



Schularbeitsplan (SAP) des Fachbereichs Sport am GAK Jg. 5 - 10

Stand: August 2025

Grundsätze des Sportunterrichtes am GAK:

Im Zentrum des Sportunterrichtes steht das Bewegungshandeln unter verschiedenen Sinngebungen (Mehrperspektivität nach EHNI), in dem unsere Schülerinnen und Schüler (SuS) sowohl prozessbezogene Kompetenzen (Verfahren) wie auch inhaltsbezogene Kompetenzen (fachbezogenes Wissen) erwerben sollen und dabei auch individuelle Lernwege (innere Differenzierung) einschlagen dürfen. Dabei bewältigen sie ihre Aufgaben möglichst problemorientiert und selbstständig im Sinne eines erziehenden Sportunterrichtes nach NEUMANN. Folgende grundsätzliche Zielperspektiven hat der Sportunterricht am GAK:

- Erweiterung der individuellen Bewegungsfähigkeit
- Entwicklung von körper- und bewegungsbezogenen Kenntnissen und Einsichten
- Entwicklung von bewegungsspezifischen Lernstrategien
- Ausbildung und Erweiterung sozialer Handlungsfähigkeit
- Förderung der Bereitschaft zu leistungsbezogenem Handeln
- Qualifizierung für eine Teilnahme an der außerschulischen Bewegungs- und Sportkultur
- Hinführung zu lebensbegleitender sportlicher Betätigung
- Befähigung zum verantwortungsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit
- Förderung der emotionalen Entwicklung

Zu erzielende Kompetenzen im Sportunterricht:

Prozessbezogene Kompetenzen (PK):

In unserem Sportunterricht stehen bei den PK Methodenkompetenz (s.u.), Selbstkompetenz und Sozialkompetenz im Vordergrund. Übergeordnet geht es um:

- *Erkenntnisse gewinnen:* Die SuS sollen durch Bewegungs- und Materialerfahrungen Erkenntnisse bezogen auf sich selbst, den eigenen Körper und auf das eigene Bewegen gewinnen.

- *Beziehungen entwickeln:* Die SuS sollen das komplexe Wechselspiel von Mit- und Gegeneinander unter Einfluss vorhandener Regeln und allgemeiner Verhaltenserwartungen im Sport erlernen – z.B. den Umgang mit Sieg und Niederlagen, Verantwortung zu übernehmen, sich über Regeln zu einigen.
- *Lernen lernen:* Die SuS sollen den eigenen Lernweg in den Blick nehmen und den Weg zum Ziel selbstregulierend bewältigen.
- *Bewegungen evaluieren:* Die SuS sollen lernen, sich selbst, andere Menschen und Bewegungssituationen einzuschätzen, was die Bewertung des eigenen Könnens sowie des Leistungsvermögens anderer in Bezug auf ein bestimmtes Anforderungsprofil beinhaltet.

Inhaltsbezogene Kompetenzen (IK):

Die o.g. prozessbezogenen Kompetenzen sollen am GAK vor allem in den folgenden Bewegungsfeldern entwickelt werden. Die dabei zu erzielenden IK werden den einzelnen Jahrgängen zugeordnet.

- Spielen
- Turnen und Bewegungskünste
- Gymnastik und tänzerisches Bewegen
- Laufen, Springen, Werfen
- Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen (nur. In Jg. 5 + 7)
- Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (nur in AG-Form => in Jg. 7 Ski, in Jg. 11 Windsurfing),
- Kämpfen

Fachspezifische methodische Kompetenzen:

- *Beobachtung – Analyse:*
Die SuS sollen lernen sportliche Bewegungen und Spielhandlungen zu beobachten und zu analysieren, dabei Informationen wahrnehmen, verstehen und umsetzen. Diese Aufgabe stellt sich insbesondere den passiv anwesenden SuS im Sportunterricht und gilt für alle Inhalte des GAL-Sportlehrplanes. Die Analyse findet vor allem in den höheren Klassen per Videoaufzeichnung über die schuleigenen Beamer und Tablets

statt (insbesondere in den Lernfeldern „Turnen und Bewegungskünste“, „Gymnastik und tänzerisches Bewegen“ sowie „Laufen, Springen, Werfen“).

- *Organisation:*
Die SuS sollen lernen sich beim Üben und Spielen zu organisieren und die Schiedsrichtertätigkeiten ausüben, ohne dass es zu Streitigkeiten kommt (Ballsportarten, vor allem Ultimate Frisbee).
- *Präsentation:*
Die SuS sollen lernen erarbeitete Bewegungen und Übungsfolgen zusammenzustellen sowie Erarbeitetes zu präsentieren. Dies gilt insbesondere für die Lernfelder „Turnen und Bewegungskünste“ sowie „Gymnastik und tänzerisches Bewegen“.
- *Dokumentation:*
Die SuS sollen lernen Erarbeitetes zu dokumentieren. Diese Aufgabe stellt sich insbesondere den passiv anwesenden SuS im Sportunterricht.

Mediennutzung

Im GAK-Sport stehen diverse moderne Medien zur Verfügung, die im Unterricht und zur Vorbereitung eingesetzt werden können.

- *PC, TV, DVD-Player, Whiteboard und OHP (Medienraum):* Die Nutzung dieser Medien eignet sich vor allem für längere Theorieeinheiten sowie Referate/Präsentationen der SuS oder zur Demonstration, darüber hinaus zur Recherche (vor allem für passive SuS).
- *Audioabspielmöglichkeiten* befinden sich im Ballraum, in den einzelnen Hallendritteln sowie in der Gymnastikhalle.
- *Literatur (Medienraum und Mediothek):* Für die Anfertigung schriftlicher Arbeiten eignen sich neben dem PC für die Internetrecherche das Unterrichtswerk „RAABits Sport“. Beides ist kann den SuS im Medienraum von den Sportlehrkräften zugänglich gemacht werden. In der allgemeinen Mediothek des GAK steht überdies diverse sportdidaktische und -wissenschaftliche Literatur.
- *Touchpanel, Tablets und Beamer für die Videoanalyse (Beamerraum):* Für die hochmoderne Videoanalyse über Tablet-Apps stehen ein Touchpanel, Tablets und Beamer im Beamer-Raum zur Verfügung.

Projektunterricht und außerschulische Aktivitäten:

- *Projektunterricht:*
Das Lernfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ wird am GAK projektartig angeboten, in den beiden Skikursen in den Jg. 7 (AG-Form) und 11 (Kurs-Form) sowie im Windsurfing-Kurs des Jg. 10 (AG-Form).
- *Außerschulische Aktivitäten:* Das GAK nimmt regelmäßig mit verschiedenen Teams in verschiedenen Sportarten am Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ teil (insbesondere in den Sportarten Fußball, Golf, Tennis, Volleyball). Weitere Aktivitäten dieser Art sind Exkursionen in das Sportland Buchholz, das Kletterzentrum Buchholz sowie die Teilnahme am „Buchholzer Stadtlauf“ und die Veranstaltung eines jährlichen „Sommerfußballturnieres“ nachmittags.

Leistungsbewertung und Zusammensetzung der Sportnote

Es soll im Sportunterricht *Lernsituationen* geben, in denen Fehler als Erkenntnismittel ausdrücklich erwünscht sind (*Prozessorientierung*), und *Leistungssituationen*, in denen Fehler zu vermeiden und die bestmögliche Leistung abzurufen ist (*Inhaltsorientierung*). Daneben spielen auch die *sonstigen Leistungen* (s.u.) eine Rolle bei der Benotung. Die Sportnote am GAK setzt sich wie folgt zusammen:

- **Zwei Drittel** der Sportnote macht eine **Note für die sportmotorische Leistungsfähigkeit** aus, die in den einzelnen Bewegungsfeldern überprüft wird. Dabei werden neben der *Sachnorm* (z.B. Notentabellen) auch die *Individualnorm* (individuelle Leistungsentwicklung in einer Einheit unter Berücksichtigung persönlicher Besonderheiten) und die *Sozialnorm* (Relation der eigenen Leistung im Vergleich zur Bezugsgruppe) berücksichtigt.
- **Ein Drittel der Sportnote** macht eine **Note für die Teilnahme am und Entwicklung im Lernprozess** aus (z.B. Eigensteuerung des Lernprozesses, individuelle Anstrengungsbereitschaft, mündliche Mitarbeit, schriftliche Arbeiten oder verantwortungsvolle Zusammenarbeit im Team). Dabei werden ebenfalls auch die *Individualnorm* (individuelle Besonderheiten) und die *Sozialnorm* (Relation der eigenen Leistung im Vergleich zur Bezugsgruppe) berücksichtigt.
- Am Ende des Schuljahres gibt es **Ganzjahresnoten**, bei Zweifel überwiegt die Note des zweiten Halbjahres.

Zwischennoten werden grundsätzlich am Ende einer Unterrichtseinheit bekannt gegeben und somit den SuS fortwährend transparent gemacht. Dabei sollen Stärken angesprochen und systematisch weiterentwickelt werden, um die Schüler zu lebensbegleitendem Sporttreiben zu motivieren.

Die sieben Bewegungsfelder im Sportunterricht umfassen...

- **Bewegungsfeld „Spielen“:**
 - das Erfassen von Strukturelementen (z. B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen usw.) eines Spieles,
 - das Entwickeln und Erproben von eigenen Spielen,
 - das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken,
 - das Verändern von Rahmenbedingungen und Regeln,
 - das Einhalten von Regeln und von Fairplay,
 - das Umgehen mit Sieg und Niederlage,
 - das Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen und das Durchführen von Schiedsrichtertätigkeiten.
- **Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“**
 - das Bewältigen des Wassers bis zum sicheren Bewegen im Wasser,
 - das Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und Schwimmtechniken,
 - das Springen ins Wasser,
 - das Orientieren im und unter Wasser,
 - die Kenntnis von Rettungsfertigkeiten und die Bereitschaft zum Helfen und Retten,
 - das Einhalten von Baderegeln und Hygienevorschriften.

Dieses Bewegungsfeld kann am GAK aus organisatorischen Gründen nur in den Jg. 5 und 7 angeboten werden.
- **Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“**
 - das Gestalten und Präsentieren von turnerischen Bewegungen,

- das Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse,
- das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns,
- den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen.

- **Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“**

- 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 Material (hierunter sind sowohl normierte gymnastische Handgeräte
als auch alternative Geräte/alternatives Material subsumiert),
- das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungsimprovisation,
- die Auseinandersetzung mit aktuellen gymnastischen Bewegungsformen und Trend-Tänzen.

- **Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“**

- das Laufen in Anpassung an äußere Bedingungen und auf schnelle, rhythmische und/oder orientierende Weise,
- das Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen,
- das Erleben des Springens in die Weite und in die Höhe,
- die Ausbildung der Wurfgewandtheit und das Beherrschen geeigneter Wurf- bzw. Stoßtechniken,
- das Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen,
- die Reflexion der eigenen Leistung,
- das Anregen zum Wettstreiten durch leichtathletische Mehrkämpfe.

- **Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“**

- das Fördern der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit,
- das Erleben und das Beherrschen der Geschwindigkeit sowie der Flieh- und der Beschleunigungskräfte,
- den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und anderen, Geräten und Material sowie der Umwelt,
- das Erfahren eines größeren Aktionsradius.

Dieses Bewegungsfeld kann am GAK aus organisatorischen Gründen nur in AG-Form angeboten werden (Jg. 7 Ski-AG, Jg. 11 Windsurfing-AG).

- **Bewegungsfeld „Kämpfen“**
 - die Auseinandersetzung mit Werten, die für einen gelingenden Dialog im Mit- und Gegeneinander notwendig sind,
 - das faire Verhalten und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Partnerin oder dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen,
 - den situationsangemessenen Einsatz der eigenen Kraft,
 - das Spüren und Beherrschen von Emotionen sowie das Ausschließen aggressiver Handlungen,
 - die Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe,
 - das Einhalten von Regeln.



SAP

für den

Doppeljahrgang 5 & 6

Jg. 5&6 Bewegungsfeld Spielen (15 DS)

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln	• spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel • wenden elementare Spielregeln an • wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an • wenden einfache taktische Maßnahmen	• erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels (SeK) • erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspiels (SeK)	⇒ Einführung Fußball (5DS): • technische Grundfertigkeiten in spielnahen Situationen anwenden können (Dribbling, Passen, Schießen, Ballkontrolle, Finten) • individuelle Angriffstaktik (mit Ball / Zuspiel erwartend) beherrschen • individuelle Abwehrtaktik (in 1:1-Situationen, gegen ballerwartenden Gegner) beherrschen ⇒ Ultimate Frisbee (5DS) • Frisbee-Selbstverständnis als „fairste Sportart der Welt“ (ohne Schiedsrichter verstehen) • Wurf- und Fangtechniken beherrschen	• Vorbereitung auf JTFO • Methode Spielanalyse • Schiedsrichter-Funktion lernen • Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse)

			- durch kleinere Vorübungen und -spielformen schlussendlich Ultimate spielen können ⇒ Passen / Fangen / Volleyspielen (5DS): - Grundtechniken beidhändig in spielnahen Situationen (Fortbewegung mit Ball, Zuspiel und Annahme aus der Bewegung, per Wurf Ziele treffen) anwenden können - taktische Mittel wie Zusammenspiel sowie Freilaufen und Decken anwenden können – in kleinen Wurf- und Fangspielen (Mattenball, Tschoukball, Turm- oder Kastenball) „Ball über die Schnur“ / einfache Volleyspiele - Zählen und Aufgabenwechsel anwenden können	
Fairplay praktizieren	- spielen fair - spielen mann-schaftsdienlich - setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein	- gehen angemessen mit Sieg und Niederlagen um (SoK) - übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft (SoK)	Einhalten von selbst aufgestellten Regeln	- Einführung kognitive Phasen - Auswertung und Reflexion - Gruppen- und Einzelfeedback

		• reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels (SoK)		
Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen	spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen	erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese (SoK)	• Merkmale eines guten Schiedsrichters • selbstbewusstes Treffen von Entscheidungen	Beurteilung von Schiedsrichterleistung

Jg. 5&6 Bewegungsfeld Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen (4-6 DS) – in Jahrgang 5

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Sich schwimmend im Wasser fortbewegen	- demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik - schwimmen 15 Minuten ausdauernd - führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus	schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (SeK)	<u>Bewältigen des Wassers bis zum sicheren Bewegen im Wasser und sich im & unter Wasser orientieren</u> - Wassergewöhnung, Wasser verdrängen, Schweben, Gleiten, Augen öffnen, ins Wasser ausatmen, Zieltauchen spielerisch - Baderegeln und Hygienevorschriften <u>Das Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und –techniken</u> - Eine geeignete Wasserlage haben (über Abstoßen, Gleiten, Schwimm-lage) - Brusttechnik anwenden können (Armzug, Beinschlag, Wasserlage, Atmung) 20 Minuten ohne Unterbrechung schwimmen können 25 m Freistil auf Zeit schwimmen	- Laminierte Karten zur Gruppenarbeit im Wasser - Videoanalyse mit wasserfesten Gehäusen
Springen und Tauchen	präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett	vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen (MeK)		Umgang mit Ängsten beim Sprung vom Turm

	orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort		Einen Startsprung vom Beckenrand und/oder Startblock beherrschen. Startsprung in Grobform. <u>Tauchen:</u>	
Helfen und Retten	- transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durch das Wasser - wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an	erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend (SeK)	- Gegenstände aus verschiedenen Tiefen heraufholen können - Gegenstände allein und gemeinsam durchs Wasser transportieren können - Grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung anwenden können	- Baderegeln erarbeiten - Rettungsschwimmer als Beruf

Jg. 5&6 Bewegungsfeld Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen	• führen Bewegungen rhythmisch aus, • setzen Rhythmus in Bewegung um.	erkennen unterschiedliche Rhythmen.	Übereinstimmung der eigenen Bewegung mit dem äußeren Rhythmus der Musik herstellen können und unterschiedliche Rhythmen erkennen können. Dabei das Gestaltungskriterium „Raum“ beherrschen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, hinten, vorne, frontal, sagittal, diagonal, hoch, tief) – z.B. Ball-Ko-Robic, Ballgröße variieren.	- Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse) - SuS-Experten - Musikanlagen
Bewegungen mit (alternativen) Geräten/Materialien gestalten	führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus.	erkennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte / Material und setzen sie spezifisch ein.	Selbstgewählte Musik in kurze Gruppenchoreographie umsetzen können, bei der gymnastische Grundformen und Handgeräte eingesetzt werden (z.B. Ropeskipping, Ball-Ko-Robics)	- Musikanlage - Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse)

Jg. 5&6 Bewegungsfeld Turnen und Bewegungskünste (4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen	• verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn (Jg. 6) • präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner (Jg. 5)	• erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen (SeK) • setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander (MeK, SeK)	• führen Stütz- und Rollbewegungen mit / ohne Hilfe und Sicherheitsstellung aus (Handstände, Radvarianten) • sind vertraut sein mit Geräten durch spielerische Übungen an Gerätebahnen; Schwerpunkt Stützkraft und Körperspannung • präsentieren zum Abschluss mindestens drei verknüpfte Übungen auf einer Gerätebahn • präsentieren Einfache Grundübungen in Kürform (2er-, 3er-, 4er-Pyramiden und akrobatischen Figuren)	• Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse)

Helfen und Sichern	• bauen Geräte sachgerecht auf • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.	• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen (MeK, SeK) • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner (SoK)	können Geräte (Bodenläufer) sachgerecht aufbauen und nach Anleitung Bewegungsunterstützung (Hilfe- und Sicherheitsstellung) geben	• Anwendung des Geräteführerscheins
---------------------------	---	--	---	---

Jg. 5&6 Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen (6-8 DS)

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen (Jg. 5)	laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung.	schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein (SeK)	• 25 Minuten ohne Pause ausdauernd laufen können. • Individuell das Tempo gestalten und auf die Strecke anpassen. • Flach und rhythmisch verschieden Hindernisse mit unterschiedlichen Abständen überlaufen können. • Lauf ABC mit verschiedenen Hindernissen.	Orientierungslauf; evtl. mit Erdkunde und Geocaching 6 Min Ausdauerlauf Pulsmessung Buskies und Boeck-Behrens Skala Zeitschätzläufe
Auf kurzer Strecke schnell laufen (Jg. 5)	• laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo • erproben unterschiedliche Starttechniken.	vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken (MeK)	• 50 Meter mit unterschiedlichen Starttechniken sprinten können • Wettläufe (Sprint; Sechstagerennen, Staffel, usw.) • Sprint- und Reaktionsspiele (Schwarz-Weiß, Nummernwettlauf, Brückenwächter, Komm	Videofeedback Geschichte mit „Triggerwörtern“ als Fangspiel Visuelle Reize und Starts durch Farbwechsel am Smartboard

			mit Lauf weg, Zeitungslauf, Schattenlauf, Reifen füllen etc.) • Handicapstart oder Zugpferd zur Beschleunigungsverstärkung des Hochstarts	
Weit Werfen bzw. Stoßen (Jg. 6)	werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit.	beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen (MeK, SeK)	• Schlagball oder andere Wurfgegenstände mit beiden Händen möglichst weit werfen können. • verschiedene Wurfgeräte und ihre Flugeigenschaften testen (versch. Bälle usw.) • Technik für einen weiten Wurf erproben • Würfe mit und ohne Anlauf, beidhändig von unten und über Kopf, Würfe mit dem linken und rechten Arm, frontaler Wurf oder Schrittstellung • Festlegung der Wurfkriterien • Spielformen: Zonenwerfen, Abpraller gegen die Wand; Wie oft muss ich mit den genannten Bällen werfen, um das Ende eines Hallendrittels zu erreichen?	- Videofeedback - Übergriff zu Steinzeitprojekt (Ge) Speerwurf auf das Rentier
In die Weite und Höhe springen (Jg. 6)	springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und/oder hoch. erproben unterschiedliche Sprungformen.	• erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken (MeK) • beschreiben, vergleichen und reflektieren	• Aus einer Absprungzone weitspringen können. • Anlaufübungen • Variation im Absprung (einbeinig, beidbeinig usw.)	- Videofeedback - Partnerbeobachtungen

		unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken. (MeK, SeK)	• Springen über Hindernisse in Weite und Höhe (Seil, Bananenkisten) • Variationen im Hochsprung (verschiedene Möglichkeiten zum Überqueren der Latte) • Körperschwerpunkt ggf. thematisieren	- Körperschwerpunkt ggf. mit Physik kooperieren
--	--	--	--	---

Außerdem verbindlich in Jg. 5&6 zu unterrichten:

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	
GAK-Sporthallenführerschein besitzen (Jg. 5)	wichtige Räumlichkeiten und Abläufe in der Sporthalle sowie den Aufbau der wichtigsten Geräte kennen		• Fertige Einheit „Sporthallenführerschein“ mit Prüfung • abschließend Aushändigung einer Urkunde	
Koordinative Fähigkeiten trainieren	verschiedene koordinative Fähigkeiten kennen und erproben		• Stationentraining zu verschiedenen koordinativen Fähigkeiten	

Jg. 5&6 Bewegungsfeld Kämpfen (4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Fair kämpfen	- kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander - vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein	- übernehmen Verantwortung für sich und andere (SoK, SeK) - kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegen einander (SoK) - beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner (SoK, SeK)	- Spielerische Kampfformen unter besonderer Berücksichtigung der individuellen physischen und psychischen Voraussetzungen mit und ohne direktem Körperkontakt kennen lernen. - Stopp-Regeln durch Schülerinnen und Schüler erarbeiten und einführen. <u>Kämpfen ohne direkten Körperkontakt in der Gruppe:</u> Gegenstände erobern und bergen, Burgwächter (Schatz verteidigen bzw. stehlen), Schwänzchen fangen, Tauziehen <u>Kämpfen ohne direkten Körperkontakt:</u> In der Kleingruppe: Schwänzchen fangen zu zweit, Tauziehen mit Parteibändern zu zweit, Kampf um den Medizinball im Kniestand und im Stand zu zweit	- Sumo- Turnier mit festgelegten Regeln planen und durchführen
Situationsangemessen handeln	setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein	gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um		- Thema: Verhältnismäßigkeit bei der Selbstverteidigung

		(SeK, SoK)		
Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe	kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen	- reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung) (SeK) - nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen (SoK)	<u>Kämpfen mit direktem Körperkontakt in der Gruppe:</u> Körperteile berühren (z. B. linkes Schulterblatt, Po, rechten Fuß), Weichbodenkönig, ausbrechen aus dem Kreis, einbrechen in den Kreis, Streckrüben ziehen (Panzerkette), Mattenseite wechseln <u>Kämpfen mit direktem Körperkontakt in der Kleingruppe:</u> Kämpfe 2 gegen 1, z. B. sich wehrenden Partner „abführen“ oder auf der Matte fixieren <u>Kämpfen mit direktem Körperkontakt mit dem Partner:</u> Körperteile berühren, Linienkampf (Schiebekampf), Ziehkampf, Schiebekampf im Stand und am Boden, Schiebekampf im Sitzen (Rücken an Rücken), Sumoringen auf dem Weichboden, Fußsohlenkampf, Hockkampf, Hahnenkampf, Liegestützkampf, Rodeoreiten, Schildkrötendrehen	Nonverbale Signale zur Selbstbehauptung



SAP

für den

Doppeljahrgang 7 & 8

Jg. 7 & 8 Bewegungsfeld Spielen (3 x 4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln	• spielen unterschiedliche Sportspiele • wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an • wenden sportspielspezifische Techniken an • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an	• verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels (MeK) • verstehen Spielprozesse (MeK)	• Basketball: • technische Mittel des variantenreichen Dribblings (mit Finten), des einhändigen Korbwurfs, des erweiterten Korblegers (von unten, über Kopf) und des Rebounds anwenden können • taktische Angriffsmittel (variantenreicher Spielaufbau, Übernahme verschiedener Funktionen im Team, Fast-Break) beherrschen • taktische Abwehrmittel (Kombination von Mann- und Raumdeckung) beherrschen • Volleyball - in Jahrgang 8! • Erfahrungen sammeln mit dem Volleyball • Techniken für den Aufbau (Pritschen) und die Abwehr (Baggern) des Spiels erwerben, außerdem Richtungspritschen in der Grobform anwenden können	• Vorbereitung auf JTFO • Methode Spielanalyse • Schiedsrichter-Funktion lernen • Bewegungsanalyse mithilfe von Videomitschnitten • Arbeit mit Selbst- und Partnerdiagnosebögen als Grundlage für weitere individuelle Übungsschwerpunkte

			• nur Kleinfeldvolleyball Einkontakt-Rückschlagspiele: • Badminton: • Schlagtechniken Clear, Drop, hoher und kurzer Aufschlag sowie Drive in kleinen Spielformen und im Einzel beherrschen • Größe des Feldes durch möglichst gut platzierte und in der Länge variable Bälle nutzen können • durch Vermeidung eigener Fehler sicher spielen können • die Bedeutung der Zentralposition für die Laufarbeit kennen • Optional Tischtennis: • Grundschnitte Vorhand-/Rückhandkonter, Topspin, Unterschnitt beherrschen • Aufschlagvarianten kurzer/ langer Aufschlag spielen können • Spielregeln anwenden können • Optional Pickleball: • Grundschnitte Vorhand, Rückhand, Volley beherrschen • Regelkonforme Aufschläge ausführen und ein Spiel mit dem „Non-Volley-Zone“-Konzept durchführen	• Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse)
--	--	--	--	--

Fairplay praktizieren	• spielen fair und mann-schaftsdienlich • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestal-tung ein und reflektie-ren deren Merkmale	• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (SoK) • übernehmen Verantwor-tung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft (SoK) • reflektieren die Merk-male eines fairen Spiels (SoK)		
Schiedsrichtertätig-keiten akzeptieren und durchführen	führen Schiedsrichtertätig-keiten unter Berücksichti-gung ausgewählter Spiel-regeln aus	beurteilen die Rolle des Schiedsrichters (SoK)		

Jg. 7 & 8 Bewegungsfeld Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen (5-7 DS) – in Jahrgang 7

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Sich schwimmend im Wasser fortbewegen	- demonstrieren das Schwimmen einer Wechselzugtechnik - schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung - schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wende	geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen (MeK & SoK)	- Schwimmtechnik des Kraulschwimmens (inklusive Start und Wende) beherrschen 25 oder 50m in einer angemessenen Zeit schwimmen können (Freistil)	- Bewegungsanalyse mit Hilfe von Videomitschnitten - Arbeit mit Partnerdiagnosebögen als Grundlage für weitere individuelle Übungsschwerpunkte
Springen und Tauchen	- präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett - tauchen mindestens 10m weit	- vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen (MeK) - reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des	zwei unterschiedliche Sprünge vom 1-Meter-Brett nach vorgegebenen Kriterien präsentieren können (Fuß- und Kopfsprung)	

		Streckentauchens (Mek & SeK)	unter Anwendung der richtigen Atemtechnik mindestens 10m weit tauchen können (ohne Wettkampfcharakter)	
Helfen und Retten	• transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher • demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und Fremdrettung	• erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend (SeK) • kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung (SeK)	• einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher transportieren können (Schieben und Ziehen einer Person bei Bewusstsein, Achselschleppgriff und Standardfesselschleppgriff zum Transport einer bewusstlosen Person) • grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und Fremdrettung kennen (Einschätzung der Gefahrensituation und eigenen Fähigkeiten, Absetzung des Notrufs, Verwendung von Rettungsgeräten, Kenntnis über Befreiungsgriffe und Abschlepptechniken etc.)	

Jg. 7&8 Gymnastik und tänzerisches Bewegen (4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen (8)	setzen Musik in eine Gruppenchoreographie um	beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (MeK, SeK, SoK)	• Kooperation mit Blau-Weiß Buchholz: • Kennenlernen von lateinamerikanischen Tänzen und unterschiedlichen Rhythmen • Ausdrucksmöglichkeiten beherrschen (Spannung / Körperhaltung / runde Bewegungen/ Mimik/ Gestik) • Alternativ zur Kooperation: setzen Inhalt mit Musik zu einer Gruppenchoreographie um und erweitern das Kriterium „Raum“ um das Kriterium „Zeit“ (lang, kurz, schnell, langsam, regelmäßig, unregelmäßig, Ruhe, Pausen) und Kraft/Dynamik (viel und wenig Krafteinsatz/ laute und leise Bewegungen)	• Kooperation Schule und Verein: Tanzprojekt mit Blau Weiß Buchholz • Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse)

Bewegungen mit (alternativen) Geräten/ Material gestalten	präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten	besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten (MeK, SeK, SoK)	• erweitern das Kriterium „Raum“ um das Kriterium „Zeit“ (lang, kurz, schnell, langsam, regelmäßig, unregelmäßig, Ruhe, Pausen) und Kraft bzw. Dynamik (viel und wenig Krafteinsatz/ laute und leise Bewegungen) • präsentieren eine Choreografie anhand der Parameter Raum, Zeit und Kraft/Dynamik	• Gedächtnisprotokoll • Schüler-Experten • Gruppenpuzzle
--	---	--	--	--

Jg. 7 & 8 Bewegungsfeld Turnen und Bewegungskünste (4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen	präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück	• beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (MeK) • wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an (MeK) • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner (SoK/SeK)	• Sprunggeräte – in Jahrgang 7! • Technik beherrschen: Absprung - Flugphase - Landung bei verschiedenen Absprunghöhen (Sprungbrett/Minitramp) und unterschiedlichen Geräten (Bock / gr. Kasten quer und ggf. längs / erhöhte Mattenfläche) - Schwerpunkt Minitrampolin! • Zum Abschluss: Erlernte Übungen in Kombination mit anderen Geräten/Gerätarrangements in Kürform (z.B. synchron) präsentieren können. Beispiel: Kombination aus großen Kästen, Weichböden, Minitrampolin, Bodenläufern	• Vorbereitung auf JTFO • Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse)

			• Reck oder Barren – in Jahrgang 8 • Vorbereitende Übungen am Reck und/oder Barren mit Schwerpunkt Stützen, Hangeln. Einführung Grundelemente: Aufschwung, Umschwung, Unterschwung (Reck) ODER Schwingen, Spreizen, Grätschsitze, Kehre/Wende; ggf. Oberarmstand (Barren) • Zum Abschluss: Erlernte Übungen in Kombination mit anderen Geräten/Gerätarrangements in Kürform (z.B. synchron) präsentieren können. Beispiel Aufbau: Bodenläufer, 2 Bänke/kleine Balken, Barren	
Helfen und Sichern	• bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.	erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen (MeK)	Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht anwenden können	

Jg. 7 & 8 Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen (2x 4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen (Jg. 7)	laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung	beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit (SeK)	passen zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit ihr Lauftempo individuell an die Streckenlänge und Trainingsmethode an	Herzfrequenztraining
Auf kurzer Strecke schnell laufen (Jg. 7)	• laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo • erproben unterschiedliche Starttechniken	vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken (MeK)	• laufen eine Strecke von 75m in maximalem Tempo • überlaufen hürdenähnliche Hindernisse in verschiedenen Laufrhythmen mit möglichst hoher Geschwindigkeit	Verpflichtend: Einheit zur digitalen Videoanalyse des Hürdenlaufes
Weit werfen bzw. stoßen (Jg. 8)	• werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit	vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander (MeK)	• werfen einen Wurfball mit effektivem Anlauf möglichst weit • erproben das Schocken, Stoßen und Drehwerfen verschiedener Wurfgeräte	• Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse)

	• erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken			
In die Weite und Höhe springen (Jg. 8)	• legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest • springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch	• erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken (MeK) • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken (Mek, SeK)	• legen ihre individuelle Anlauflänge und Anlaufgeschwindigkeit beim Weit- und Hochsprung fest • springen möglichst weit und hoch • erproben unterschiedliche Weit- und Hochsprungstechniken	• Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse)

Jg. 7 & 8 Bewegungsfeld Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (Exkursion Ski-AG)

Erwartete Kompetenzen:	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Bewegungen des Rollens und des Gleitens ausführen (Jg. 7)	• bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort, • ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen.	stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest (MeK)	Nur als Exkursion auf der Skireise der Ski-AG in Jg. 7 möglich: • Vom Einbein-Skifahren über (möglichst wenig) Pflug und Pflugschwünge zum angedeuteten Parallelschwung. • Bremsschwung als zentrales Element. • Andeutung von Carving-Technik.	Exkursion Skireise der Ski-AG in Jg. 7
Naturnahe und öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen (Jg. 7)	• halten grundlegende Sicherheitsregeln ein • gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um.	• erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln (Sek) • reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum (Sek, Sok)	• FIS-Regeln kennen. • Bedeutung des Skifahrens für die Umwelt und verantwortungsbewussten Umgang kennen	



SAP

für den

Jahrgang 9

Jg. 9 Bewegungsfeld Spielen (2 x 5 DS)

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln	• spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen • wenden komplexe Regeln an • wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an • wenden sportspiel-spezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an	• reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles (MeK) • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (SeK) • reflektieren Spielprozesse (SeK)	⇒ FUSSBALL: • Schwierigere Techniken beidfüßig in spielnahen Situationen anwenden können: → varianten-, finten- und temporeiches Dribbling mit Positionsveränderungen auf engem Raum sowie Ballkontrolle mit einleitender Körpertäuschung zum Lösen vom Gegner • Technikschnitpunkt dabei: Passspiel mit möglichst wenig Ballkontakten • Verteidigungssysteme (ballorientierte Raumdeckung in Unter- und Gleichzahl) sowie Angriffssysteme (Angriff über schnelles Kurzpassspiel in Unter-, Gleich- und Überzahl) beherrschen. • Taktikschwerpunkt dabei gruppentaktische Mittel des Angreifens: Freilaufen, Direktspiel, Hinterlaufen	• Nutzung von Taktikboards • Spielbeobachtung und -analyse • Vorbereitung auf JTFO (= Fußball) • Bei genug Zeit Flag-Football oder Tischtennis als zusätzliches Spiel möglich • Digitales Feedback- und

			⇒ Einführung in HANDBALL: • Angriffstechniken (Wurfarten, Passspiel und Ballannahme aus der Bewegung) sowie Abwehrtechniken (Bein-/Armarbeit, 1:1-Situationen) in spielnahen Situationen beidhändig beherrschen • taktisches Abwehrverhalten in 5:1 oder 6:0-Deckungen anwenden • taktische Mittel des Angriffs anwenden (Finten, Sperren, Kreuzen)	Bewertungsverfahren (Videoanalyse)
Fairplay praktizieren	• spielen fair • spielen mannschaftsdienlich • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein	• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (SoK) • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft (SoK) • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels (SoK)	⇒ Für beide Spiele: • können Spiele unter spezifischen Zielsetzungen organisieren und dabei komplexe Regeln anwenden. • reflektieren ihr eigenes Handeln kritisch-konstruktiv und setzen sich aktiv für faire Spielgestaltung ein.	• Spielprotokoll/Beobachtungsbögen zur Evaluation • Selbstorganisation und Fairplay als Vorbereitung für die Sportfeste
Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen	führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus	reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit (SeK)	• übernehmen Verantwortung und führen die Schiedsrichtertätigkeit pflichtbewusst aus. • reflektieren ihr Handeln als Schiedsrichter und modifizieren dies ggf. kritisch-konstruktiv..	Einsatz als Helfer/ Schiedsrichter bei Krankheit/Verletzung und für Sportfeste und Sommerfußballturnier

Jg. 9 Bewegungsfeld Turnen und Bewegungskünste (4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen	präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür	• interpretieren die vorgegebene Themenstellung (MeK) • wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an (MeK)	Bodenturnen und Akrobatik: Das erlebnisreiche Bewegen und Bewegungskunststücke können v.a. im nicht-normierten Turnen (Gerätelandschaften, Parkour, freies Turnen, Akrobatik usw.) erworben werden. Die SuS • können bodenturnerische Fertigkeiten wie Rollen, Handstände, Räder und statische Elementen gefestigt anwenden. • wiederholen einfache Akrobatik-Pyramiden und erweitern diese zu größeren. • erarbeiten und präsentieren zum Abschluss eine Gruppenkür, die sowohl turnerische, akrobatische, pantomimische als auch tänzerische Elemente und den Einsatz von Handgeräten – alles zu Musik – beinhalten soll. → Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Materialien berücksichtigen und zur Bewertung heranziehen.	• Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse) • Schulung der Präsentationskompetenz

Helfen und Sichern	•bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf •wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbst-ständig sachgerecht an	•erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen (SeK) •nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner (SoK)	•wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung situativ und sachgerecht an. •beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation ziel- und aspektororientiert.	
---------------------------	---	--	---	--

Jg. 9 BEWEGUNGSFELD „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“ 4-6 DS

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen	gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln.	• interpretieren (tänzerisch) ein Thema (MeK) • berücksichtigen Gestaltungskriterien wie <i>Raum</i>, <i>Zeit</i>, <i>Dynamik</i> und ziehen diese zur Beurteilung heran (MeK)	• führen vorgegebene und eigene Bewegungen zu unterschiedlichen Rhythmen (<i>Zeit</i>) unter Einhaltung der Gestaltungskriterien <i>Raum</i> und <i>Dynamik</i> aus ➤ Bsp I: Eine vorgegebene Schrittfolge wird unter Berücksichtigung des <i>Raumes</i> in Kleingruppen individuell abgeändert/ erweitert. ➤ Bsp II: Eine vorgegebene Schrittfolge wird unter Berücksichtigung der <i>Dynamik</i> in Kleingruppen individuell abgeändert/ erweitert. • Umsetzung bekannter Gestaltungskriterien wird reflektiert und beurteilt.	• Differenzierung: Anstelle einer <u>vorgegebenen</u> Schrittfolge wird diese von den SuS bzw. einzelnen Schülergruppen <u>selbst</u> erarbeitet und dann nach einem der beiden Kriterien (<i>Raum/Dynamik</i>) oder nach beiden (erneute Differenzierung) umgesetzt • Videoanalyse als Hilfsmittel für SuS

Bewegungen mit (alternativen) Ge- räten/Material ge- stalten	präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.	besitzen Methodenkennt- nisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten. (MeK)	• erlernen mögliche Bewegungsformen mit Handgeräten (z.B. Seil, Reifen, Ball, Keule, Band) • erarbeiten eine eigenständige Gruppenchoreographie mit einem Handgerät unter Berücksichtigung bekannter Gestaltungskriterien	• Videoaufnahme als Bewertungshilfe für Lehrkraft
---	--	---	--	---

Jg. 9 Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen (4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung Individuelle- Evaluation
Individuelles Lauf-tempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen	laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd	setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerlauferfahrungen (SeK)	• allgemeine Methoden des Ausdauertrainings kennen. • eine Mittelstrecke (Mädchen 800m, Jungen 1000m) individuell schnell laufen. • Cooper-Test sinnvoll eingeteilt laufen.	• Vorbereitung für Run4Help und auf Buchholzer Stadtlauf • Gesundheitliche Auswirkungen des Ausdauertrainings (Biologie) • Weitere Lauftests möglich (z.B. „Pieptest“)
Auf kurzer Strecke schnell laufen	• laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo	vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken (MeK/SeK)	• Hoch- und Tiefstart ausprobieren	• Vorbereitung auf Buchholzer Stadtlauf (Staffel)

	• wenden den Tiefstart an		• Aus dem Tiefstart 75 m (Mädchen) bzw. 100m (Jungen) sprinten • Staffellauf mit Stabwechsel im vorgegebenen Wechselraum (z.B. 4 x 100 m)	
In die Weite und Höhe springen	demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung.	erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- u. Weitsprungstechniken, beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungstechniken.	• verschiedene Hochsprungstechniken und Anlaufformen ausprobieren • eine für sich bestmögliche Hochsprungstechnik beherrschen • einen Hochsprung in der Floptechnik ausführen können.	• Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse)

**Sportfreundliche
Schule**



GYMNASIUM AM KATTENBERGE
GAK

SAP

für den

Jahrgang 10

Jg. 10 Bewegungsfeld Spielen (10-12 DS)

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln	• spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen • wenden komplexe Regeln an • wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an • wenden sportspiel-spezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an	• reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles (MeK) • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (SeK) • reflektieren Spielprozesse (SeK)	Hinführung zum Hockey und Vertiefung des Volleyballs: Vermittlung der Sportspiele nach dem Prinzip der Subjektorientierung. Die Lernenden entwickeln von der Spielidee und den konstitutiven Regeln der Spiele ausgehend die notwendigen taktischen und technischen Kompetenzen, wenden sie an, reflektieren diese und entwickeln so progressiv ihre sportspielspezifische Spielfähigkeit weiter. Hockey: z.B. • grundlegende sportspielspezifische Techniken in spielnahen Situationen und im Spiel anwenden können, insbesondere Ballabgabe und -	• Spielanalyse • Schiedsrichtertätigkeit schulen • Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse)

			annahme (z.B. VH-Schiebepass, VH- und RH-Stoppen), Ballführung (VH-Seitführen) und Dribbling anwenden können. • individuelle Angriffstaktik beherrschen: 1:1, z.B. Umspielen durch Vorbeilegen, seitliches Ausweichen, Täuschungen, VH-/RH-Zieher • individuelle Abwehrtaktik beherrschen: z.B. regelgerechtes Aufhalten des Balles, Abwehrverhalten gegen den Ball ohne Gegner, Herauspielen des Balls aus gegnerischem Ballbesitz. • gruppentaktische Mittel (Kombinationsspiel zu zweit und Überzahlangriff) anwenden können. Volleyball: z.B.: • grundlegende sportspielspezifische Techniken situationsangemessen anwenden können, insbesondere Ballannahme und Stellen, Aufgabe von unten anwenden können. • (Spiel-) Erfahrungen auf dem Großfeld sammeln.	• Vorbereitung auf JTFO
Fairplay praktizieren	• spielen fair • spielen mannschaftsdienlich • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein	• reflektieren Spielprozesse (SeK) • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (SoK)	• setzen sich aktiv bewusst für eine faire Spielgestaltung ein. • reflektieren ihre sozialen Handlungsentscheidungen.	Spielprotokoll/Beobachtungsbögen zur Evaluation

		• übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft (SoK) • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels (SoK)		
Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen	führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus	reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit (SeK)	übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter und reflektieren dabei ihre Handlungsentscheidungen.	

Jg. 10 Bewegungsfeld Turnen und Bewegungskünste (6-8 DS)

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen	• präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür	• interpretieren die vorgegebene Themenstellung (MeK) • wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an (MeK)	Entwicklung, Festigung und Ergänzung turnerischer Bewegungsfertigkeiten an Geräten und von Bewegungskünsten; auch Bewegungsverbindungen. Einführung in Le Parkour: • Bewegungselemente des „Le Parkour“ werden thematisiert: z.B. • theoretische Einführung (z.B. Fachbegriffe). • Fallschulung, • Einführung Grundsprünge, Balanceübungen, Grundtechniken. • Eigenständige Bewältigung eines vorgegebenen Parkours. • alternative Nutzung von Turngeräten; Wagen und Verantworten; Finden kreativer Bewegungslösungen. • verbinden und präsentieren der erlernten Bewegungselemente innerhalb einer Kür.	• Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse) • Exkursion Kletterzentrum

			• Bewegungskönnen in der Gruppe analysieren und berücksichtigen, Präsentationen beurteilen.	
Helfen und Sichern	• bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an	• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen (SeK) • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner (SoK)	• sachgerechten Aufbau von Geräten und Gerätesicherungen darlegen und durchführen. • sachgerechte und situativ angemessene Hilfe- und Sicherheitsstellungen beschreiben und anwenden können. • Anforderungen einer Bewegungssituation treffend einschätzen lernen.	

Jg. 10 Bewegungsfeld Gymnastisches und tänzerisches Bewegen (4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Fitness- und Krafttraining unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung	• entwickeln, erhalten und steigern ihre körperliche Leistungsfähigkeit [SaK] • bilden ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten altersgemäß aus [SaK] • kennen grundlegende Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre [SaK]	• sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen [SeK] • treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung [SeK],	Erwerb von Grundkenntnissen im gerätegestützten und geräteunabhängigen Krafttraining und Sammeln von Erfahrungen über die eigene körperliche Leistungsfähigkeit. Fitness-Parcours • planen eigenständig einen Fitness-Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit • führen zielorientiert einen Fitness-Parcours durch vor dem Hintergrund einer körperlichen Leistungsfeststellung • sammeln erste Erfahrungen mit methodischen und sportmedizinisch-physiologischen Parametern der Trainingsplanung und -steuerung	• Fitness-Parcours [Vorlage aus dem Materialpool] • Einführung in den GAK-Kraftraum • Fächerübergreif Biologie • Möglichkeit der Individualisierung durch eigenen Trainingsplan

Jg. 10 Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen (4-6 DS)

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Weit werfen (vom Schlagball zum Speer)	werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen => Kugelstoßen ausgelagert auf Jg. 11	• analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen.	• können Leistungswürfe und -stöße in mindestens zwei Wurf- /Stoßdisziplin durchführen [Kugel u. Speer] => Kugelstoßen ausgelagert auf Jg. 11 • Wurfbewegung: von der Schlagball-Wurftechnik zum Speerwerfen	Bewegungsanalyse

Jg. 10 Bewegungsfeld Kämpfen ggf. in Kombination mit Gymnastik (1-2 DS)

Erwartete Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen:	Prozessbezogene Kompetenzen:	Inhaltliche Konkretisierung:	- Methoden/Medien - Fächerübergreif - innere Differenzierung - Projekte/Außerschulisches - Berufsorientierung - Evaluation
Fair kämpfen	führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch	• übernehmen Verantwortung für sich und andere (SoK) • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander (SoK) • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner (SeK/MeK)	Ggf. im Kontext des Bewegungsfeldes „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“ Thematisierung der Fitness-Sportart „Tae Bo“: z.B. • Einführung in theoretische Grundlagen (z.B. Idee, Vergleich mit Elementen aus Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo, Begriffe der grundlegenden Techniken). • Erprobung und Demonstration der grundlegenden Techniken und möglicher Kombinationen (Punches und Kicks). • Bewegungselementen eigenständig in einer Bewegungsfolge verbinden.	• Digitales Feedback- und Bewertungsverfahren (Videoanalyse) • Ggf. Fächerübergreif zum Fach Biologie

			• Wirksamkeit von Tae Bo unter Gesundheits-aspekt mit anderen Möglichkeiten zur Steigerung der körperlichen Leistungs-fähigkeit (z.B. Körpergefühl, Muskelkraft und Kondition) reflektieren.	
Situationsangemessen Handeln	• reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners • wenden grundlegende Prinzipien d. Kämpfens an.	reflektieren Bewegungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein (SoK)	• eigene Kraft situationsangemessen einsetzen. • eine Bewegungssituation treffend einschätzen.	
Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe	kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen.	• reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremd-wahrnehmung) (SeK) • nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen (SoK)	• grundlegende Techniken in verschiedenen Situationen und Körperpositionen erproben. • Erfahrungen mit eigenem Körpergefühl, insbesondere der Wahrnehmung mit der eigenen Kraft reflektieren.	