



Städtisches Lindengymnasium Gummersbach

---

## Schulinternes Curriculum Sport – Sekundarstufe II



(Stand Juni 2015)

## **Inhalt**

<b>1. Standortbestimmung unserer Schule für das Fach Sport</b>	<b>Seite 2</b>
<b>2. Fachliche Grundsätze</b>	<b>Seite 4</b>
<b>3. Schulinterner Lehrplan für die Sekundarstufe I</b>	<b>Seite 5</b>
Jahrgangsstufe 5	Seite 5
Jahrgangsstufe 6	Seite 11
Jahrgangsstufe 7	Seite 18
Jahrgangsstufe 8	Seite 26
Jahrgangsstufe 9	Seite 32
<b>4. Schulinterner Lehrplan für die Einführungsphase</b>	<b>Seite 39</b>
<b>5. Schulinterner Lehrplan für die Qualifikationsphase</b>	<b>Seite 51</b>
<b>6. Anhang</b>	<b>Seite 60</b>
6.1 Listen zur punktuellen Leistungsbewertung im Fach Schwimmen (Klasse 5/6)	Seite 60
6.2 Listen zur punktuellen Leistungsbewertung im Fach Leichtathletik (Sek I und II)	Seite 63



### 1. Standortbestimmungen unserer Schule für das Fach Sport

Für den Sportunterricht stehen uns mehrere **Sportstätten** zur Verfügung. Ein großer Teil des Sportunterrichts findet in der Eugen Haas Halle statt, die gut erreichbar zwischen den beiden Standorten des Lindengymnasiums liegt. Außerdem wird in der etwa 10 Gehminuten entfernten Kienbaumhalle unterrichtet, die sich im Gebäude des städtischen Schwimmbads „Gumbala“ befindet, in welchem auch unser Schwimmunterricht in den Klassen 5 und 6 durchgeführt wird. Zusätzlich nutzen wir die 2013 neu eröffnete Schwalbe-Arena, die sich im neuen Zentrum von Gummersbach auf dem ehemaligen Steinmüllergelände befindet. Gerade in der schönen Jahreszeit findet ein Großteil des Sportunterrichts im benachbarten Stadion „Lochwiese“ statt, welches eine Tartanbahn, einen großen Kunstrasenplatz und Sprunganlagen vorweisen kann.

Seit Gründung des Lindengymnasiums 2014 gibt es neben den Regelklassen und der Musikklassse auch die **Sportklasse**. In diesem Profil werden zwei zusätzliche Stunden Sport erteilt, in denen es um die allgemeine motorische und sportliche Grundlagenausbildung geht. Das heißt es wird sportartenunabhängig an Aspekten wie Kondition, Koordination und Beweglichkeit gearbeitet. Also Fähigkeiten, die sowohl für alle Amateur- wie auch für Leistungssportler wichtig sind. Für die Aufnahme in die Sportklasse ist eine kleine Aufnahmeprüfung nötig, welche jeweils kurz vor den Anmeldeterminen stattfindet (Informationen zu Durchführung und Termin findet man entsprechend auf der Homepage).

Für alle Schüler der Klassen 5 und 6 geht es einmal jährlich in die Eissporthalle Wiehl, um sich dort im **Eislaufen** zu üben. Diese Exkursion wird durch den eigens durchgeführten Sonderzug der historischen Wiehltalbahn, welcher die Kinder von Gummersbach nach Wiehl bringt, zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Ein weiteres wintersportliches Highlight stellt die **Skifahrt** in Klasse 7 dar. Für eine Woche geht es für alle Schüler in das österreichische Kössen, um das Skifahren zu erlernen bzw. zu verbessern. Diese Fahrt soll vor allem einem Erlebnis- und Erfahrungsaspekt entsprechen und die Freude am Wintersport aufzeigen.

Am Ende eines jeden Schuljahres finden für die Klassen 5 bis 7 die **Bundesjugendspiele** statt. Hier führen die Schüler einen leichtathletischen Vierkampf durch.

In der Oberstufe bieten wir je nach personellen und organisatorischen Möglichkeiten verschiedene Kursprofile an, welche es den Schülern ermöglichen sollen nach ihren persönlichen Neigungen und Talenten wählen zu können. Unabhängig vom Kursprofil wird in der Sekundarstufe II immer eine Ausdauerleistung erbracht, die auf jeden Fall in die Leistungsbewertung mit einbezogen wird.

Auch unsere **Schülervertretung** ist aktiv in der Organisation von Sportfesten und Turnieren. So finden regelmäßig unterschiedliche Sportspiel - Turniere für die verschiedenen Jahrgangsstufen statt.



Als Gummersbacher Schule schlägt unser Herz natürlich besonders für den **Handballsport**. So haben wir immer mal wieder junge Spieler der Handballakademie des VFL Gummersbach an unserer Schule und auch unsere eigenen Schüler können sich in der sogenannten „Lindenliga“ in dieser beliebten Sportart untereinander messen. Die Lindenliga ist für alle Schüler der Klassen 5 und 6 und ist aufgebaut, wie eine richtige Liga, d.h. während des Schuljahres werden immer wieder Spiele durchgeführt, so dass schließlich unser „Schulmeister“ gekrönt werden kann.

Außerdem wird im Rahmen des Ganztags eine Talentförderung in der Sportart Handball angeboten. Hier können ausgewählte Schüler der Jahrgangsstufen 5 bis 9 getrennt nach Jungen und Mädchen jeweils eine Stunde in der Mittagspause an einem speziellen und sehr individuellen Training teilnehmen.

Auch im Bereich **Leichtathletik** ist unsere Schule in Programm „Talentsichtung und Förderung“ des Landes NRW beteiligt. Sichtung und Förderung findet am Landesleistungsstützpunkt für Leichtathletik in Wipperfürth statt. Jährlich findet dort für die Jahrgänge 5 und 6 ein Test in den Disziplinen Sprint, Sprung und Wurf statt. Schüler, die von ihren Sportlehrern als talentiert eingeschätzt werden, können hier teilnehmen und dann bei entsprechenden Leistungen in die Talentsichtungsgruppe aufgenommen werden. Außerdem nimmt unsere Schule auch am leichtathletischen Wettkampfprogramm von Jugend trainiert für Olympia teil.

Auch im Rahmen des „**Landessportfest der Schulen**“ von NRW melden wir regelmäßig Mannschaften in den Sportarten Handball, Fußball, Schwimmen und Leichtathletik und Tennis.

Neben diesen Talentförderungen planen wir auch ein besonderes Angebot für Kinder mit motorischen Defiziten. Unter dem Namen „Fitte Kids“ soll es ein Angebot geben, in dem es darum geht diese Defizite aufzuarbeiten, Wissen zu gesunder Lebensweise zu vermitteln und vor allem Spaß an Sport und Bewegung aufzubauen.

Außerdem streben wir es an die sogenannte Ausbildung zum „**Sporthelfer**“ anzubieten. Sporthelfer sind speziell ausgebildete Schüler (ab der Jahrgangsstufe 8), welche Bewegungs-, Spiel,- und Sportangebote im außerschulischen Bereich sowie im Ganztags mitgestalten können.

Es freut uns außerdem, dass wir ab dem Schuljahr 2015/16 eine **Kooperation mit der TURA/TSV Dieringhausen** eingehen werden. Dies ermöglicht es unseren Schülern in Form einer Fußball bzw. Leichtathletik - AG kostenfrei am Training der TURA/TSV teilzunehmen. Die entsprechenden Angebote und Trainingszeiten findet man auf der Homepage der Schule.

Schließlich sollen jedes Jahr im September möglichst viele Schüler und auch Kollegen dazu motiviert werden am Gummersbacher Stadtlauf teilzunehmen, um das Ziel, die Schule mit den prozentual meisten Teilnehmern zu sein, zu erreichen. Dies wird gefördert, indem der Förderverein die Hälfte des Startgeldes übernimmt.



### **2. Fachliche Grundsätze**

Die Fachkonferenz Sport des Städtischen Lindengymnasiums möchte den Schülerinnen und Schülern durch den Sportunterricht Bewegungsfreude, Gesundheitsbewusstsein, Leistungsbereitschaft und einen fairen und sozialen Umgang miteinander vermitteln. Im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule soll die Ausbildung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit angestrebt werden, deren Leben durch die langfristig Freude an der Bewegung und am Sport geprägt ist.

Das bedeutet, dass wir den Schülern sowohl die motorischen Fähigkeiten, aber auch die kognitiven und emotionalen Fähigkeiten vermitteln wollen, die es ihnen in ihrem weiteren Leben ermöglichen Sport und Bewegung so in ihr individuelles Leben zu integrieren, dass diese das Leben des Einzelnen bereichern und zu einem gesunden Lebensstil beitragen.

Den Schülerinnen und Schülern des Lindengymnasiums soll darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Im Rahmen der Talentsichtung und Talentförderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie dabei zu unterstützen die Anforderungen von Schule und Leistungssport zu vereinen.



### 3. Schulinterner Lehrplan für die Sekundarstufe I

Jahrgangsstufe 5

Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 5
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<p><b>Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ In sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben.</li> </ul>	A, D	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation und Anstrengung</li> <li>• Selbstbeobachtungsbögen</li> <li>• Lerntagebuch</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Staffelwettkampf (bewegungsintensiv)</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeigen von Anstrengungsbereitschaft in Lern-, Übe- und Spielsituationen</li> <li>• Zeigen von Fairness, Kooperationsbereitschaft und Konfliktfähigkeit</li> </ul>
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<p><b>Kleine Spiele, Spiele verändern, Spiele entwickeln</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Koordinative Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten in kleinen Spielen anwenden können</li> <li>⤴ Kleine Spiele fair miteinander spielen und zugehörige Kriterien benennen können</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Bekannte Spiele in abgeänderter Form eigenverantwortlich durchführen können</li> </ul>	E	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stetigkeit der (Spiel-)Teilnahme nachweisen, sowohl <u>physisch</u> (z.B. Koordination) auf altersgerechtem Bewegungsniveau als auch <u>kognitiv</u> (z.B. im Gespräch, beim Zuspield) als auch beim <u>sozialen</u> Handeln (z.B. Fairness, Verantwortungs- und Hilfsbereitschaft)</li> </ul> <p><b>punktuell</b> Leistungsüberprüfungen in diesem Bewegungsfeld nicht sinnvoll</p>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 5
3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<p><b>Dreikampf, Ausdauer, Hindernislauf</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Grobform Sprint, Weitsprung, Ballwurf...</li> <li>⤴ Ausdauernd Laufen ohne Unterbrechung...</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Leichtathl. WettkampfregeIn anwenden...</li> <li>⤴ Messverfahren kennen...</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Leistungen einschätzen können...</li> <li>⤴ Leistungen vergleichen...</li> </ul>	D	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Engagement</li> <li>• Motivation</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsdemonstration</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsqualität</li> <li>• Tabelle siehe Anhang</li> </ul>
4) Bewegen im Wasser - Schwimmen	<p><b>Erarbeitung von grundlegenden Verhaltensweisen (Schwimmtechniken, Elemente des Tauchens und Springens); Ausdauerschulung</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen wahrnehmen</li> <li>⤴ Kraul- und Brustschwimmen mit Atemtechnik auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau ausführen</li> <li>⤴ Springen und Tauchen funktionsgerecht durchführen</li> <li>⤴ Mittelzeitausdauerleistung (bis zu 10 Minuten) erbringen</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen, Tauchen einhalten</li> <li>⤴ Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen/Springen/Tauchen anwenden (z.B.</li> </ul>	A,D	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regel- und Sicherheitseinhalten</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• individueller Lernfortschritt</li> <li>• selbstständiges und kooperatives Arbeiten</li> <li>• Bewegungsmerkmale beschreiben und biomechanisch begründen</li> <li>• reflektiertes Arbeiten im Unterricht</li> <li>• korrekte Durchführung der vermittelten Schwimmtechniken</li> <li>• längeres Einschwimmen als Übungsform</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration der beiden Schwimmstile und des Startsprungs mit anschließender Gleitphase</li> <li>• 25 m-Zeitschwimmen: Kraul und Brust (s. Liste)</li> <li>• Präsentation des Tief- und Streckentauchens</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 5
	<p>Bewältigung von Angst)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich selbstständig auf die zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit vorbereiten</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen</li> <li>⤴ Eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen beurteilen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8-Minuten-Zeitschwimmen (s. Liste)</li> </ul>
<p>5) Bewegen an Geräten - Turnen</p>	<p><b>Grundanforderungen:</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten</li> <li>⤴ Rollen, Stützen, Balancieren</li> <li>⤴ Springen, Hängen, Schwingen am Seil und den Ringen, Seilklettern, Sprossenwand</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Zentrale Bewegungsmerkmale beschreiben</li> <li>⤴ Geländehilfen sinnvoll einsetzen</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Einfache Kriterien zum Beurteilen des Gelingens turnerischer Bewegungen („schief abgerollt?“)</li> </ul>	<p>A,C</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation und Anstrengung</li> <li>• Hilfestellung</li> <li>• Bewegungsbeschreibung</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsdemonstration</li> <li>• Kür mit Pflichtteilen (Handstand, Rollen und Standwaage) Pflicht: mind. 6 Elemente (höchstens 9)</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsqualität</li> <li>• Bewegungsverbindungen</li> </ul>





Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 5
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	<p><b>Tanzen - international! – Volkstänze aus unterschiedlichen Ländern präsentieren können</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ vorgegebene Schrittfolgen eines selbst gewählten Volkstanzes (z.B. Sirtaki) anwenden und grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ in Gruppen (Kleingruppen) den eingeübten Tanz präsentieren</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ den präsentierten Volkstanz nach ausgewählten Kriterien (z.B. Sicherheit in der Schrittfolge, Bewegungsqualität, Rhythmus) bewerten</li> </ul>	A, B, E	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Mitarbeit beim Erlernen und</li> <li>• Festigen der Bewegungsfolgen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlusspräsentation in Gruppen (Kleingruppen)</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b> Bewegungsausführung Taktgefühl</p>
7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	<p><b>Handball 1</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern; (sicheres Werfen/Fangen und Passen/ Pellen ohne und mit Störeinflüssen)</li> <li>♣ sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten. (einfache 2-Liniendeckung anwenden können □ Grobform)</li> </ul>	E	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft/ Lernprogression</li> <li>• Kooperatives Verhalten</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überprüfung technischer Fertigkeiten wie Passen und Fange (z.B. Technikparcours)</li> <li>• Taktische Fähigkeiten (Handlungsfähigkeit in vereinfachten Spielformen / vom Zehnerball zum Mini-Handball -&gt; eine Spielform als Prüfungsspiel)</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 5
	<p>                     ↗ grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären                      ↗ ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.  <b>UK:</b>                      ↗ Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.                 </p> <p><b>Fußball 1</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <p>                     ↗ grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern; (Passen/Stoppen/Dribbeln)                      ↗ sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten. (Grundformen des 1:1; 2:1)                      ↗ grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären                      ↗ ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.                 </p>		<p>wählen</p> <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendung der Dribbel- Pass- , Stopp- und Schusstechniken in Übungsformen und spielnahen Übungsformen</li> <li>• Anwendung der Finten in wettkampfnahen Spielformen</li> <li>• Tafelpräsentationen und Lösen von taktischen Problemen im Unterrichtsgespräch</li> <li>• Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• regelgerechtes Spiel im 2-2</li> <li>• situativ taktisch korrektes Verhalten im Wettkampfspiel 2-2 in Angriff und Abwehr</li> <li>• Prüfungsspiel ohne Schiedsrichter</li> <li>• technisch-koordinative Qualität im</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 5
	<p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.</li> </ul>		Wettkampf unter Gegnerdruck im 2-2
8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport	entfällt		
9) Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	<p><b>Kämpfen in Bodenlage</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Übungen und Spiele zum Körperkontakt, Vertrauen und Kooperationsbereitschaft durchführen</li> <li>⤴ In Bodenlage mit- und gegeneinander Kämpfen mit und ohne Gegenstände (z.B. um Medizinbälle kämpfen)</li> <li>⤴ sich regelgerecht und fair in unterschiedlichen Kampfsituationen verhalten</li> <li>⤴ grundlegende Techniken (z.B. Umdrehtechniken) erlernen und im Kampf anwenden</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Regeln erarbeiten und anwenden (Sicherheitsregeln und Kampfregeln)</li> <li>⤴ Partnerkämpfe durchführen und durch kooperatives Verhalten Techniken erlernen</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Einhaltung der Regeln und Vereinbarungen in einfachen Kampfsituationen bewerten</li> </ul>	C, E	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation, Sorgfältigkeit</li> <li>• Funktionsgymnastische Übungen benennen und richtig durchführen können</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellung und Durchführung eines individuellen Aufwärmprogramms</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperhaltungen, Bewegungsausführungen</li> <li>• Selbstständigkeit der SuS</li> <li>• Sachgerechte Anwendung erarbeiteter Prinzipien</li> </ul>



## Jahrgangsstufe 6

Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 6
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<p><b>Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten - allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Die Qualität eines Aufwärmprogramms bewerten können</li> </ul>	A, F	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation, Sorgfältigkeit</li> <li>• Funktionsgymnastische Übungen benennen und richtig durchführen können</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellung und Durchführung eines individuellen Aufwärmprogramms</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperhaltungen, Bewegungsausführungen</li> <li>• Selbstständigkeit der SuS</li> <li>• Sachgerechte Anwendung erarbeiteter Prinzipien</li> </ul>
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<p><b>Kleine Spiele, Spiele verändern, Spiele entwickeln</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Spiele eigenverantwortlich fair und unter Sicherheitsaspekten eigenverantwortlich spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen können</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Einfache Spiele (auch auf dem Pausengelände) bei verschiedenen Rahmenbedingungen (Spielidee, Spielmaterial, etc.) eigenverantwortlich durchführen und verändern können</li> </ul>	E	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stetigkeit der (Spiel-)Teilnahme und Kreativität nachweisen, sowohl <u>physisch</u> (z.B. Koordination) auf altersgerechtem Bewegungsniveau als auch <u>kognitiv</u> (z.B. im Gespräch, beim Zuspiel unter verschiedenen Bedingungen) als auch beim <u>sozialen Handeln</u> (z.B. Fairness, Verantwortungs- und Hilfsbereitschaft, Sicherheitsbewusstsein, Bewertungsfähigkeit)</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 6
	<p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Die Eignung der Rahmenbedingungen für die Durchführung der kleinen Spiele bewerten können</li> </ul>		<p><b>punktueller</b> Leistungsüberprüfungen in diesem Bewegungsfeld nicht sinnvoll</p>
3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<p><b>Leichtathl. Dreikampf, Ausdauer, Hindernislauf</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Dreikampf absolvieren Tiefstart Sprint, Sprung aus der Zone, Ballwurf mit 3-Schritt Anlauf, Hindernisse überwinden, 45,aerober Lauf ohne Pause...</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Pulskontrollen anwenden können...</li> <li>⤴ Messverfahren durchführen können...</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Lauftempo anhand des Pulses beurteilen können...</li> <li>⤴ Leistung vergleichen und einschätzen können...</li> </ul>	D,F	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatzbereitschaft</li> <li>• Technik</li> </ul> <p><b>punktueller:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Messen der verschiedenen Parameter</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsqualität</li> <li>• Zeit und Weite</li> <li>• Tabellen (siehe Anhang)</li> </ul>
4) Bewegen im Wasser - Schwimmen	<p><b>Erarbeitung von grundlegenden Verhaltensweisen (Schwimmtechniken, Elemente des Tauchens, Springens und Rettungsschwimmens); Ausdauererschulung</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen wahrnehmen</li> <li>⤴ Kraul-/ Brust- und Rückenschwimmen mit Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen</li> <li>⤴ Springen und Tauchen funktionsgerecht durchführen</li> <li>⤴ Mittelzeitausdauerleistung (bis zu 10 Minuten)</li> </ul>	D,F	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regel- und Sicherheitseinhaltungen</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• individueller Lernfortschritt</li> <li>• selbstständiges und kooperatives Arbeiten</li> <li>• Bewegungsmerkmale beschreiben und biomechanisch begründen</li> <li>• reflektiertes Arbeiten im Unterricht</li> <li>• korrekte Durchführung der vermittelten Schwimmtechniken</li> </ul> <p><b>punktueller:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration von Schwimmstilen, Wenden, Startsprung mit anschließender Gleitphase</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 6
	<p>erbringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Langzeitausdauerleistung (bis zu 30 Minuten) erbringen</li> <li>⤴ Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung anwenden</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen, Tauchen einhalten</li> <li>⤴ Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen/Springen/Tauchen anwenden (z.B. Bewältigung von Angst)</li> <li>⤴ grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich selbstständig auf die zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit vorbereiten</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen</li> <li>⤴ eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen beurteilen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 m-Zeitschwimmen: Brust, Kraul, Rückenkraul (s. Liste)</li> <li>• Präsentation des Tief- und Streckentauchens</li> <li>• Demonstration der Rettungsgriffe</li> <li>• 600 m Schwimmen</li> <li>• 8-Minuten-Zeitschwimmen (s. Liste)</li> <li>• Überprüfung der Inhalte für die Schwimmabzeichen (Bronze, Silber, Gold)</li> </ul>
5) Bewegen an Geräten - Turnen	<p><b>Bewegungsverbindungen</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Boden: Rolle vw, rw, Aufschwingen i.d. Handstand (mit Hilfe), Strecksprung</li> <li>⤴ Sprung: Grätsche ü.d. Bock, Hockwende ü.d. Kasten quer (0,90m)</li> </ul>	A,C	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit dem Material</li> <li>• Einhaltung von Sicherheitsaspekten</li> <li>• Konzentriertes Üben</li> <li>• Motivation und Anstrengung</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Reck: Sprung i. d. Stütz, Felgabzug vw, Unterschwingung</li> <li>⤴ Barren: Stützen u. Schwingen, Grätschsitz, Kehre</li> <li>⤴ Ringe: Schwingen u. Abspringen</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Geländehilfen, Hilfestellung, Sicherheitsmaßnahmen kennen und einsetzen</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Unterschiedliche Qualität des Gelingens der Übungen beschreiben und beurteilen können</li> </ul>		<p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsdemonstration von 3 Sprüngen unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Schwierigkeiten.</li> </ul> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsqualität</li> </ul>
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	<p><b>Springen wie die Weltmeister! – Erarbeitung, Präsentation und Reflexion einer Rope-Skipping Choreografie</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ technisch-koordinative Formen des Seilspringens (z.B. Basic-Jump, Slalomsprung,...) ausführen und ästhetisch-gestalterisch in einer Gruppen-Präsentation zusammenführen</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ grundlegende Aufstellungsformen (Kreis, Kette, Quadrat,...) und Formationen anwenden und beschreiben</li> <li>⤴ durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben lösen und Ergebnisse präsentieren</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ die präsentierte Kür nach ausgewählten Kriterien (Aufstellungsformen, Ausdruck, Rhythmus,</li> </ul>	A, B, D	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Mitarbeit in der Gruppenarbeit</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlusspräsentation in Gruppen</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Bewegungsausführung und Sicherheit in der Technik</li> <li>• Einhaltung und Umsetzung der festgelegten Gestaltungskriterien</li> <li>• Taktgefühl</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 6
	Technik,...) bewerten.		Schwierigkeitsgrad der Gestaltung
7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	<p><b>Handball 2</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern; (sicheres Werfen/Fangen und Passen/ Pellen im 1:1)</li> <li>⤴ sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten. (einfache 2-Liniendeckung selbstständig anwenden können)</li> <li>⤴ grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären</li> <li>⤴ ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.</li> <li>⤴ grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden</li> </ul>	E	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft / Lernprogression</li> <li>• Kooperatives Verhalten</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkt: taktische Fähigkeiten (Handlungsfähigkeit in komplexeren Spielformen / Mini-Handball)</li> </ul>





Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 6
	<p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.</li> </ul> <p><b>Basketball 1</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ grundlegende technisch-kordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern; (sicheres Werfen/Fangen und Passen/ Pellen ohne und mit Störeinflüssen)</li> <li>⤴ sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten. (1:1; 2:2)</li> <li>⤴ grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären</li> <li>⤴ ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ einfache grafische Darstellungen von</li> </ul>		<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft / Lernprogression</li> <li>• Kooperatives Verhalten</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überprüfung technischer Fertigkeiten (Passen und Fangen; Korbleger; Dribbeltechnik); z.B. Dribbelparcours</li> <li>• Taktische Fähigkeiten (Handlungsfähigkeit in vereinfachten Spielformen / vom Zehnerball zum Turmball; Spiel 3:3 usw.</li> <li>• ggf. Test zu den Basketballregeln</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 6
	<p>Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.</p> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.</li> </ul>		
8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport	<p><b>Das Waveboard entdecken</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Sich mit dem Rollgerät fortbewegen, Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen.</li> <li>♣ Bewegungsabläufe beim Rollen unter ökonomischen und gestalterischen Aspekten ausführen und dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Rollen beschreiben und verlässlich anwenden.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Gefahrenmomente beim Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen</li> </ul>	A,C,F	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe demonstrieren und beschreiben</li> <li>• Sicherheitsregeln beachten</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation der elementaren Techniken</li> <li>• Bewältigung eines Hindernisparcours</li> </ul>
9) Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	<b>entfällt</b>		



### Jahrgangsstufe 7

Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 7
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<p><b>Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? - Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ eine grundlegende Entspannungstechnik (z. B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen.</li> </ul>	D,F	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation und Anstrengung</li> <li>• Konzentration bei Entspannungstechnik</li> <li>• Sorgfältiger Aufbau der Stationen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionstest</li> <li>• kriteriengeleitete Ausübung entwickelter Übungen</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normierte und korrekte Bewegungsausführung</li> </ul>
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<p><b>Strukturiert spielen lernen grundlegende Spielfertigkeiten in Kleinen Spielen anwenden</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Eigene technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht bei einem selbst entwickelten Spiel einbringen und verbessern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Bewegungsspiele (auch außerhalb der Sporthalle) initiieren und eigenverantwortlich durchführen</li> </ul>	E	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stetigkeit und Kreativität (z.B. außerhalb der Halle) bei der Teilnahme nachweisen, sowohl <u>physisch</u> (z.B. koordinative und organisatorische Fähigkeiten verbessern) auf altersgerechtem Bewegungsniveau als auch <u>kognitiv</u> (z.B. beim Entwickeln und Beurteilen von Spielen) als auch beim <u>sozialen Handeln</u> (z.B. Verantwortungs- und Hilfsbereitschaft)</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 7
	<b>UK:</b> ↗ Bewegungsspiele und selbst entwickelte Spiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, etc. beurteilen		<b>punktueller</b> Leistungsüberprüfungen in diesem Bewegungsfeld nicht sinnvoll
3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<b>Sprint, Sprung, Wurf, Ausdauer, Hindernislauf</b>  <b>BWK:</b> ↗ Einführung der Hürdentechnik, Ballwurf mit 5-Schritt-Anlauf, Vorübungen Kugelstoßen, Sprint ABC, Staffelläufe, Einf. Hochsprungtechnik... ↗ Cooper-Test...  <b>MK:</b> ↗ Übungsformen zur Verb. der Ausdauer kennen... ↗ Messverfahren durchführen...  <b>UK:</b> ↗ Ausdauerfähigkeit als Grundlage des Sporttreibens werten...	A,D,F	<b>unterrichtsbegleitend:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatzbereitschaft</li> <li>• Technik</li> </ul> <b>punktuell:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooper-Test</li> <li>• Technikbeschreibung und –ausführung: Kugelstoß, Hürdenlauf, Hochsprung</li> </ul> <b>Beobachtungskriterien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsqualität</li> <li>• Zeit, Weite, Höhe</li> <li>• Tabellen (siehe Anhang)</li> </ul>
4) Bewegen im Wasser - Schwimmen	<b>entfällt</b>		
5) Bewegen an Geräten - Turnen	<b>Gerätekombinationen</b> <b>Festigung u. Ergänzung zu Jgst. 5 u. 6</b>  <b>BWK:</b> ↗ Boden: Flugrolle, Handstand, Rad ↗ Reck: Felgaufschwung, Knieaufschwung ↗ Barren: Seitenquersitz, Flanke, Kehre ↗ Sprung: Hocke, Hechtrolle (Salto mit Sprungtrampolin)  <b>MK:</b> ↗ Übungen zur Erleichterung des Lernprozesses kennen und fachsprachliche Grundbegriffe nennen können	A,C	<b>unterrichtsbegleitend:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft sowie aktive Mitgestaltung in der Gruppenarbeit</li> <li>• sachgerechte Nutzung des Materials</li> <li>• Sicherheitsregeln und Hilfestellung beherrschen und anwenden.</li> </ul> <b>punktuell:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation von einer Gerätekur aus mind. 3 (höchstens 4) versch. Turngeräten.</li> <li>• Individuelle Bewegungsausführung</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 7
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	<p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Turnerische Präsentationen nach einfachen Kriterien bewerten können</li> </ul> <p><b>Fitnessgymnastik (Einführung) ohne Gerät (z.B. Tae Bo, Aerobic)</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Erlernen von Grundtechniken / Grundsritten (z.B. Aerobic: V-Step, Side to Side,...)</li> <li>⤴ Erlernen komplexerer Bewegungsformen (Koordination von Arm- und Beinbewegungen)</li> <li>⤴ Entwickeln einer Bewegungsfolge bezogen auf einen Liedteil / ein Lied</li> <li>⤴ Bewegungen synchron in der Gruppe ausführen</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ einzelne Bewegungselemente in eine sinnvolle und ansprechende Abfolge bringen</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Ausführungsqualität von Bewegungen bei sich selbst und bei anderen bewerten können</li> <li>⤴ Belastung des HKS durch Aerobic oder Tae Bo reflektieren und beurteilen können</li> </ul>	A, B, D	<p>und verbindendes Turnen, sowie Berücksichtigung unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade</p> <p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Mitarbeit in der Gruppenarbeit</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlusspräsentation in Gruppen</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Bewegungskritik</li> <li>• Synchronität</li> <li>• Einhaltung und Umsetzung der festgelegten Gestaltungskriterien</li> <li>• Taktgefühl</li> <li>• Schwierigkeitsgrad der Gestaltung</li> <li>• Beurteilung der eigenen HKS</li> <li>• Belastung durch Pulsmessungen</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 7
7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	<p><b>Handball 3</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>♣ sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren. (2:2; 3:3; Passen und Dribbeln mit Gegnerstörung)</li><li>♣ das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. (verschiedene einfache taktische Vorgehensweisen selbstständig auswählen und durchführen, verschiedene Deckungsvarianten selbstständig einsetzen)</li><li>♣ konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden</li></ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>♣ Abbildungen von Spielsituationen (z.B. Foto, Film) erläutern.</li><li>♣ spieltypische verbale und non- verbale Kommunikationsformen anwenden.</li><li>♣ Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.</li></ul>	E	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anstrengungsbereitschaft / Lernprogression</li><li>• Kooperatives Verhalten</li></ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schwerpunkt: taktische Fähigkeiten (Handlungsfähigkeit in komplexeren Spielformen / Mini-Handball)</li></ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 7
	<p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen</li> <li>⤴ den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen</li> </ul> <p><b>Badminton 1</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern; (sicheres Anwenden der Grundtechniken: Clear, Drop, Smash und Aufschlag)</li> <li>⤴ sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten. (taktische Grundlagen beim 1:1)</li> <li>⤴ grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären</li> <li>⤴ ein Partnerspiel in vereinfachten Formen gegeneinander fair spielen.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ einfache grafische Darstellungen von</li> </ul>		<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbsteinschätzungsbogen</li> <li>• Unterrichtsgespräche</li> <li>• Erarbeitungsphasen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrolle der Spielfähigkeit am Netz durch Turniere;</li> <li>• Schülerdemonstration (ÜK- Clear nach hohem Aufschlag)</li> <li>• Zielschießen (Aufschlag)</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 7
	<p>Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.</li> </ul>		
8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport	<p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Sich mit dem Ski im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und komplexe Bewegungssituationen unter Wahrnehmung der Anforderungen und Auswirkungen (Material, Geschwindigkeit, Gelände) meistern und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern.</li> <li>⤴ Technisch-koordinative Fertigkeiten beim Skifahren sicherheits- und geländeangepasst ausführen.</li> <li>⤴ Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungssicherung erläutern</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Beim Skifahren allein und in der Gruppe Vereinbarungen (Verhaltensregeln, FIS-Regeln) erläutern und anwenden</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Die situativen Anforderungen (z.B. durch Ski, Gelände, Witterung) an das eigene</li> </ul>	A,C,F	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe demonstrieren und beschreiben</li> <li>• Sicherheitsregeln beachten</li> <li>• sachgerechte Nutzung des Materials</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung eines Aufwärmprogrammes</li> <li>• Präsentation von Schwungformen</li> </ul>





Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 7
	<p>Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Sinnzusammenhänge beim Skifahren (z.B. als Freizeit-/ Natur-/Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung unter Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen.</li> </ul>		
9) Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	<p><b>Kämpfen im Stand</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Schieben, Ziehen, Halten und Befreien) anwenden</li> <li>⤴ taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden (z.B. Kämpfen um Raum oder Kämpfen um Gegenstände im Stand)</li> <li>⤴ mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln als Schiedsrichter leiten.</li> <li>⤴ kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben.</li> <li>⤴ Ein Kampfturnier in Gruppen nach eigenen, fairen Kriterien erarbeiten und durchführen</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen.</li> </ul>	C, D, E, F	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Die Schülerin/ Der Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akzeptiert und befolgt die gemeinsam erarbeiteten Regeln zum Kämpfen</li> <li>• Zeigt sich hilfsbereit, kooperativ, fair und nimmt Rücksicht bei Übungs- und Zweikampfsituationen</li> <li>• hat keine Berührungängste im Umgang mit dem Partner</li> <li>• will kämpfen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <p>(Einzel- und Partnerdemonstration):</p> <p>Die Schülerin/ Der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beherrscht die Techniken der Fallschule (Fallen vorwärts, rückwärts und seitwärts).</li> <li>• kann erlernte Techniken wie</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 7
	<ul style="list-style-type: none"><li>⤴ Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen.</li><li>⤴ Das Ergebnis des Kampfturniers auswerten und bewerten.</li></ul>		<p>Festhalten, Befreien und Gleichgewichtsbrechen anwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• reagiert schnell auf Aktionen und Bewegungen des Partners und passt sein Angriffs- und Verteidigungsverhalten an.</li></ul>



### Jahrgangsstufe 8

Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 8
<p>1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p><b>Sport ist so vielseitig! – sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen.</li> <li>♣ ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.</li> <li>♣ grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.</li> </ul>	<p>F</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dehnübungen beschreiben und richtig anwenden</li> <li>• Funktionsgymnastische Übungen benennen und richtig durchführen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichkeit der Anleitung eines Aufwärmprogramms durch ausgewählte Schüler</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendung von Fachbegriffen sowie verständliche Beschreibungen von Übungen</li> <li>• richtige Körperhaltung und Bewegungsausführung</li> <li>• Sinnvolle Zusammenstellung des Aufwärmprogramms</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 8
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<p><b>Spielen mit „neuen“ Geräten (z.B. Frisbee, Football, Rugby,...)</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Mit „neuen“ Geräten unbekannte Taktiken anwenden</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Unbekannte Spiele – auch aus anderen Kulturen- hinsichtlich ihrer Werte , Normen, Ziele etc. beurteilen</li> </ul>	A,E	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stetigkeit bei der Teilnahme und Kreativität (z.B. im Spiel mit neuen Taktiken und Geräten) nachweisen, sowohl <u>physisch</u> auf altersgerechtem Bewegungsniveau als auch <u>kognitiv</u> (z.B. unbekannte Geräte und Taktiken anwenden und beurteilen) als auch beim <u>sozialen</u> Handeln (z.B. Spiele andere Kulturen anerkennen)</li> </ul> <p><b>punktueller</b> Leistungsüberprüfungen in diesem Bewegungsfeld nicht sinnvoll</p>
3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<p><b>Sprint, Sprung, Wurf, Ausdauer, Hürdenlauf</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ 3-er oder 5-er Rhythmus beim Hürdenlauf...</li> <li>⤴ Floptechnik Hochsprung Scher- und Rollsprung, Dreh- und Schockwürfe Schleuderball...</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Mehrkämpfe organisieren und Staffelläufe durchführen können...</li> <li>⤴ Verschiedene Ausdauerformen zur Leistungssteigerung anwenden können...</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Die Leistungsfähigkeit anhand von Tabellen bewerten...</li> <li>⤴ Die Ausdauerfähigkeit an der Pulsfrequenz beurteilen können.</li> </ul>	A,D,F	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatzbereitschaft</li> <li>• Schülerrückmeldung</li> <li>• Technikanalyse</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsdemonstrationen</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technische Ausführung</li> <li>• Organisation</li> </ul> <p>Tabellen (siehe Anhang)</p>
4) Bewegen im Wasser - Schwimmen	<b>Entfällt</b>		



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 8
5) Bewegen an Geräten - Turnen	<p><b>Eigene Kür entwickeln/Turnen an Gerätebahnen</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Boden: Handstand mit Abrollen, Standwaage, Radwende</li> <li>⤴ Reck: Felgumschwung vorlings rückwärts</li> <li>⤴ Barren: Rolle zum Grätschsitz</li> <li>⤴ Sprung: Kasten lang Grätsche/Ringe: Sturzhang</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Allein oder in Gruppen selbständig aufgabenorientiert u. sozialverträglich üben und eine eigene Kür entwickeln</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Wagnissituationen richtig einschätzen und Sicherheitslage beurteilen können</li> </ul>	B,E	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• aktive Mitgestaltung innerhalb der Gruppenarbeit</li> <li>• Einhaltung sicherheitsrelevanter Maßnahmen</li> <li>• konzentriertes Üben, Intensität</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlusspräsentation in Gruppen mit klar definierten Leistungskriterien: Bewegungsausführung, Bewegungsqualität, Berücksichtigung unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade,</li> </ul>
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	<p><b>Moderner Tanz (z.B. Hip Hop, Jump Style, Rock'n Roll ...)</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Einführung typischer Bewegungsmuster des jeweiligen Jugendtanzes (z.B. Hip Hop: tief in die Hocke gehen, große Gestik)</li> <li>⤴ Technikeinführung (z.B. Bodenparts, Mühle)</li> <li>⤴ Einführung einzelner Gestaltungskriterien (z.B. Raum, Aufstellung,...)</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Entwicklung der Gestaltungsfähigkeit (Gestaltungskriterien Raum, Körperlevel, Rhythmisierung, ...)</li> <li>⤴ Erkennen verschiedener Musikeile (z.B. Refrain, Bridge,...)</li> <li>⤴ Schulung des Taktgefühls (Off-Beats)</li> </ul>	A, B, D	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Mitarbeit in der Gruppenarbeit</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlusspräsentation in Gruppen</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 8
	<p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Bewegungsausführungen gegenseitig beurteilen können</li> <li>⤴ Paar- oder Gruppenpräsentationen hinsichtlich der festgelegten Gestaltungskriterien bewerten</li> </ul>		<p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Bewegungsausführung</li> <li>• Festlegung der Gestaltungskriterien</li> <li>• Einhaltung und Umsetzung der festgelegten Gestaltungskriterien</li> <li>• Schwierigkeitsgrad der Gestaltung</li> <li>• Beurteilung der eigenen HKS Belastung durch Pulsmessungen</li> </ul>
7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	<p><b>Badminton 2</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-kordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren.</li> <li>⤴ das Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen und fair spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. (verschiedene einfache taktische Vorgehensweisen selbstständig auswählen und durchführen)</li> <li>⤴ konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln und Regelveränderungen gezielt anwenden</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Abbildungen von Spielsituationen (z.B. Foto, Film) erläutern.</li> <li>⤴ spieltypische verbale und non- verbale</li> </ul>	E,D	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbsteinschätzungsbogen</li> <li>• Unterrichtsgespräche</li> <li>• Erarbeitungsphasen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagdemonstration</li> <li>• Beurteilen der Leistung als Schiedsrichter</li> <li>• Test (Regelkunde)</li> <li>• Spielergebnisse protokollieren</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 8
	<p>Kommunikationsformen anwenden.</p> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⌘ die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.</li> <li>⌘ den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft im Badminton beurteilen.</li> </ul> <p><b>Fußball 2</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⌘ sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren. (z.B.:2:2; 3:3...; Passen und Dribbeln mit Gegnerstörung)</li> <li>⌘ das Fußballspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen und fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. (verschiedene einfache taktische Vorgehensweisen in Angriff und Abwehr selbstständig auswählen und durchführen)</li> <li>⌘ konstitutive, strategische und moralische Regeln</li> </ul>		<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• defensives Verschieben in spielnahen Übungsformen, Coaching</li> <li>• Lösungsqualität auftretender Probleme durch Veränderungen der Spielbedingungen</li> <li>• Qualität des Angriffsspiels unter Zeit- und Gegnerdruck, Coaching</li> <li>• Tafelpräsentationen und Lösen von taktischen Problemen im Unterrichtsgespräch</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• regelgerechtes und situativ taktisch korrektes Verhalten im Wettkampfspiel 4-4 oder 5-5 in Angriff und Abwehr, Spieltempo und</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 8
	<p>grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.</p> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Abbildungen von Spielsituationen (z.B. Foto, Film) erläutern.</li> <li>⤴ spieltypische verbale und non- verbale Kommunikationsformen anwenden.</li> <li>⤴ Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.</li> <li>⤴ den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.</li> </ul>		<p>Passqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfungsspiel ohne Schiedsrichter</li> </ul>
8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport	<b>entfällt</b>		
9) Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	<b>entfällt</b>		





## Jahrgangsstufe 9

Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 9
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<p><b>Wie fit bin ich? - Wie werde ich besser? – Seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen.</li> <li>⤴ gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.</li> </ul>	F	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Engagement und Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Ermüdungswiderstandsfähigkeit zeigen</li> <li>• Konzentration bei Entspannungstechnik</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konditionstest (Cooper-Test)</li> <li>• kriteriengeleitete Ausübung entwickelter Übungen</li> </ul> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• normierte und korrekte Bewegungsausführung</li> </ul>
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<b>entfällt</b>		
3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<p><b>Sprint, Sprung, Wurf, Ausdauer, Hürdenlauf</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Leichtathletischen Fünfkampf absolvieren können, Stundenlauf als Ausdauerziel erreichen Cooper-Test mit Zeitvorgaben</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Kompetenter Helfer bei Sportveranstaltungen, Lauftempo anhand der Pulskontrolle bestimmen können...</li> </ul>	D	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatzbereitschaft</li> <li>• Durchhaltevermögen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamprichtertätigkeit</li> <li>• Messen der erbrachten Leistungen im Fünfkampf</li> <li>• Cooper-Test oder 30 Minuten Lauf</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 9
	<b>UK:</b> ↗ Die eigene Leistungsfähigkeit kennen und anhand der Wettkampfleichtathletik einschätzen können...		<b>Beobachtungskriterien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit und Weite bzw. Höhe</li> <li>• Tabellen (siehe Anhang)</li> </ul>
4) Bewegen im Wasser - Schwimmen	<b>entfällt</b>		
5) Bewegen an Geräten - Turnen	<b>Kreative Gestaltung turnerischer Bewegungen</b>  <b>BWK:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Boden: Rolle rw, durch d. flüchtigen Handstand</li> <li>↗ Reck: Kippe und Hocke</li> <li>↗ Barren: Sturzhang – Kippe i.d. Grätschsitz</li> <li>↗ Sprung: Pferd längs (1,20) Grätsche</li> </ul> <b>MK:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Bewegungsgestaltungen u. –kombinationen zusammenstellen und präsentieren.</li> <li>↗ Grundlegende methodische Prinzipien des Erlernens turnerischer Bewegungen erläutern</li> </ul> <b>UK:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Eine Präsentation nach ausgewählten Kriterien bewerten</li> </ul>	B	<b>unterrichtsbegleitend:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft und Mitarbeit innerhalb der Gruppenarbeit,</li> <li>• Einhaltung sicherheitsrelevanter Maßnahmen und Regeln</li> <li>• konzentriertes und eigenverantwortliches Üben,</li> <li>• Intensität</li> </ul> <b>punktuell:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation: Bewegungsqualität, Ausmaß der Hilfestellung</li> </ul>
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	<b>Aerobic – Fitnessgymnastik mit Gerät in der Kleingruppe (z.B. Ball-Aerobic)</b>  <b>BWK:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Festigung der Grundschrte (z.B. Aerobic) aus Klasse 7</li> <li>↗ Erweiterung der Grundschrte durch komplexe Bewegungen mit einem Gerät (z. B. Ball)</li> <li>↗ Koordination von Schritten und Bewegungselementen mit dem Gerät</li> </ul>	A, B, D	<b>unterrichtsbegleitend:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Mitarbeit in der Gruppenarbeit</li> </ul> <b>punktuell:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlusspräsentation in Gruppen</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 9
	<p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Bewegungskomposition in der Gruppe entwickeln und präsentieren</li> <li>⤴ zentrale Ausführungskriterien (z.B. Synchronität, Bewegungsfluss, Beherrschung des Geräts, Aufstellungsformen) beschreiben und erläutern</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ die festgelegten Ausführungskriterien bewerten können</li> <li>⤴ Vergleiche zwischen Fitnessgymnastik mit und ohne Gerät ziehen und begründen können</li> </ul>		<p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <p>Individuelle Bewegungsausführung Einhaltung und Umsetzung der festgelegten Gestaltungskriterien Synchronität Schwierigkeitsgrad der Gestaltung</p>
<p>7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p>	<p><b>Badminton 3</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ sportspielspezifische Handlungssituationen im Doppel differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren.</li> <li>⤴ das Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen und fair spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. (verschiedene einfache taktische Vorgehensweisen selbstständig auswählen und durchführen)</li> <li>⤴ konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.</li> </ul>	<p>E,D</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbsteinschätzungsbogen</li> <li>• Unterrichtsgespräche</li> <li>• Erarbeitungsphasen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test (Regelkunde)</li> <li>• Spielergebnisse protokollieren</li> <li>• Beobachtungsbogen zur Spielfähigkeit</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 9
	<p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Abbildungen von Spielsituationen (z.B. Foto, Film) erläutern.</li> <li>⤴ spieltypische verbale und non- verbale Kommunikationsformen anwenden.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.</li> <li>⤴ den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft im Badminton beurteilen.</li> </ul> <p><b>Basketball 2</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-kordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren. (z.B.:2:2; 3:3...; Passen und Dribbeln mit Gegnerstörung)</li> <li>⤴ das Spiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen und fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern. (verschiedene einfache taktische Vorgehensweisen in Angriff und Abwehr selbstständig auswählen und</li> </ul>		<p><b>unterrichtsbegleitend:</b> Selbsteinschätzungsbogen Unterrichtsgespräche Erarbeitungsphasen</p> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuspiel auf Ziele (Basketballkorb/ Brett) in unterschiedlichen Situationen (ruhender, selbst-angeworfener Ball, frontal zugeworfener Ball, winklig zugeworfener Ball)</li> <li>• Beobachtungen im Spiel 2:2</li> <li>• Regelanpassung mit unterschiedlichen Partnern</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 9
	<p>durchführen)</p> <p>⤴ konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.</p> <p><b>MK:</b></p> <p>⤴ Abbildungen von Spielsituationen (z.B. Foto, Film) erläutern.</p> <p>⤴ spieltypische verbale und non- verbale Kommunikationsformen anwenden.</p> <p>⤴ Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.</p> <p><b>UK:</b></p> <p>⤴ die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.</p> <p>⤴ den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.</p>		
<p>8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport</p>	<p><b>Sicher mit dem Waveboard fahren</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <p>⤴ Sich mit dem Rollgerät im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und komplexe Bewegungssituationen unter Wahrnehmung der Anforderungen und Auswirkungen (Material, Geschwindigkeit, Raum) meistern und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern.</p>	<p>A,C,F</p>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe demonstrieren und beschreiben</li> <li>• Sicherheitsregeln beachten</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation der elementaren Techniken</li> <li>• Bewältigung einen Hindernisparcours</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 9
	<p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Rollen allein und in der Gruppe erläutern und anwenden</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Situative Anforderungen (Sportgerät, Raum) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Befinden beurteilen</li> </ul>		
9) Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	<p><b>Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Judo)</b></p> <p><b>BWK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ grundlegende Techniken wie Ogoshi (Hüftwurf) oder Osoto Otoshi (Bein stellen) einer Zweikampfsportart (z.B. Judo) erlernen und im Kampf anwenden</li> <li>⤴ einen Wettkampf nach Judo-Regeln durchführen</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Regeln einer Zweikampfsportart wie Judo kennen lernen und einen Zweikampf nach diesen Regeln als Wettkampfrichter leiten</li> <li>⤴ kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen.</li> <li>⤴ Eigeninitiative und faires Verhalten beim Zweikämpfen beurteilen</li> <li>⤴ verschiedene Zweikampfsportarten miteinander vergleichen und anhand unterschiedlicher</li> </ul>	A, C, D	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Die Schülerin/ Der Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hat Kenntnis der Regeln zum Kämpfen und hält diese ein.</li> <li>• Zeigt sich hilfsbereit, kooperativ, fair und nimmt Rücksicht bei Übungs- und Zweikampfsituationen</li> <li>• Gibt in Übungsphasen fachgerechtes und kriteriengeleitetes Partnerfeedback</li> <li>• hat keine Berührungsängste im Umgang mit dem Partner</li> <li>• will kämpfen</li> </ul>



Inhaltsbereich / Bewegungsfeld	Kompetenzen	Pädagogische Perspektive	Leistungsbewertung in Klasse 9
	Kriterien bewerten		<b>punktuell:</b>  Die Schülerin/ Der Schüler: <ul style="list-style-type: none"><li>• leitet einen Wettkampf nach offiziellen Regeln</li><li>• reagiert im Wettkampf schnell auf Aktionen und Bewegungen des Partners und passt sein taktisches Angriffs- und Verteidigungsverhalten an</li><li>• zeigt in einer Partnerdemonstration die erlernten Techniken</li></ul>



**4. Schulinterner Lehrplan für die Einführungsphase (Zur Orientierung: ein UV sollte ca. 12 – 15 Unterrichtsstunden umfassen.)**

Inhaltsfelder	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Bewegungsgestaltung	Wagnis und Verantwortung	Leistung	Kooperation und Konkurrenz	Gesundheit
Bewegungsfelder/ Sportbereiche	(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen						Formen der Gymnastik (UV1)
(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	„Das Bewegungsfeld (...) kann in der gymnasialen Oberstufe nicht Profil bildend sein.“					
(3) Laufen, Springe, Werfen – Leichtathletik				Leichtathletische Disziplinen (UV2)		
(4) Bewegen im Wasser – Schwimmen						
(5) Bewegen an Geräten – Turnen			Springen, Fliegen, Überwinden (UV4)			
(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste		Akrobatik - Gestaltung einer Kür (UV 5)				
(7) Spielen in und mit Regelstrukturen	Neues Spiel - Neue Technik (z.B. VB, Hockey, Flagfootball) (UV 6)				Partnerspiel Badminton (UV3)	
(8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport	<i>Alternative UV 6: Neue Technik (Waveboard)</i>					
(9) Ringen und Wettkämpfen – Zweikampfsport						





### UV 1: Formen der Gymnastik

**Thema:** Stark werden, gesund bleiben - ein Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren

**BF/BS:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltsfeld:** Gesundheit (f)

**Inhaltliche Kerne:** Formen der Fitnessgymnastik, funktionelle Dehnübungen, unterschiedliche Dehnmethode(n)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ⤴ ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Zumba, Yoga) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) präsentieren
- ⤴ unterschiedliche Dehnmethode(n) in Hinblick auf verschiedene sportliche Anwendungssituationen funktionsgerecht anwenden

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- ⤴ Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- ⤴ ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

**Leistungsbewertung:**

Unterrichtbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
- Zusammenarbeit im Team

Punktuell:

- Zielgerichtetes Fitnessprogramm in einer Gruppe erarbeiten und in der Klasse präsentieren und durchführen

Beobachtungskriterien:

- Qualität des Fitnessprogramms und der Durchführung



## **UV 2: Leichtathletische Disziplinen**

**Thema:** Vierkampf – gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren

**BF/BS:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltsfeld:** Leistung (d)

**Inhaltlicher Kern:** Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:** einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit (organisieren und) durchführen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung (und Organisation)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- ⤴ allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- ⤴ unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- ⤴ einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)
- ⤴ ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
- ⤴ sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)

### **Leistungsbewertung**

Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
- Durchhaltevermögen
- Trainingstagebuch
- Persönliche Trainingsorganisation und Leistungssteigerung



### Punktuell:

- Obligatorischer 5000m Lauf (siehe Wertungstabelle im Anhang)
- Leichtathletischer Vierkampf

### Bewertungskriterien

- Individuelle Leistungssteigerung
- Wertetabellen (siehe Anhang)



**UV3: Partnerspiel Badminton**

**Thema:**

Neue Partner und wechselnde Gegner

Unterschiedliche Turnierformen im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltsfeld:** Kooperation und Konkurrenz (e)

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiel Badminton

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ♣ in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- ♣ Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ♣ grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- ♣ sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)
- ♣ sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) (MK)
- ♣ die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK)



### **Leistungsbewertung:**

#### unterrichtsbegleitend:

- Einsatzbereitschaft
- Spielfähigkeit
- Taktische Maßnahmen benennen und anwenden

#### punktuell:

- Organisation eines Turniers in der Kleingruppe angepasst an die jeweiligen Rahmenbedingungen
- Spieltaktische Handlungsfähigkeit

#### Bewertungskriterien:

- Realisierbarkeit des geplanten Turniers
- Qualität der technischen und taktischen Maßnahmen
- Umsetzung des Regelwerks



**UV 4: Springen - Fliegen – Überwinden**

**Thema: Den Körper in verschiedenen Dimensionen und an verschiedenen Geräten erleben**

**BF/SB:** Bewegen an Geräten – Turnen

**Inhaltsfeld :** Wagnis und Verantwortung ©

**Inhaltlicher Kern :** Sprungvarianten an Geräten mit und ohne Einsatz unterschiedlicher Absprunghilfen und Auflagen

***Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:***

- ♣ den körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des jeweiligen Gerätes und der Bewegungsumwelt anpassen
- ♣ in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und das Bewegunghandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen (Anwendung von Hilfestellungen)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Handlungssteuerung unter verschiedenen Einflüssen

***Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:***

- ♣ den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Angst, Frustration) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben (SK)
- ♣ den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Angst, Frustration) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen (UK)
- ♣ in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren (MK)

**Leistungsbewertung**

unterrichtsbegleitend:

- Überwindung von Ängsten
- Verantwortung für sich und andere übernehmen



- Durchhaltevermögen

punktuell:

- Hilfestellung
- Präsentation gelernter Sprünge
- Individuelle Leistungssteigerung

Bewertungskriterien:

- Qualität der Hilfestellung
- Bewegungsausführung



**UV 5: Rhythmisierung von Bewegung – Tanz, Gymnastik, Akrobatik**

**Thema:** Bewegung gestalten, Räume erfahren und nutzen. Verschiedene Bewegungsabfolgen choreographisch gestalten. Organisieren und Gestalten gruppenspezifischer Prozesse.

**BF/BS: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste**

**Inhaltsfeld: Inhaltliche Kerne:** Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (b) (*Handlungssteuerung unter verschiedenen Einflüssen*)

- ⤴ Aktionsmöglichkeiten aus den verschiedenen Bereichen der Gymnastik, z.B. Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Gymnastik mit Objekten, rhythmische Gymnastik, zeit- und modebedingte Formen der Fitnessgymnastik wie Aerobic, Stepp-Aerobic u. Ä.
- ⤴ Aktionsmöglichkeiten aus dem Tanz in seinen unterschiedlichen Formen, z. B. Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz
- ⤴ Aktionsmöglichkeiten aus weiteren ästhetisch-künstlerischen oder körperbetonten Bewegungsbereichen, z. B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren, Akrobatik

***Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:***

*“Analyse einer Tanzsequenz aus dem Bereich Jazz, HipHop oder VideoClip und selbstständige Weiterentwicklung der Sequenz unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien Zeit und Raum.“ Gestaltung einer Akrobatiksequenz unter bes. Berücksichtigung der Kriterien Zeit und Raumebenen.*

*Gestaltungskriterien erarbeiten, an einer Choreographie ablesen und selbstständig anwenden.*

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf versch. Psychische Einflüsse reagieren. (MK)
- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.(SA):
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SA)
- Eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)





**Leistungsbewertung:**

unterrichtsbegleitend:

- Motivation
- Kreativität
- Experimentierfreude
- Engagement in der Gruppe

punktuell:

- Erarbeitung und Präsentation einer kriterienorientierten Tanzchoreografie in der Gruppe

Bewertungskriterien:

- Qualität der Choreografie
- Qualität der individuellen Bewegungsausführung
- Erkennen und Einhalten der Kriterien



**UV 6: z.B. Flagfootball**

**Thema:** Gemeinsam taktisch planen – Gruppentaktische und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten im Flagfootball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr erfolgreich planen und anwenden.

**Unterrichtsvorhaben:**

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Flagfootball)

***Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:***

- ♣ in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- ♣ Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

**Inhaltsfeld:** Kooperation und Konkurrenz (e), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

**Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**

***Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:***

- ♣ grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- ♣ Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern. (MK)
- ♣ Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen. (UK)

**Leistungsbewertung:**

unterrichtsbegleitend:

- Einsatzbereitschaft/Fairplay



- Spielfähigkeit
- Taktische Maßnahmen benennen und anwenden
- Reflexion von Werten und Normen des neuen Spiels

punktuell:

- Demonstration der Spielfähigkeit im Zielspiel
- Spieltaktische Handlungsfähigkeit

Bewertungskriterien:

- Qualität der technischen und taktischen Maßnahmen
- Umsetzung des Regelwerks/des Spielgedankens



## 5. Schulinterner Lehrplan für die Qualifikationsphase (Q1/Q2)

Am Städtischen Lindengymnasium gibt es in der Qualifikationsphase in der Regel fünf bis sechs Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Um den Schülerinnen und Schülern vielfältige Wahlmöglichkeiten (auf Basis der Erfahrungen aus der EF) innerhalb des Spektrums der grundlegenden Bausteine („Inhaltsfelder“ und „Sportbereiche“) eines jeden Kursprofils anbieten zu können, legt die Fachkonferenz lediglich einen verbindlichen Rahmen – entsprechend des *Kernlehrplans Sport für die gymnasiale Oberstufe des Landes NRW* – fest. Die Fachschaft Sport legt vor Eintritt in die jeweilige Qualifikationsphase die zur Wahl stehenden Kursprofile fest.

Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profibildung werden dabei folgende Grundsätze berücksichtigt:

„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder** entwickelt werden.

Dabei müssen **zwei Inhaltsfelder** im Sinne einer Akzentuierung **umfassend** in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. **Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern** ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (**Fettdruck**) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP, S. 28)

### **Obligatorik hinsichtlich Zahl und intentionaler Ausrichtung der Unterrichtsvorhaben:**

<b>Anzahl verbindlicher Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Inhaltsfelder*<sup>1</sup></b>	<b>Sportbereiche*<sup>2</sup></b>
3 pro Halbjahr 2 in Q2.II → <b>11 Unterrichtsvorhaben</b>	<b>mindestens 2 profildbildend</b> alle weiteren vier sind zu berücksichtigen (alle fettgedruckten inhaltlichen Schwerpunkte und Kompetenzerwartungen sind obligatorisch – siehe KLP)	<b>mindestens 2 profildbildend</b> Auswahl entsprechend der aktuellen organisatorischen Möglichkeiten

- \*<sup>1</sup> **6 Inhaltsfelder:**
- (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
  - (b) Bewegungsgestaltung
  - (c) Wagnis und Verantwortung
  - (d) Leistung



(e) Kooperation und Konkurrenz

(f) Gesundheit

\*2 **8 Sportbereiche:** SB 1 = Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

SB 3 = Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

SB 4 = Bewegen im Wasser – Schwimmen

SB 5 = Bewegen an Geräten – Turnen

SB 6 = Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz – Bewegungskünste

SB 7 = Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

SB 8 = Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport

SB 9 = Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport



**Beispielhafte Kursprofile:**

Kurs	Kursprofile			
	Inhaltsfeld I	Inhaltsfeld II	Sportbereich I	Sportbereich II
1	Leistung (d)	Gesundheit (f)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel <b>Basketball</b>
2	Kooperation und Konkurrenz (e)	Wagnis und Verantwortung (c)	Bewegen an Geräten - Turnen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel <b>Volleyball</b>
3	Bewegungsgestaltung (b)	Kooperation und Konkurrenz (e)	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel <b>Basketball</b>
4	Leistung (d)	Kooperation und Konkurrenz (e)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel <b>Handball</b>
5*	Kooperation und Konkurrenz (e)	Gesundheit (f)	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Schwerpunkt: Fitness, Ausdauer)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel <b>Fußball</b>
6	Kooperation und Konkurrenz (e)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Partnerspiel <b>Badminton</b>

\* Dieser Kurs findet ganzjährig draußen statt.

Die vier Kompetenzbereiche *Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, Sachkompetenz, Methodenkompetenz und Urteilskompetenz* sind zu berücksichtigen, um die umfassende **Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport** auszubilden.



### **Formen der Leistungsüberprüfung**

Die Leistungsüberprüfung erfolgt in Form einer unterrichtsbegleitenden Lernerfolgsüberprüfung und/oder einer punktuellen Überprüfungsform im Rahmen verschiedener Anforderungssituationen:

- Demonstration bzw. Präsentation
- Überprüfung der sportmotorischen Fähigkeiten/sportmotorische Tests
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung im Hinblick auf motorische Fähigkeiten, Methodenkompetenz sowie personale und soziale Kompetenzen
- Beiträge zu Unterrichtsgesprächen
- Mitarbeit in Projekten und Gruppenarbeiten
- Schriftliche Übungen / Referate / Protokolle / Hausaufgaben

### ***Bewertungskriterien***

Die Bewertungskriterien beziehen sich auf die verschiedenen Kompetenzbereiche im Hinblick auf die dem Unterrichtsinhalt zugrunde liegenden leitenden Inhaltsfelder:

- Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (psycho-physische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive, ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten):
- sportmotorische Fertigkeiten innerhalb einer Sportartengruppe (Weiten/Zeiten/Höhen; Bewegungsqualität, Spielerfolg, Spielfähigkeit)
- Koordination, Kraft und Ausdauer
- Schnelligkeit und Flexibilität
- Vielseitigkeit
- Regelkenntnisse
- Bewegungsausführung
- theoretisches Wissen

### ***Urteils- und Methodenkompetenz:***

- Methoden und Formen selbständigen Arbeitens
- Beobachtung und Beschreibung von Bewegungshandlungen



- Beschreibung und Analyse von Spielhandlungen
- Perspektivwechsel
- Planungs-, Organisations- und Problemlösefähigkeit
- kritische Auseinandersetzung mit den Unterrichtsinhalten und deren Beurteilung

### **Kompetenzübergreifende Kriterien:**

#### ***Sozialfähigkeit***

- Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme; Fairness im Spiel
- Kooperationsfähigkeit/ Absprache und Verständigung innerhalb der Klasse oder Gruppe/Mannschaft
- Fähigkeit und Bereitschaft zur gewaltfreien Konfliktbewältigung
- Umgang mit Erfolg und Misserfolg
- Umgang mit Regeln
- Selbstverantwortung und Eigeninitiative
- Reflexionsfähigkeit: Eigens und fremdes Handeln reflektieren, einschätzen und bewerten lernen

#### **Grundlagen der Leistungsbewertung**

- Individuelle Lernvoraussetzungen und Lernfortschritt
- körperliche, psychische, kognitive und soziale Voraussetzungen / Verletzungen oder Krankheit
- Vorerfahrungen innerhalb einer Sportart
- Leistungswille
- Lernbereitschaft und Lernanstrengung
- Konzentration
- Schriftliche Übungen





- Je nach Maßgabe der Lehrperson können schriftliche Übungen geschrieben werden, die eine Länge von maximal 45 Minuten haben. Die Übungen können benotet werden und haben den Stellenwert einer Note im Rahmen der mündlichen Mitarbeit.
- Leistungen im Rahmen selbstständiger Arbeitsphasen
- Im Rahmen von z.B. Partner- oder Gruppenarbeitsphasen wird dennoch eine individuelle Leistung bewertet. Diese wird unter anderem durch kriteriengeleitete Beobachtung durch die Lehrperson und die anschließende Präsentation bzw. Dokumentation der Lernleistung ermittelt.
- Die FK Sport am Städtischen Lindengymnasium Gummersbach verpflichtet sich den folgenden Ausführungen zur Leistungsbewertung im Fach Sport.
- Die Leistungsbewertung im Fach Sport am Städtischen Lindengymnasium Gummersbach orientiert sich in großen Teilen an den Richtlinien und Lehrplänen Sport Sekundarstufe I sowie Sekundarstufe II des Ministeriums für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW.

### **I. Grundsätze der Leistungsbewertung**

„Die Grundsätze der Leistungsbewertung ergeben sich aus den entsprechenden Bestimmungen der Allgemeinen Schulordnung (§§ 21 bis 23). Für das Verfahren der Leistungsbewertung gelten die §§ 13 bis 17 der Verordnung über den Bildungsgang und die Abiturprüfung in der gymnasialen Oberstufe (APO-GOST)“ (MSWWF, S. 64).

Leistungsbewertungen werden als „kontinuierlicher Prozess“ verstanden, bei dem alle Leistungen bewertet werden, die von Schülerinnen und Schülern (SuS) im Zusammenhang mit Unterricht erbracht werden. Die Bewertung bezieht sich demnach „auf die im Unterricht vermittelten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse“. Den Fachkollegen ist es wichtig, dass den SuS ausreichend Gelegenheit geboten wird, die Anforderungen kennen zu lernen und sich auf diese vorzubereiten. Bei Gruppenleistungen wird darauf geachtet, dass die Leistung des einzelnen Schülers bewertbar ist. Ferner muss die Leistungsbewertung den SuS – auch im Hinblick auf die soziale Bezugsnorm – transparent sein. Besondere Beachtung genießt der Aspekt, dass Leistung stets mit Blick auf Voraussetzung und Entwicklung der einzelnen SuS bewertet wird.

Lernerfolgsüberprüfungen müssen „in engem Zusammenhang mit den jeweiligen Zielen und Inhalten des Sportunterrichts stehen“. Unabhängig vom Bewegungsfeld und von pädagogischen Perspektiven und vor dem Hintergrund eines pädagogischen Leistungsbegriffs können und sollen jedoch am Städtischen Lindengymnasium Gummersbach folgende Verhaltensweisen der SuS bewertet werden:

- Bewegungskönnen zeigen (u.a. technisch, konditionell, kreativ-gestalterisch)



- sich auf Unterrichtssituationen einlassen; Anstrengungsbereitschaft
- Selbständigkeit; Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen sportlichen Handelns
- Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergeben
- Sachzusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern können
- Motorische Grundeigenschaften funktionell erweitern
- sportliches Können weiterentwickeln
- sportliches Handeln mit anderen regeln
- Fairness, Kooperationsbereitschaft und –fähigkeit

## II. Vielfalt der Leistungsdimensionen

Eine Vielzahl von Leistungsdimensionen, die über den reinen Bewegungsvollzug hinausgehen, bestimmt kompetentes, sportliches Handeln. Neben der motorischen sind auch kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen erforderlich. Leistungsbewertung wird immer alle Dimensionen berücksichtigen müssen, jedoch immer gewichtet „bezüglich der angestrebten Ziele und des durchgeführten Unterrichts“.

Im Sportunterricht der Sekundarstufe II am Städtischen Lindengymnasium Gummersbach sollen die Facetten des Leistungsgedankens auch durch die Gliederung des Faches Sport in seine drei Bereiche deutlich werden:

***Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche (Zentrum des SU; aktives sportliches Handeln)***

***Bereich II: Fachliche Kenntnisse***

II/1: Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns (z.B. motorische Grundfertigkeiten; Auf- und Abwärmen)

II/2: Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext (z.B. Organisation von Übungen/Wettkämpfen; geschlechtsspezifische Unterschiede)



III/3: Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit (z.B. Motive sportlichen Handelns)

**Bereich III: Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens**

III/1: Methodisch-strategisches Lernen (z.B. Methoden der Bewegungsanalyse; Trainingsmethoden; fachspez. Arbeitsmethoden)

III/2: Sozial-kommunikatives Lernen (z.B. Arbeiten in der Gruppe; Helfen und Sichern; Partnerkorrektur)

**III. Formen der Leistungsbewertung**

Die FK Sport legt Wert auf die Feststellung, dass die Notengebung im Fach Sport in der Qualifikationsphase auf den jeweils leitenden Inhaltsfeldern des Unterrichtsvorhabens basiert. Die Notenvergabe bezieht sich auf Verhalten in fachspezifischen Anforderungssituationen (Sonstige Mitarbeit). In der Qualifikationsphase setzt sich die Zeugnisnote in den Sportkursen demnach folgendermaßen zusammen:

50%: Sportpraktische Leistungen

50%: Sonstige Mitarbeit (alle Leistungen im Zusammenhang mit dem Unterricht (fachpraktische Prüfungen/Facharbeit))

**Notengebung im Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“ am Städtischen Lindengymnasium Gummersbach im Fach Sport:**

Die Leistung im Bereich „Sonstige Mitarbeit“ wird sowohl punktuell als auch unterrichtsbegleitend erfasst. Zwar werden die Leistungen der Sonstigen Mitarbeit unterschieden nach sportmotorischen Leistungen sowie weiteren fachlichen Leistungen, doch sind beide Bereiche im sportlichen Handeln eng miteinander verknüpft. Eine schematisch-rechnerische Ermittlung der Note soll und darf nicht stattfinden.

Die sportmotorischen Leistungen werden quantitativ gemessen sowie nach sportartspezifischen Kriterien qualitativ bewertet. Gegenstand der Bewertungen ist dabei stets das Bewegungskönnen sowie die zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Überprüfungsformen sind Demonstrationen (Qualität) und motorische Tests (Quantität). Zu den weiteren fachlichen Leistungen gehören v.a. die Lernerfolge bezüglich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen, wie Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, Kooperationsbereitschaft sowie die erworbenen fachlichen Kenntnisse und methodischen Fähigkeiten. Gängige Überprüfungsformen sind hier Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen, Mitarbeit in Projekten, schriftliche Übungen, Referate, Protokolle und Hausaufgaben. Verbindliche Absprachen der FK Sport am Städtischen



Lindengymnasium Gummersbach über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“:

Sportmotorische Leistungen:

- mind. eine quantitative oder qualitative Messung pro UV
- mind. ein konditionell-orientierter Test während der Qualifikationsphase (obligatorisch: 5000m Laufen oder 1000m Schwimmen in Q1 und Q2)

Weitere fachliche Leistungen: -Schlüsselqualifikationen:

- Bewertung einer Gruppenleistung mind. einmal in der Qualifikationsphase
- Fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten insbesondere Beiträge zu Unterrichtsgestaltung und –gesprächen:
- Z.B: Planung eines Badminton-Schulturniers, der Bundesjugendspiele bzw. des Sportfestes
- Einbindung sportunfähiger SuS u.a. durch Kurzreferate

Kriterien geleitete Lernerfolgsüberprüfungen soll/muss die Leistung von SuS qualitativ bewertet werden, sei es in Demonstrationen, Beiträgen zur Unterrichtsgestaltung, o.ä., verpflichtet sich die FK Sport des Städtischen Lindengymnasiums Gummersbach dazu, „[die] Leistungserwartungen [...] nach vorgegebenen bzw. vereinbarten Kriterien auf qualitativ erfassbares, beobachtbares Verhalten zu beziehen“ (RuL). In den jeweiligen Überprüfungen sind neben den Verhaltensweisen, die unter allen Perspektiven sichtbar werden, vor allem solche von Bedeutung, die unter der jeweiligen pädagogischen Perspektive vermittelt und erlernt werden sollen. Zu diesem Zweck wird im Vorfeld einer Kriterien geleiteten Lernerfolgsüberprüfung von der Lehrperson ein Formblatt ausgefüllt auf welchem Angaben zu folgenden Aspekten zu machen sind:

- Beobachtbares Verhalten
- Anforderungssituation
- Aufgabenstellung
- Beurteilungskriterien



## 6. Anhang

**Anmerkung:** Alle folgenden Listen befinden sich noch in der Erprobungsphase und die Fachschaft Sport behält es sich vor sie entsprechend der zukünftigen Unterrichtserfahrungen zu verändern und anzupassen.

### 6.1 Listen zur punktuellen Leistungsüberprüfung im Schwimmen in Klasse 5/6

#### 25m Kraul

##### Jungen:

5			4			3			2			1		
40	37	34	33	31	29	28	26	25	24	23	22	21	20	19

##### Mädchen:

5			4			3			2			1		
42	39	36	35	33	31	30	28	27	26	25	24	23	22	21

#### 25m Brust

##### Jungen:

5			4			3			2			1		
44	41	38	37	35	33	32	30	29	28	27	26	25	24	23

##### Mädchen:



5			4			3			2			1		
46	43	40	39	37	35	34	32	31	30	29	28	27	26	25

**8 Minuten Zeitschwimmen: Mädchen und Jungen**

5	4	3	2	1
6 und weniger	6,5-8	8,5-10	10,5-12	ab 12,5

Angabe der geschwommenen Bahnen!

**Startsprung mit Ausgleiten ohne Bewegungen: Mädchen und Jungen**

Note:	4			3			2			1		
Meter:	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9

**Streckentauchen**

**Mädchen:**

Note:	4	3	2	1
-------	---	---	---	---



## Lehrplan Sport - Städtisches Lindengymnasium Gummersbach

---

Meter:	8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
--------	---	------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

### **Jungen:**

Note:	4			3			2			1		
10	10	11-12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22



## 6.2 Listen zur punktuellen Überprüfung im Bereich Leichtathletik

### Sprint und Mittelstrecke: Mädchen

50 Meter	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
5	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,6	10,9	11,3	11,6	11,9	12,2	12,5	12,8	13,1
6/7	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,3	10,6	10,9	11,2	11,5	11,8	12,1	12,4	12,7
75 Meter	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
5	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,3	15,6	15,9	16,2	16,5	16,8	17,1	17,4	17,7
6/7	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
100 Meter	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
8/9	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,9	16,2	16,5	16,8	17,1	17,4	17,7	18,0	18,3	18,6
EF/Q1	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,8	16,1	16,4	16,7	17,0	17,3	17,6	17,9	18,2
Q2	14,1	14,3	14,5	14,7	14,9	15,1	15,4	15,7	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2	17,5	17,8
800 Meter	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
7	3:45	3:55	4:00	4:05	4:10	4:15	4:20	4:25	4:30	4:35	4:40	4:45	4:50	4:55	5:00
8/9	3:35	3:40	3:45	3:50	3:55	4:00	4:05	4:10	4:15	4:20	4:25	4:30	4:35	4:40	4:45
EF/Q1	3:25	3:30	3:35	3:40	3:45	3:50	3:55	4:00	4:05	4:10	4:15	4:20	4:25	4:30	4:35
Q2	3:15	3:20	3:25	3:30	3:35	3:40	3:45	3:50	3:55	4:00	4:05	4:10	4:15	4:20	4:25





**Werfen: Mädchen**

Wurf 200g	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
5	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
6	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
7/8	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

Speer*	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
8/9	21,30	20,70	20,10	19,40	18,60	17,80	16,90	16,0	15,10	14,20	13,30	12,20	11,20	10,20	9,20
EF/Q1	22,30	21,70	21,10	20,40	19,60	18,80	17,90	17,0	16,10	15,20	14,30	13,20	12,20	11,10	10,20
Q2	23,30	22,70	22,10	21,40	20,60	19,80	18,90	18,0	17,10	16,20	15,30	14,20	13,20	12,20	11,20

\* in der Altersstufe 14 – 15 wird mit einem 400g Speer geworfen, darüber mit einem 600g Speer

Kugel*	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
7	5,75	5,60	5,40	5,18	4,96	4,74	4,52	4,26	4,00	3,74	3,48	3,21	2,93	2,65	2,37
8/9	6,50	6,35	6,15	5,93	5,71	5,49	5,27	5,01	4,75	4,49	4,23	3,96	3,68	3,40	3,12
EF/Q1	6,75	6,60	6,40	6,18	5,96	5,74	5,52	5,26	5,00	4,74	4,48	4,21	3,93	3,65	3,37
Q2	7,81	7,66	7,46	7,24	7,02	6,80	6,58	6,32	6,08	5,82	5,56	5,29	5,01	4,73	4,45

\* in den Altersstufen 12 – 13, 14-15 und 16-17 wird mit einer 3kg Kugel gestoßen, darüber mit einer 4kg Kugel



**Springen: Mädchen**

Hochsprung	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
7	1,10	1,08	1,06	1,04	1,02	1,00	0,98	0,95	0,92	0,89	0,86	0,83	0,80	0,77	0,76
8/9	1,15	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,00	0,97	0,94	0,91	0,88	0,85	0,82	0,79
EF/Q1	1,25	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15	1,13	1,10	1,07	1,04	1,01	0,98	0,95	0,92	0,89
Q2	1,35	1,33	1,31	1,29	1,27	1,25	1,23	1,20	1,17	1,14	1,11	1,08	1,07	1,04	1,01

Weit	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
5	2,90	2,82	2,76	2,68	2,57	2,46	2,35	2,24	2,13	2,01	1,89	1,77	1,65	1,53	1,41
6/7	3,40	3,32	3,26	3,18	3,07	2,96	2,85	2,74	2,63	2,51	2,39	2,27	2,15	2,03	1,91
8/9	3,80	3,72	3,64	3,56	3,45	3,34	3,23	3,12	3,01	2,89	2,77	2,65	2,53	2,41	2,29
EF/Q1	4,00	3,94	3,86	3,78	3,67	3,56	3,45	3,34	3,23	3,11	2,99	2,87	2,75	2,63	2,51
Q2	4,18	4,10	4,02	3,94	3,83	3,72	3,61	3,50	3,39	3,27	3,15	3,03	2,91	2,79	2,67



**Ausdauer: Mädchen**

Cooper Test (12 Minuten - Lauf)

Mädchen	Jg.5	Jg. 6	Jg.7	Jg.8	Jg.9	EF	Q1	Q2
ausgezeichnet	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850
sehr gut	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650
gut	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250
befriedigend	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850
ausreichend	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550
mangelhaft	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250

Leistungsbewertung 30 Minuten Lauf (Klasse 9)

Note	6	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+
Meter	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3600	3800	4000	4200	4400	4600	4800	5000	5200	5400

5000 Meter (Oberstufe)

5000Meter	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
EF	26:00	26:15	26:30	27:00	27:30	28:00	28:45	29:30	30:15	31:15	32:15	33:15	34:30	35:45	37:00
Q1	25:00	25:15	25:30	26:00	26:30	27:00	27:45	28:30	29:15	30:15	31:15	32:15	33:30	34:45	36:00
Q2	24:00	24:15	24:30	25:00	25:30	26:00	26:45	27:30	28:15	29:15	30:15	31:15	32:30	33:45	35:00



**Sprint/Mittelstrecke: Jungen**

50 Meter	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
5	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,6	11,9	12,2	12,5	12,8
6/7	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,6	11,9	12,2	12,5
75 Meter	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
5	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,1	16,4	16,7	17,0	17,3
6/7	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0	16,3	16,6	16,9
100 Meter	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
8/9	13,6	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	16,0	16,3	16,6
EF/Q1	12,9	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,3	15,6	15,9
Q2	12,2	12,3	12,5	12,7	12,9	13,1	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3	14,6	14,9	15,2
800 Meter	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
7	3:15	3:20	3:25	3:30	3:35	3:40	3:45	3:50	3:55	4:00	4:05	4:10	4:15	4:20	4:25
8/9	2:50	2:55	3:00	3:05	3:10	3:15	3:20	3:25	3:30	3:35	3:40	3:45	3:50	3:55	4:00
EF/Q1	2:25	2:30	2:35	2:40	2:45	2:50	2:55	3:00	3:05	3:10	3:15	3:20	3:25	3:30	3:35
Q2	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20	2:25	2:30	2:35	2:40	2:45	2:50	2:55	3:00	3:05	3:10



Wurf: Jungen

Wurf 200g	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
5	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
6	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
7/8	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23

Speer*	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
8/9	31,90	31,0	30,0	29,0	27,80	26,60	25,40	23,90	22,40	20,90	19,10	17,30	15,30	13,30	11,30
EF/Q1	32,90	32,0	31,0	30,0	28,80	27,60	26,40	24,90	23,40	21,90	20,10	18,30	16,30	14,30	12,30
Q2	33,90	33,0	32,0	31,0	29,80	28,60	27,40	25,90	24,40	22,90	21,10	19,30	17,30	15,30	13,30

\* in der Altersstufe 14 – 15 wird mit einem 600g Speer geworfen, darüber mit einem 800g Speer

Kugel*	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
7	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,70	5,40	5,10	4,80	4,40	4,00	3,60	3,20	2,80
8/9	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00	6,75	6,45	6,15	5,85	5,55	5,15	4,75	4,35	3,95	3,55
EF/ Q1	8,50	8,25	8,00	7,75	7,50	7,25	6,95	6,65	6,35	6,05	5,65	5,25	4,85	4,45	4,05
Q2	9,00	8,75	8,50	8,25	8,00	7,75	7,45	7,15	6,85	6,55	6,15	5,75	5,35	4,95	4,55

\* in den Altersstufen 12 – 13 wird mit 3 kg, in der Altersstufe 14-15 mit 4kg, in der Altersstufe 16-17 mit einer 5kg Kugel gestoßen, darüber mit einer 6kg Kugel stoßen



**Sprung: Jungen**

Hochsprung	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
7	1,15	1,13	1,11	1,09	1,06	1,03	1,00	0,96	0,92	0,88	0,84	0,80	0,76	0,72	0,68
8/9	1,30	1,28	1,26	1,24	1,21	1,18	1,15	1,11	1,07	1,03	0,99	0,95	0,91	0,87	0,83
EF/Q1	1,40	1,38	1,36	1,34	1,31	1,28	1,25	1,21	1,17	1,13	1,09	1,05	1,01	0,97	0,93
Q2	1,50	1,48	1,46	1,44	1,41	1,38	1,35	1,31	1,27	1,23	1,19	1,15	1,11	1,07	1,03

Weit	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
5	3,20	3,11	3,01	2,90	2,78	2,65	2,51	2,37	2,23	2,09	1,92	1,74	1,56	1,38	1,20
6/7	3,80	3,71	3,61	3,50	3,38	3,25	3,11	2,97	2,83	2,69	2,52	2,34	2,16	1,98	1,80
8/9	4,40	4,31	4,21	4,10	3,98	3,85	3,71	3,57	3,43	3,29	3,12	2,94	2,76	2,58	2,40
EF/Q1	4,90	4,81	4,71	4,60	4,48	4,35	4,21	4,07	3,93	3,79	3,62	3,44	3,26	3,08	2,90
Q2	5,28	5,19	5,09	4,98	4,86	4,73	4,59	4,45	4,31	4,17	4,00	3,82	3,64	3,46	3,28



**Ausdauer: Jungen**

Cooper Test (12 Minuten - Lauf)

Jungen	Jg.5	Jg. 6	Jg.7	Jg.8	Jg.9	EF	Q1.	Q2.
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150
ausreichend	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550

30 Minuten Lauf (Klasse 9)

Note	6	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+
Meter	3000	3200	3400	3600	3800	4000	4200	4400	4600	4800	5000	5200	5400	5600	5800	6000

5000m Lauf (Oberstufe)

5000Meter	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-
EF	22:30	22:45	23:00	23:15	23:45	24:15	24:45	25:15	26:00	26:45	27:30	28:15	29:15	30:15	31:15
Q1	21:30	21:45	22:00	22:15	22:45	23:15	23:45	24:15	25:00	25:45	26:30	27:15	28:15	29:15	30:15
Q2	20:30	20:45	21:00	21:15	21:45	22:15	22:45	23:15	24:00	24:45	25:30	26:15	27:15	28:15	29:15