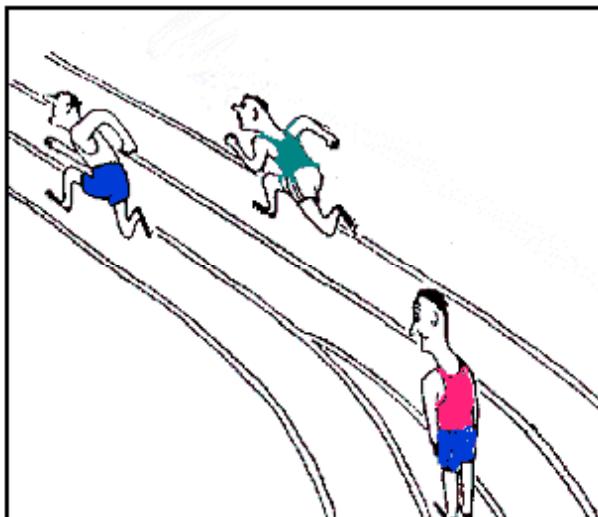




STÄDTISCHES  
WILLIBORD-GYMNASIUM  
EMMERICH AM RHEIN

## Schulinterner Lehrplan

### Fachschaft Sport



Kognitive Anforderungen in der Leichtathletik

## Übersicht zu Unterrichtsinhalten der

Klasse \_\_\_\_\_

Sport-LehrerInn    Jahrgang    Schuljahr

	<b>5</b>	
	<b>6</b>	
	<b>7</b>	
	<b>7</b>	
	<b>8</b>	
	<b>10</b>	

Das hier vorliegende Dokument ist der schulinterne Lehrplan der Fachschaft Sport. Es markiert nicht nur einen Ist-Zustand, sondern dient ebenso als Arbeitshilfe zur **Dokumentation und Weiterentwicklung durch Evaluation**.

**Ziel** ist es einen Leitfaden zu haben (bzw. stetig weiterzuentwickeln), um zum einen die Qualität des Sportunterrichts an unserer Schule zu verbessern und zum anderen den Schülerinnen und Schülern einen facettenreichen und anspruchsvollen Sportunterricht zu bieten. Zudem ist mit der Einführung dieser Mappe eine Hilfestellung der SportkollegInnen intendiert, indem transparent wird, welche Sportinhalte, wie und bis zu welchem Grad durchgeführt worden sind, um so motorische, kognitive und sozial-affektive Entwicklung sportdidaktisch entsprechend aufzubereiten.

**Grundlage** hierfür bilden der geltende kompetenzorientierte G9-Kernlehrplan<sup>1</sup> und die Rahmenvorgaben für den Schulsport.<sup>2</sup> Auf diesen Grundlagen und unter Berücksichtigung der Standortbedingungen unserer Schule entwickelt die Fachkonferenz Sport gemäß § 7 Abs. 3 Nr. 1 des Schulmitwirkungsgesetzes (SchMG) ihren *schuleigenen Lehrplan*. **Fachdidaktische und pädagogische Grundlage** bildet der sog. **Doppelauftrag** im Schulsport: „Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.“ **Ziel** des Sportunterrichtes ist demnach eine „**umfassende Handlungskompetenz**“ mit der Intention des „**lebenslangen Sporttreibens**“ durch ein **mehrperspektivisches Unterrichten** in bzw. mittels der verschiedenen **Pädagogischen Perspektiven/Inhaltsfelder**.<sup>3</sup> Um umfassend handlungskompetent im Bereich Sport zu sein, bedarf es auch eines grundlegenden Wissens im Bereich Sport. Deshalb gilt es altersgerecht die Lernenden im Bereich der (sportwissenschaftlichen) **Sachkompetenz (SK)** zu schulen bzw. zu bewerten und nicht allein motorische Aspekte zu zentralisieren. Dennoch gilt das „Primat der Bewegung“ und Sportunterricht sollte in erster Linie Bewegungszeit sein. Die SK gilt es stets in einem Theorie-Praxis-Bezug zu vermitteln.

Als Leitlinie des Faches Sport gilt die Befähigung zum "lebenslangen Sporttreiben". Damit zusammenhängend erkennt die Fachschaft die herausfordernde Leitlinie die von den Vereinten Nationen verabschiedeten 17 SDGs ("substainable development goals") vermehrt in den Sportunterricht einzubauen und namhaft zu machen. Besonders mit dem Fach verbunden sind die SDGs 3: Gesundheit und Wohlergehen (Gesundheit durch Sport, Prävention, Stressabbau); 4: hochwertige Bildung (Bewegung als Bildungsauftrag); 5: Geschlechtergleichheit (Fairness im koedukativen Sportunterricht); 10: weniger Ungleichheiten (Doping, Inklusion, Fairness und Sportethik); 13: Maßnahmen zum Klimaschutz (Halle und Stadion als Lebensraum, Sport im Wandel); 16: Frieden und Gerechtigkeit (Fairplay, Konfliktlösung); 17: Partnerschaften zur Erreichung der Ziele (interdisziplinäres Unterrichten).

Die letzte Spalte der Lehrplanmappe soll dazu genutzt werden, Anmerkungen zu den Unterrichtsvorhaben zu vermerken, die zu dem

---

<sup>1</sup> Ministerium für Schule und Bildung des Landes NRW (Hrsg.): Kernlehrplan für die Sekundarstufe I Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf 2019.

Zu den im Folgenden, gängigen Abkürzungen der Kompetenzbereiche: „**BWK**“: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, „**MK**“: Methodenkompetenz, „**UK**“: Urteilskompetenz, „**SK**“: Sachkompetenz.

<sup>2</sup> Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW (Hrsg.): Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf 2014.

<sup>3</sup> Die sechs Pädagogischen Perspektiven bzw. Inhaltsfelder des Sports: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A); Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B); etwas wagen und verantworten (C); das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D); Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E); Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F).

entsprechenden Inhaltsbereich durchgeführt wurden – inklusive Leistungsbewertung<sup>4</sup> und dazu behandelte theoretischen Inhalten.

Diese Mappe soll von den jeweils unterrichtenden SportlehrerInnen über die Jahrgänge hinweg geführt werden, so dass zum einen eine Fachlehrer-Übergabe erleichtert wird und zum anderen im Sinne der oben angesprochenen Punkte anspruchsvoll und abwechslungsreich unterrichtet werden kann.

Im Zuge einer Evaluation kann sich daraus schließlich der schulinterne Lehrplan weiterentwickeln, der aus schulinternen Gegebenheiten erwächst und so einen neuen Ist-Zustand bildet.

---

<sup>4</sup> Die Leistungsbewertung der Fachschaft Sport orientiert sich am sog. **MEISTER-Modell**, wobei die motorische Leistung 50% der Note ausmacht. Dieses Akronym steht für die bewertbaren Bereiche: Motorische Leistung, Einsatzbereitschaft, Individuelle Verbesserung, Sozialverhalten, Theoretische Leistungen, Einhalten von Regeln und Vereinbarungen, Referate und andere selbständige Leistungen.

## Jahrgangsstufe 5/6

Lehrplanvorschläge				Schulinterne Ausgestaltung und durchgeführte Unterrichtsvorhaben
Sportbereiche und Inhaltsfelder (Inhaltliche Schwerpunkte)	Mögliche Unterrichtsvorhaben	Std.	Konkrete Kompetenzerwartungen (Die SuS können...)	Hier vermerken die unterrichtenden LehrerInnen <u>konkretere Angaben</u> zu den mehrperspektivisch durchgeführten Unterrichtsvorhaben. Zudem sollen hier die jeweiligen thematisierten <u>theoretischen Inhalte</u> und die <u>Leistungsbewertung kurz</u> vermerkt werden.
(A) <b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>  – Wahrnehmung und Körpererfahrungen; – Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen; – Struktur und Funktion von Bewegungen; – grundlegende Aspekte des motorischen Lernens	Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzen		<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben,</li> <li>- wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen,</li> <li>- einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden.</li> </ul> <p><b>(MKR 1.2. / MKR 5.1)</b></p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen.</li> </ul>	LehrerInkürzel: Schulhalbjahr:
(B) <b>Bewegungsgestaltung</b>	Bewegungs-		<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundformen gestalterischen Bewegens benennen,</li> </ul>	

## Jahrgangsstufe 5/6

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variation von Bewegung</li> <li>- Präsentation von Bewegungsgestaltungen</li> </ul>	<p><i>feld übergreifende Kompetenzen</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten,</li> <li>- einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden.</li> </ul> <p>(MKR 1.2.)</p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen.</li> </ul>	
<p><b>(C)</b> <b>Wagnis und Verantwortung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlungsssteuerung</li> </ul>	<p><i>Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzen</i></p>	<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen.</li> </ul> <p>(MKR 1.2.)</p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.</li> </ul>	
<p><b>(D)</b> <b>Leistung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit</li> <li>- Leistungsverständnis im Sport</li> </ul>	<p><i>Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzen</i></p>	<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen,</li> <li>- psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen,</li> </ul>	

## Jahrgangsstufe 5/6

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden.</li> </ul> <p>(MKR 1.2)</p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.</li> </ul>	
<p><b>(E)</b></p> <p><b>Kooperation und Konkurrenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>– Interaktion im Sport</li> </ul>	<p><i>Bewegungs-feld übergreifende Kompetenzen</i></p>	<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen,</li> <li>- sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf und abbauen,</li> <li>- in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren.</li> </ul> <p>(MKR 1.2)</p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness) bewerten.</li> </ul>	
<p><b>(F)</b></p> <p><b>Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Unfall- und Verletzungs-prophylaxe</li> </ul>	<p><i>Bewegungs-feld</i></p>	<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen,</li> </ul>	

## Jahrgangsstufe 5/6

<p><i>- gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</i></p>	<p><i>übergreifende Kompetenzen</i></p>	<p>- Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen.</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>- Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen.</p> <p>(MKR 5.3)</p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p>- körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen.</p>	
<p><b>1. BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b></p> <p><i>- allgemeines und spezielles Aufwärmen</i>  <i>- motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</i>  <i>- aerobe Ausdauerfähigkeit</i></p>	<p>Allgemeines und sportart-spezifisches Aufwärmen  Progressive Muskel-relaxation</p>	<p>5</p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen,</li> <li>- eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrecht-erhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen,</li> <li>- grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden,</li> <li>- eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einer weiteren Sportart (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen.</li> </ul>	<p>Lehrerkürzel: Schulhalbjahr:</p>

## Jahrgangsstufe 5/6

<p><b>2.</b></p> <p><b>BF/SB 2:</b></p> <p><b>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Kooperative Spiele</i></li> <li>– <i>Kleine Spiele und Pausenspiele</i></li> </ul>	<p>Kleine Spiele entdecken und gestalten</p> <p>Wir erfinden Spiele mit dem Wurfgerät Frisbee</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen,</li> <li>- Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten,</li> <li>- lernförderliche Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen,</li> <li>- unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen.</li> </ul>	
<p><b>3.</b></p> <p><b>BF/SB 3:</b></p> <p><b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– grundlegendes leichtathletisches Bewegen</li> <li>– Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)</li> <li>– traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</li> </ul>	<p>Laufen – Springen – Werfen viel-fältig erfahren</p> <p>Üben und Trainieren für einen leicht-athletischen Wettkampf/ Dreikampf</p>	<p>10</p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen,</li> <li>- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen,</li> <li>- einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.</li> </ul> <p>5</p>	

## Jahrgangsstufe 5/6

4. BF/SB 4: <b>Bewegen im Wasser - Schwimmen</b>  – <i>Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen</i> – <i>Schwimmarten einschließlich Start und Wende</i> – <i>Tauchen, Wasserspringen oder Spiele im Wasser</i>  <i>(Schwimmen wird innerhalb der Sek I in der 5. Klasse/1.Hj. und 6. Klasse /2. Hj. 2-stündig unterrichtet)</i>	Über die Verbesserung des Bewegungsgefühls im Wasser Sicherheit gewinnen  Vielseitiges Wasserspringen  Sicher und ausdauernd in Bauch- und Rückenlage schwimmen können	6  5  10	<b>BWK:</b>  - das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, - grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen, - eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen, - in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen.	Lehrerkürzel:	Schulhalbjahr:
---	--	----------------------	---	---------------	----------------

## Jahrgangsstufe 5/6

<p><b>5.</b></p> <p><b>BF/SB 5:</b> <b>Bewegen an Geräten – Turnen</b></p> <p>– normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen – normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen</p>	<p>Sich vielfältig an Geräten bewegen  Die Schwerkraft spüren und überwinden</p>	<p>10  6</p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaupe, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren,</li> <li>- eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren,</li> <li>- grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.</li> </ul>	
<p><b>6.</b></p> <p><b>BF/SB 6:</b> <b>Gestalten, Tanzen, Darstellen</b> - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</p> <p>– gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) – Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung</p>	<p>Klang, Rhythmus und Musik als Impulse für Bewegungsgestaltung nutzen  Wir erfinden, üben und präsentieren Kunststücke</p>	<p>8  6</p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen,</li> <li>- eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren.</li> </ul>	<p>Lehrerkürzel: Schulhalbjahr:</p>
<p><b>7.</b></p> <p><b>BF/SB 7:</b> <b>Spielen in und mit Regelstrukturen</b></p>	<p>Grundfertigkeiten großer Sportspiele gemeinsam</p>	<p>10</p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und</li> </ul>	

## Jahrgangsstufe 5/6

<p>- Sportspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)</li> <li>- Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)</li> <li>- weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</li> </ul>	<p>erschließen und anwenden</p> <p>Wir entwickeln unsere gemeinsamen Regeln für ein Torschussspiel</p>	<p>8</p>	<p>Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten,</li> <li>- in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch situationsorientierten Handlungen anwenden.</li> </ul>	
<p><b>8.</b></p> <p>[BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – hier muss erst entsprechendes Material angeschafft werden. Beim Sportfest kann optional Inliner gefahren werden.]</p> <p><b>BF/SB 9:</b></p> <p><b>Ringen und Kämpfen - Zweikampf-sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kämpfen um Raum und Gegenstände</li> <li>- Kämpfen mit- und gegeneinander</li> </ul>	<p>Kleine Kämpfe – Das Zweikämpfen spielerisch erfahren</p> <p>Sich fallen lassen und gehalten werden</p>	<p>6</p> <p>6</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen,</li> <li>- in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen.</li> </ul>	

## Jahrgangsstufe 7-10

(A) <b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b>  – Wahrnehmung und Körpererfahrung – Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen – Struktur und Funktion von Bewegungen – grundlegende Aspekte des motorischen Lernens	<i>Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzen</i>	<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben,</li> <li>- für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden,</li> <li>- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen,</li> </ul> <p><b>(MKR 1.2 / MKR 5.1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden.</li> </ul> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen,</li> <li>- 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.</li> </ul>	Lehrerkürzel:	Schulhalbjahr:
(B) <b>Bewegungs-</b>		<b>Sachkompetenz</b>		

## Jahrgangsstufe 7-10

<p><b>gestaltung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Variation von Bewegung</li> <li>– Präsentation von Bewegungs-gestaltungen</li> <li>– Ausgangspunkte von Gestaltungen</li> <li>– Gestaltungs-kriterien</li> </ul>	<p><i>Bewegungs-feld übergreifende Kompetenzen</i></p>	<p>- ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen,          - das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben.</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen,</li> <li>- Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten, <b>(MKR 1.2 / 5.1 / 5.3)</b></li> <li>- kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden.</li> </ul> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen,</li> <li>- gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen.</li> </ul>	
<p><b>(C) Wagnis und Verantwortung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Handlungs-steuerung</li> <li>– Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen</li> </ul>	<p><i>Bewegungs-feld übergreifende Kompetenzen</i></p>	<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern,</li> <li>- emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben,</li> <li>- die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p>	

## Jahrgangsstufe 7-10

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden,</li> <li>- Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern.</li> </ul> <p><b>(MKR 5.3)</b></p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	
<p><b>(D)</b> <b>Leistung</b></p> <p>– Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit</p> <p>– Leistungsverständnis im Sport</p> <p>– Trainingsplanung und -organisation</p>	<p>Bewegungs-feld übergreifende Kompetenzen</p>	<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben,</li> <li>- ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern,</li> <li>- koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen,</li> <li>- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen dokumentieren.</li> </ul> <p><b>(MKR 1.2 / 5.1)</b></p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen beurteilen,</li> </ul>	

## Jahrgangsstufe 7-10

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen) kritisch reflektieren.</li> </ul>	
<b>(E)</b> <b>Kooperation und Konkurrenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>– Interaktion im Sport</li> </ul>	<i>Bewegungs-feld übergreifende Kompetenzen</i>	<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampspezifische Regeln, taktisch angemessen agieren) erläutern,</li> <li>- Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren,</li> <li>- analoge/digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden,</li> <li>- in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen.</li> </ul> <p><b>(MKR 1.2)</b></p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.</li> </ul>	
<b>(F)</b> <b>Gesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Unfall- und Verletzungsprophylaxe</li> </ul>	<i>Bewegungs-feld übergreifende</i>	<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben,</li> <li>- Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit</li> </ul>	

## Jahrgangsstufe 7-10

<p>– gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens – Gesundheitsverständnis und Körperbilder</p>	<p><b>Kompetenzen</b></p>	<p>verbundenen unterschiedlichen psychophysischen Belastungen erläutern. <b>Methodenkompetenz</b> - 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. <b>(MKR 1.2 / 5.3)</b> <b>Urteilskompetenz</b> - gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen.</p>	
<p><b>1. BF/SB 1:</b> <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>  – allgemeines und spezielles Aufwärmen – motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness – aerobe Ausdauerfähigkeit</p>	<p>Die eigene Kraft erproben und verbessern  Koordiniertes Bewegen ist sicheres Bewegen</p>	<p><b>BWK:</b> - sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allg. und sportartspezifisch – aufwärmen, - ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen, - ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen, - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen.b</p>	<p>Lehrerkürzel: Schulhalbjahr:</p>

## Jahrgangsstufe 7-10

<p><b>2.</b>  <b>BF/SB 2:</b>  <b>Das Spielen entdecken</b>  <b>Spielräume Nutzen</b></p> <p>– <i>kleine Spiele und Pausenspiele</i>  – <i>Spiele aus anderen Kulturen</i></p>	<p>Kleine Spiele und deren Regeln bedürfnisgerecht variieren</p> <p>Fremde Spiele kennenlernen: Kabaddi, Kin-Ball, etc.</p>	<p>6</p> <p>5</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen,</li> <li>- eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.</li> </ul>	
<p><b>3. BF/SB 3:</b>  <b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b></p> <p>– <i>grundl. leichtathl. Bewegen</i>  – <i>leichtathl. Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)</i>  – <i>traditionelle und alternative leichtathl. Wettbewerbe</i></p>	<p>Bewegungsanalyse leichtathletischer Disziplinen mittels Apps (Coaches Eye etc.)</p> <p>Leistungs- und Wettkampfsituationen erfahren und gestalten</p>	<p>10</p> <p>8</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen,</li> <li>- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen,</li> <li>- einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen,</li> <li>- alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen.</li> </ul>	<p>Lehrerkürzel: Schulhalbjahr:</p>
<p><b>4.</b>  <b>[BF/SB 4: Schwimmen – nur in der 5./6. Klasse wird geschwommen!]</b></p> <p><b>BF/SB 5:</b>  <b>Bewegen an Geräten – Turnen</b></p>	<p>Einführung in Le Parcour</p> <p>Attraktive Wettkampfmöglichkeiten im Turnen selbst entwickeln</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turnergeräts demonstrieren,</li> <li>- eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren,</li> <li>- turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.</li> </ul>	

## Jahrgangsstufe 7-10

<p>– norm(un)gebundenes Turnen an Geräten und -kombinationen – Akrobatik</p>				
<p><b>5. BF/SB 6:</b> <b>Gestalten, Tanzen, Darstellen</b> <b>- Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</b>  – <i>gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)</i> – <i>Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung</i> – <i>darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)</i></p>	<p>Bewegungskünste entwickeln und präsentieren  Tänze in der Gruppe entwickeln  „Tanzschule“ – klassische Tänze</p>	<p>10  6</p>	<p><b>BWK:</b>            - eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren,            - eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren,            - eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren.</p>	<p>Lehrerkürzel: Schulhalbjahr:</p>
<p><b>6. BF/SB 7:</b> <b>Spielen in und mit Regel-strukturen</b> <b>- Sportspiele</b>  – <i>Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball,</i></p>	<p>Regelstrukturen erkennen und gestalten am Beispiel großer Sportspiele</p>	<p>6</p>	<p><b>BWK:</b>            - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen,            - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-</p>	

## Jahrgangsstufe 7-10

<p><i>Hockey oder Volleyball)</i>  <i>– Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)</i>  <i>– weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</i></p>	<p>Vom Gegen-einander zum Miteinander – Spielfähigkeit Entwickeln  Einführung in Futsal</p>	10	<p>koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden,  - ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen  regelgerecht und situativ angemessen spielen,  - eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korfball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen  regelgerecht und situativ angemessen spielen.</p>	
<p><b>7.</b>  <b>BF/SB 8:</b>  <b>Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport</b>   <i>Rollen/Gleiten und Fahren auf Rollgeräten oder auf Wasser oder auf Eis/Schnee</i></p>	<p>In Projektform oder Klassenfahrt /-ausflug offen zu realisieren  Siehe Skifahrt in der 10/EF</p>	4	<p><b>BWK:</b>  - sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen,  - gerätspezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezo gen) sicher und kontrolliert demonstrieren.</p>	
<p><b>8.</b>  <b>BF/SB 9:</b>  <b>Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</b>   <i>– Kämpfen mit- und gegeneinander</i></p>	<p>Kleine Kämpfe (z.B.: Würfe wagen und verantworten)  Einführung Judo</p>	6	<p><b>BWK:</b>  - grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe, Befreiungen, Falltechniken, kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden,  - in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen.</p>	

**Jahrgangsstufe 7-10**

**Ergänzungen des Lehrplans / Kommentare:**