	8
f) Schwimmen, Tauchen, Wasserball etc.	36
a) Vertiefung, Wiederholung etc.	10

Bereich A: Spielen (56 Stunden)

Die Schülerinnen und Schüler können am ENDE VON KLASSE 10

- Die bisher erworbenen elementaren Techniken der Situation angemessen an.
- Komplexe Spielsituationen erkennen und angemessen reagieren.
- Mit- und gegeneinander spielen.
- Sich fair und mannschaftsdienlich verhalten.
- Sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.
- Einzelne Rollen im Spiel einnehmen und ausfüllen.
- Komplexe Regeln anwenden.
- Taktische Maßnahmen erläutern können.
- Taktische Maßnahmen beherrschen können.
- Spielerisches Denken und Verhalten zeigen.

<p>Volleyball</p>	<p>Verfeinerung des oberen und unteren Zuspiels <u>Aufschlag von oben</u> <u>Schmetterschlag</u> <u>Block</u> <u>Annahme</u></p>	<p>Regelkenntnis im Großfeld u.a. rotierende Spielaufstellung im laufenden Spiel Blockieren als wirksamste Verteidigung bei Schmetterschlägen Aufstellung der Feldsicherung</p>
<p>Basketball</p>	<p>Angriffstechniken - <u>Abstreifen</u> - <u>Kreuzen</u> - <u>Block</u> - <u>Sternschritt</u> - <u>Schnellangriff</u> - positionsgebundener Angriff Abwehrtechniken - <u>Zonenverteidigung</u> - <u>Mann-Mann-Deckung</u> - Ausweichen und Übernehmen - <u>Wurfschirm</u></p>	<p>Regelkenntnisse: <u>3-Sekunden Regel</u></p>
<p>Endzonenspiele</p>	<p>- Verbesserung der Techniken in den jeweiligen Endzonenspielen bzw. Neuerwerb von Techniken in einem alternativen Endzonenspiel (Vergleich mit Klasse 5 und 7/8) - Ausführung von komplexeren Spielzügen (z.B. Flagfootball: Fly, Slant) - Ultimate Frisbee: Vorhand-Wurf, Überkopf-Wurf - Rugby: Kicken des Balles (nur draußen) - <u>Ausführung von eigenen Handlungsideen (Spielzügen)</u> - Korf-Ball</p>	<p>- Regelkenntnisse und Einhaltung bzw. eigenständige Weiterentwicklung - Fairplay (Rücksicht auf Spielpartner) - Mannschaftseinteilung - Anbieten und Freilaufen - Flugeigenschaften (Football, Frisbee) beschreiben können - Spiele selbstständig durchführen können Erlernung von Offensiv- und Defensivtaktiken</p>

Bereich B: Laufen, Werfen, Springen (16 Stunden)

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten sind in den Klassen 7-10 gegenüber der Unterstufe zu erweitern und zu festigen. Die Durchführung von Bundesjugendspielen ist vorgesehen.

Übungen aus der „alternativen Leichtathletik“ werden durchgeführt.

Disziplinen werden unter verschiedenen Perspektiven (ökologischer, gesundheitlicher (z.B. Puls-messung) etc.) betrachtet.

Die sportmotorische Leistung wird mit Hilfe von Tabellen (s. u.) bewertet, die ggf. von Zeit zu Zeit den sich verändernden körperlichen Voraussetzungen der Kinder angepasst und aktualisiert werden müssen.

Jungen und Mädchen werden anhand unterschiedlicher Wertungstabellen bewertet (s. u.).

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen Beurteilungskriterien
Lauf:	
verschiedene Sprintformen Lauf über 5 Hürden im <u>3-Schritt-Rhythmus</u> Sprints aus verschiedenen Startpositionen (Hoch-, Fall-, Tiefstart) Staffellauf, <u>Staffelübergabe im Wechselraum</u> 100m-Sprint	Lauftechnik flaches Überlaufen anhand Tabelle (s. o.)
Sprung:	
Hochsprung: Anlauf und einbeiniger Absprung; verschiedene Sprungformen, Flop Sprung auf Höhe	Sprungtechnik anhand Tabelle (s. o.)
Wurf: Einüben des Speerwurfs (Mä: 600g; Ju: 9. Kl.: 600g, 10. Kl.: 700g) Einüben von Drehwürfen: <u>Schleuderball, Diskus</u> (Mä: 1kg; Ju: 1,5kg)	Wurftechnik
Stoß: Kugeln (Mä: 3 kg / 4 kg; Ju: 4 kg / 5 kg) Angleiten, evtl. <u>Rückenstoßtechnik</u> ; Stoßen aus dem Kreis Stoß auf Weite	Stoßtechnik anhand Tabelle (s. o.)
Mehrkampf: Vierkampf bestehend aus: - Lauf (Sprint <u>und</u> Ausdauerlauf) - Wurf <u>oder</u> Stoß - Sprung (Hoch- <u>oder</u> Weitsprung)	anhand Tabelle (s. o.)

Klasse 9

Mädchen 9	100 m	75 m	Weitsprung	Hochsprung	Kugelstoß 4kg	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	s	m	m	m	m	m
1	15,0	11,7	4,10	1,25	6,50	29,00	2550
2	15,7	12,4	3,67	1,16	5,72	25,00	2350
3	16,4	13,2	3,23	1,06	4,89	20,70	2100
4	17,2	14	2,77	0,95	4,03	16,30	1850
5	18,0	15	2,30	0,83	3,12	11,60	1550
6	18,1	15,1	2,29	0,82	3,11	11,50	1549

Jungen 9	100 m	75 m	Weitsprung	Hochsprung	Kugelstoß 5kg	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	s	m	m	m	m	m
1	13,6	10,8	4,70	1,42	8,50	51,00	2850
2	14,3	11,4	4,25	1,31	7,48	43,90	2600
3	15,1	12,2	3,79	1,19	6,40	36,50	2350
4	15,9	13	3,31	1,07	5,27	28,60	2050
5	16,9	13,8	2,82	0,94	4,08	20,40	1750
6	17,0	13,9	2,81	0,93	4,07	20,30	1749

Klasse 10

Mädchen 10	100 m	Weitsprung	Hochsprung	Kugelstoß 4kg	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	m	m	m	m	m
1	14,9	4,20	1,29	7,00	31,00	2600
2	15,6	3,76	1,20	6,16	26,70	2400
3	16,3	3,30	1,09	5,27	22,20	2150
4	17,1	2,83	0,98	4,34	17,40	1900
5	17,9	2,35	0,85	3,36	12,40	1600
6	18	2,34	0,84	3,35	12,30	1599

Jungen 10	100 m	Weitsprung	Hochsprung	Kugelstoß 5kg	200g Schlagball	12-Minutenlauf
Note	s	m	m	m	m	m
1	13,2	4,90	1,47	8,80	55,00	2950
2	13,9	4,43	1,35	7,74	47,40	2700
3	14,6	3,95	1,23	6,63	39,30	2400
4	15,5	3,45	1,10	5,45	30,90	2100
5	16,4	2,94	0,97	4,22	22,00	1800
6	16,5	2,93	0,96	4,21	21,90	1799

Bereich C: Turnen/Parkour (12 Stunden)**Klasse 9 evtl. 10****Turnerische Bewegungen****Boden**

- Rolle rw durch den Handstand
- Handstand mit ½ Drehung
- Radwende, Strecksprung mit ½ Drehung
- Handstand-Überschlag mit Hilfestellung
- Mit Minitrampolin Salto vw auf Mattenberg

Übungsverbinding aus 5 akrobatischen Elementen davon 3 aus Klasse 8 und 9, gymnastischen Sprüngen, Drehungen sowie statischem Element – eigener Raumweg (Ausnutzung der Bodenfläche) – auch als Gruppenchoreografie.

Sprung

- Hocke über den Längskasten (einfaches Brett)
- Handstützüberschlag über den quergestellten Kasten mit Minitrampolin mit Hilfe
- Handstützüberschlag über den Sprungtisch mit Minitrampolin und Mattenberg mit Hilfe

Reck/Hochreck/Stufenbarren

- Spreizkippe
- Aufhocken aus dem Stütz
- Aufhocken als Aufgang (Reck/Stufen-/Spannbarren)
- Sprung aus der Hocke am unteren Holm in den Langhang am oberen Holm (Spannbarren)
- Liegehangkippe am Stufenbarren
- Unterschwingung vom oberen Holm des Stufenbarrens
- Unterschwingung vom oberen Holm des Stufenbarrens über den unteren Holm
- Abschwingen vl., vw. mit ½ Drehung (Hochreck/Spannbarren)

Übungsverbinding aus Aufgang, min. 4 Elementen davon 2 aus dem laufenden Schuljahr auf dem Gerät, Abgang

Schwebebalken

- Senken bzw. Abrollen in die Bauch- bzw. Rückenlage
- Rolle vw. mit Hilfestellung
- Salto vw. als Abgang mit Hilfestellung

Übungsverbinding aus Aufgang, 8 Elementen auf dem Gerät, Abgang, min. 3 Elemente aus den Klassen 8 und 9.

Parallelbarren

- Aufschwung in die Kipplage, Oberarmkippe
- Rolle vw in den Oberarmhang
- Schwungstemme rw.

Übungsverbinding aus Aufgang, min. 4 Elementen auf dem Gerät davon 2 aus dem laufenden Schuljahr, Abgang – auch synchron z.B. am Dreierparallelbarren.

Bewegungskünste

Vorbereitung einer Gruppenchoreografie mit Elementen der Bewegungskünste

Am Ende der Klasse 10 präsentieren die Schüler/innen allein oder in der Gruppe eine umfangreiche Kür an einem selbst gewählten Gerät oder einer selbstgewählten Gerätekombination. Sie skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür.

Bewegungskünste*

Die Schüler/innen erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste mit oder ohne Gerät bzw. Material.

Bewertungskriterien

Die einzelnen turnerischen Elemente werden je nach Technikausführung bewertet; dabei ist besonderes Augenmerk auf die Bewegungsweite und die nötige Körperspannung zu richten.

Die Bewertung einer Rolle vorwärts kann demnach folgendermaßen aussehen:

Rolle vw

- Flüssige weite Rolle vw (Beine beim Abdruck gestreckt, vernünftiges Einrollen ohne den Kopf aufzusetzen), aus dem geschlossenen Stand mit zügigem Aufstehen ohne Hände in den geschlossenen Stand, so dass ein Streck sprung noch möglich = sehr gut
- Flüssige weite Rolle vw (Beine annähernd gestreckt) mit zügigem Aufstehen ohne Hände = gut
- Flüssige Rolle vw mit kaum nötigen Aufstehen mit Händen = befriedigend
- Kleine Rolle vw , Kopf wird leicht aufgesetzt, Aufstehen nur mit Händen möglich = ausreichend
- Kleine Rolle, Kopf wird deutlich aufgesetzt, Aufstehen ohne Hände nicht möglich; ständiges seitliches Wegrollen = mangelhaft

Aufstehen mit gekreuzten Beinen, Rolle aus der Schrittstellung u.ä. führen jeweils zu Abzügen in der Note.

Die Bewertung eines Handstützüberschlags kann folgendermaßen aussehen:

Handstützüberschlag am Boden

- Aus dem Anlauf wird das Stemmbein nach dem Hüpfen weit vorn aufgesetzt, die Hände werden ebenfalls mit dem Aufschwingen weit vorn aufgesetzt, um frühzeitig die Körperstreckung zu erreichen, der Abdruck der Hände kommt kurz und kräftig, die Arme bleiben lang, die Beine schließen schnell, der Körper ist während der Flugphase bis zum Stand durchgestreckt/gespannt „wie ein Brett“ = sehr gut.
- Arme sind während der Stützphase leicht gebeugt, Beine schließen etwas zu spät = gut
- Wie oben, jedoch wird zusätzlich die Körperspannung zu früh aufgegeben (Hohlkreuz) = befriedigend
- Wie oben, jedoch ist zusätzlich der Abdruck zu schwach, kurz bevor die Füße nach dem Überschlagen den Boden berühren, wird der Oberkörper nach vorn gebracht (Landung in Sitzhaltung) = ausreichend

Darüber hinaus sind bei den Übungsverbindungen der Schwierigkeitsgrad der gewählten turnerischen Elemente, sowie die Kreativität der Verbindung und die Verbindungselemente zu bewerten.

Bereich D: Gymnastik/Tanz (12 Stunden)

Klasse 9 evtl.10:

Erarbeitung und Präsentation einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Handgeräten

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogenen Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
<p>Einführung gymnastischer Sprünge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidbeiniger Absprung und Landung: (Hocke, Grätsche, Schlussprung mit 1/1 Drehung, Rehsprung) • Einbeiniger Absprung und Landung (Spreizsprung (Laufsprung), Pferdchensprung, Pferdchensprung mit 1/1 Drehung, Rehsprung, Anschlagsprünge (vw sw rw), Grätschwinkelsprung, Schersprung, Drehsprung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprunghöhe • Sprungleichtigkeit • Körperhaltung • Körperspannung • Bewegungsweite
<p>Partner- oder Gruppenchoreografie mit Handgeräten Neugestalten und Kombinieren der Grundbewegungsformen mit ausgewählten Handgeräten und den gymnastischen Sprüngen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • als Partner- oder Gruppenchoreografie • nach selbstausgewählter Musik • mit einem Handgerät oder der Kombination mehrerer Handgeräte 	<ul style="list-style-type: none"> • Ideenreichtum/ Originalität • Schwierigkeitsgrad • Elementevielfalt • Engagement • technisch saubere Ausführung der Elemente (<i>siehe Klasse 7</i>) • Ausdruck • Nutzung der Raumwege • Einbeziehung des Partners • Anpassung an die Musik Miteinbeziehen von Schüler- und Selbstbewertung

Gymnastik

(selbstgestaltete Übungen/ nach Anleitung)

und/ oder

Planung eines eigenständig entwickelten Fitnessparcours zum besonderen Anforderungsprofil des Natursports

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
<p>Durchführen eines Fitnessparcours unter Anleitung der Lehrperson</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführen und Besprechen der funktionellen Mobilisation, Kräftigung und Dehnung gezielter Muskelgruppen 	
<p>Planung eines eigenständig entwickelten Fitnessparcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> • als Gruppenarbeit (Gruppen planen jeweils einen Parcours, der an verschiedenen Terminen durchgeführt und von den Schülern mitbewertet wird) • unter Verwendung von Sportgeräten und Hilfsmitteln 	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation • Effektivität/ Richtigkeit/ Wirksamkeit • Durchführbarkeit • Abwechslung • Engagement • Betreuung <p>Miteinbeziehen von Schüler- und Selbstbewertung</p>

Selbstständige Gestaltung eines Themas mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Beurteilungskriterien
<p>Selbstständige Gestaltung eines Themas mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als Gruppenchoreografie • Mit Einbeziehung von Instrumenten, Geräuschen oder Musik • Unter Verwendung von veränderter Kleidung, Materialien oder Requisiten <p>Vorgabe des Themas durch Lehrperson... Mögliche Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmische/ tänzerische Variationen mit Vorgabe einer Requisite (z.B. Ball, Besen, Stock, Stuhl...) • Vertanzen einer Geschichte (Streit, Liebe, Annäherung...) • Ein Traum • Darstellung eines Landes/ einer Kultur • Inszenierung eines Gefühls (Angst, Trauer, Freude...) <p>...oder freie Themenwahl: Darstellung des Themas und der Gestaltung in kurzer schriftlicher Form</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wahl/ Eingrenzung des Themas (Erkennbarkeit/ Nachvollziehbarkeit) • Ideenreichtum/ Originalität • Schwierigkeitsgrad/ Vielfalt • Tänzerische Mittel/ Variationen • Ausdruck • Anpassung an die Musik • Nutzung der Raumwege • Engagement • Einbeziehung des Partners/ Gruppe <p>Miteinbeziehen von Schüler- und Selbstbewertung</p>

Bereich E: Kämpfen (10 Stunden)

Am Ende von Klasse 8 müssen die Schülerinnen und Schüler nachfolgende sportpraktische Fertigkeiten und Fähigkeiten beherrschen:

- Die Schülerinnen und Schüler verfügen über Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf-, und Bodentechniken und können diese in Bewegungsabfolgen an das eigene und das Können des Gegners anpassen
- Die Schülerinnen und Schüler können eigene Bewegungen situationsangemessen als Konter-, Ausweich- und Verteidigungshandlungen ausführen und die Bewegungen des Gegners entsprechend analysieren und darauf reagieren.

Erwartete Kompetenzen	Am Ende von Schuljahrgang 8 Die Schülerinnen und Schüler sollen
Fair kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen vereinbarte Regeln und Rituale und halten sie ein. • Beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.
Situationsangemessen handeln	<ul style="list-style-type: none"> • Reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners. • Beherrschen grundlegende Falltechniken
	<ul style="list-style-type: none"> • Schätzen Kampfsituationen richtig ein. • Nehmen Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners wahr.
Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten.	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv. • Lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig. • Kennen den Unterschied zwischen genormter und persönlicher Distanz.

Bereich F: Schwimmen (36 Stunden in Klasse 10)

Die in der Unterstufe erworbenen Fähigkeiten/ Fertigkeiten sind in der 10. Klasse zu erweitern und zu festigen.

Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen/ Bewertungskriterien
Dauerschwimmen bis zu 20 Min.	
Gleiten	Geschlossener Körper, Weite
Brustschwimmen: Verbesserung der Technik Brust-Unterwasserzug; Rhythmische Tauchatmung Steigerung der Streckenlänge; Steigerung der Schwimmzeit 50m Brust auf Zeit	Technikausführung Nach Wertungstabelle
Kraulschwimmen: Verbesserung der Technik Atmung im 2er- oder 4er- Rhythmus Steigerung der Streckenlänge; Steigerung der Schwimmzeit 50m Kraul auf Zeit	Technikausführung Nach Wertungstabelle
Rückenkraulschwimmen: Arm- und Beinbewegung, Gesamtbewegung Evtl. 50m Rückenraul auf Zeit	Technikausführung Nach Wertungstabelle
Schmetterling Arm- und Beinbewegung, Gesamtbewegung	Technikausführung
Wenden: Brust-Wende, <u>Rückenwende</u> (Drehwende) Kraul-Wende: <u>Seitfallwende</u> , evtl. <u>Rollwende</u>	Technikausführung
Sprünge: Fußsprünge; Startsprung vom Startblock; Rückenstart	Technikausführung
Rettungsschwimmen: Schwimmen in Kleidung, Entkleiden im Wasser Fremdrettung: <u>Transportieren</u> , <u>Ziehen</u> , <u>Schieben</u> , <u>eines Partners</u> , allein, zu zweit, zu dritt	
Evtl. Teile der Schwimmbzeichen ablegen	
Wasserball	Regeln, Taktik

Wertungstabelle Klasse 10:

Note	Jungen			Mädchen		
	Brust	Kraul	Rücken	Brust	Kraul	Rücken
1	42,9	33,0	40,0	47,1	39,0	44,0
1-	44,3	35,0	42,0	48,5	41,0	46,0
2+	45,7	37,0	44,0	50,0	43,0	48,0
2	47,3	39,0	46,0	51,7	45,0	50,0
2-	49,1	41,0	48,0	53,5	47,0	52,0
3+	51,0	44,0	51,0	55,4	50,0	55,0
3	54,0	47,0	54,0	58,0	53,0	58,0
3-	57,0	50,0	57,0	61,0	56,0	61,0
4+	60,0	53,0	60,0	64,0	59,0	64,0
4	64,0	57,0	64,0	68,0	63,0	68,0
4-	68,0	61,0	68,0	72,0	67,0	72,0
5+	72,0	65,0	72,0	76,0	71,0	76,0
5	76,0	69,0	76,0	80,0	75,0	80,0
5-	80,0	73,0	80,0	84,0	79,0	84,0

Note	6	5	4	3	2	1
Tauchen	unter 8m	8m	15m	20m	25m	30m

10-min Schwimmen:

Anzahl der Bahnen – Note

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-	6