

Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport

Übersicht über die Themen der Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen 7/8

Bewegungsfeld/Sportbereich	Jahrgangsstufe 7	Std.	Jahrgangsstufe 8	Std.
1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> UV7-1: Ausdauersport unter dem Leistungsaspekt – Der Cooper-Test 		<ul style="list-style-type: none"> UV8-1: Verschiedene Fitness-Trends kennenlernen (z.B. HIIT, Tabata, Crossfit, Smartphone-Apps) 	
2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> UV7-2: „Kleine Spiele ausprobieren“ – Ein Lieblingsspiel für die Klasse entdecken 		<ul style="list-style-type: none"> UV8-2: Flag-Football: Eine neue Sportart kennenlernen 	
3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> UV7-3: Leichtathletik im Team – Vom Einzelsprint zur Sprintstaffel (4 x 50 m) 		<ul style="list-style-type: none"> UV8-3a: Vom Hüpfen zum Springen – Hochsprung UV8-3b: „Wir laufen um den See“ – Dauerlauf im Volksgarten 	
4 - Bewegen im Wasser – Schwimmen	Aus schulorganisatorischen Gründen wird dieses Bewegungsfeld in der Jahrgangsstufe 7 - 10 nicht angeboten			
5 - Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> UV7-5: „Stützen und Schwingen“ – Turnen an Reck, (evtl. Trapez und Schaukelringen) 		<ul style="list-style-type: none"> UV8-4: Wir holen Le Parkour in unsere Sporthalle! – Hindernisse kreativ, effizient und sicher überwinden 	
6 – Gestalten/Tanzen/Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> UV7-6: „Bewegungen gestalten - Entwicklung einer Choreographie“ (Hip-Hop oder Step-Aerobic) 			
7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> UV7-7a: „Volleyball-Basics“ – Vom „Ball-über-die Schnur zum Kleinfeld-Volleyballspiel (Volleyball 1) UV7-7b: Fußball 2 (von Taktik bis Technik) 		<ul style="list-style-type: none"> UV8-7a: Basketball 2 (z.B. Distanzwurf und Korbleger) UV8-7b: „BAD“-minton statt Federball (Badminton 1) 	
8 - Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> UV7-8: Exkursion „Rudertag“ – Schüler des Q1-Projektkurses vermitteln Grundlagen des Rudersports (4er-Gig-Boot) 			
9 - Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	<ul style="list-style-type: none"> UV7-9: Gegeneinander kämpfen, aber mit- und voneinander lernen – Judobezogenes Ringen und Kämpfen am Boden. 			

Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport

Übersicht über die Themen der Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen 9/10

Bewegungsfeld/Sportbereich	Jahrgangsstufe 9	Std.	Jahrgangsstufe 10	Std.
1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen	UV9-1: „Laufen - Leistungsorientiert“ – 3000-m-Lauf		UV10-1 „Beep-Test“ als alternativer Ausdauerstest	
2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	UV9-2: „Und sie dreht sich doch ... „ – Ultimate Frisbee		UV10-2 „Den hab ich noch – Spikeball“ ***aktuell wegen Materialmangel nicht möglich ***	
3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	UV9-3 „Laufen - nicht Springen“ – Hürdensprint		UV10-3 „Die Masse macht’s“ - Kugelstoßen UV10-4 Tiefstart und Sprint (100-m)	
4 - Bewegen im Wasser – Schwimmen	Aus schulorganisatorischen Gründen wird dieses Bewegungsfeld in der Jahrgangsstufe 7 - 10 nicht angeboten			
5 - Bewegen an Geräten – Turnen			UV10-5: „Wer traut sich?“ Fortgeschrittene turnerische Elemente (z. B. Parcour, Handstütz-Überschlag vw./rw. mit und ohne Sprunghilfe, Wall-Flip)	
6 – Gestalten/Tanzen/Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> UV8-6a: Verschiedene Fitness-Trends selbständig (weiter)entwickeln (z.B. Zirkeltraining, Crossfit, HIIT, Gummi-Twist, Smartphone-Apps, ...) 		UV10-6: “Immer schön im Takt“ Paartanz von traditionell bis modern.	
7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	UV9-7a „Bückerball – von wegen!“ – Einführung in das Hallenhockey (Hallenhockey 1)		UV10-7a „Wer macht Was? – Volleyball mit verteilten Aufgaben“ – (Volleyball 2) UV10-7b Badminton 2	
8 - Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	UV9-8a: „Wer bremst gewinnt“ - Fahren mit Inline-Skates UV9-8b: Skisportwoche „Ski and Fun“			
9 - Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport				

Anlage zum schulinternen Lehrplan für das Fach Sport: Zuordnung der Kompetenzerwartungen in der Mittelstufe (7 – 10)

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV	Methodenkompetenz	UV	Urteilskompetenz	UV
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen Struktur und Funktion von Bewegungen Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens 	<ul style="list-style-type: none"> für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben 	<p>7-5</p> <p>8-5</p>	<ul style="list-style-type: none"> grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden 	<p>7-5</p> <p>8-8</p> <p>8-5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen, den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen, den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten. 	<p>7-3</p>
Bewegungsgestaltung (b) <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung Präsentation von Bewegungsgestaltungen 	<ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben 		<ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. zu einer Präsentation verbinden. 	<p>7-6</p>	<ul style="list-style-type: none"> die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen. 	<p>7-6</p>
Wagnis und Verantwortung (c) <ul style="list-style-type: none"> Handlungssteuerung 	<ul style="list-style-type: none"> unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern, emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern. 	<p>8-8</p> <p>7-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern. 	<p>7-9</p> <p>7-5</p>	<ul style="list-style-type: none"> komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden 	<p>8-8</p>
Leistung (d) <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistung Leistungsverständnis im Sport 	<ul style="list-style-type: none"> grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben 		<ul style="list-style-type: none"> einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung 		<ul style="list-style-type: none"> die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter 	<p>7-1</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen. 	7-3	<p>einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. 	7-1	<p>Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen</p> <ul style="list-style-type: none"> den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren 	8-3
<p>Kooperation und Konkurrenz (e)</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Interaktion im Sport 	<ul style="list-style-type: none"> Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampferhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern.. 	8-2 8-7b	<ul style="list-style-type: none"> Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren, einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen. 	7-2 7-7 7-9	<ul style="list-style-type: none"> das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. 	7-2
<p>Gesundheit (f)</p> <ul style="list-style-type: none"> Unfall- und Verletzungsprophylaxe gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens 	<ul style="list-style-type: none"> Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern. 	8-1	<ul style="list-style-type: none"> die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren 		<ul style="list-style-type: none"> gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen. 	8-6

Benennung der UVs: „UV – „<Jahrgangsstufe>“ – „<Bewegungsfeld>“ – <a,b,c,...>