

Curriculum Sport Deutsche Schule Barcelona Jahrgangsstufen 5 bis 10

Der Sportunterricht findet zweistündig pro Woche und in der Regel auf Deutsch statt. Der Lehrplan ist auf die örtlichen Verhältnisse (12 Schuljahre, Platzverhältnisse, Hallen- und Geräteausstattung) zugeschnitten und orientiert sich am Lehrplan des Bundeslandes Thüringen. Er ist in den Klassen in klar definierte Kernbereiche gegliedert. Ausnahme bildet die Klassenstufe 7, die einen Freiraum für einen individuell zu gestaltenden Ergänzungsbereich aufweist.

Gegenstand des Unterrichts sind die Individualsportarten Gerätturnen, Leichtathletik und Schwimmen und die Mannschaftssportarten Basketball, Fußball, Handball und Mini-Volleyball. Der Ergänzungsbereich ist nicht in jeder Klassenstufe inhaltlich festgelegt. Seine Aufgaben sind u. a. der Abbau von Defiziten, Einführung von neuen Sportarten, durch Lehrkräfte, die aus ihren Bundesländern individuell interessante Sportangebote mitbringen und an unserer Schule in diesem Bereich entsprechend der Voraussetzungen umgesetzt werden können. Sowie die Vertiefung und Erweiterung der Sportarten aus dem Kernbereich zur Vorbereitung und Unterstützung außerunterrichtlicher sportlicher Aktivitäten.

Der Unterricht findet in der Regel koedukativ statt. Die Unterrichtsinhalte werden nicht nach Mädchen und Jungen getrennt, eine Binnendifferenzierung findet individuell im Unterricht statt.

Der Sportunterricht findet in den Jahrgangsstufen 5 bis 7 gemischt mit den spanischsprachigen Schülerinnen und Schülern statt. Das Ziel ist hier die Integration und eine Verbesserung der Sprachkompetenz.

Die Stundenzahl pro Schuljahr beträgt maximal 72 Stunden. In der Regel sind die Kernbereiche in vier gleich große Abschnitte von 8 Doppelstunden eingeteilt. Eine Ausnahme bildet die Klassestufe 5, bei der über ein halbes Jahr Schwimmen unterrichtet wird.

Klassenstufe 5

Kompetenzen	Inhalte	Zeit Doppelstunden	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> - lernt schwimmar-t-spezifische Anforderungen kennen und umsetzen - kann Informationen verstehen und umsetzen - übernimmt Verantwortung für sich selbst (individuelle Fehlerkorrektur nach Fehleranalyse) 	<h2 style="margin: 0;">Schwimmen</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Verhaltens- und Baderegeln - Allgemeine Schwimmschulung - Spiele, Staffeln, Tauchen und Springen - Technik – Brustkraul - Bein- und Armbewegung - Gesamtkoordination und Atmung - Startsprung - Technik – Ergänzung (Rücken und Brust) 	18	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstration und Nachmachen - von der Einzel- zur Gesamtbe-wegung - von der Technik bis zum Schnellschwimmen - kontinuierlicher Leistungsaufbau - Differenzierung - Vielseitigkeit durch kontinuierliches Üben und spielerischer Einlagen 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientierungstauchen - Formen der Selbst- und Fremddrettung - Synchronschwimmen - Wasserball
<p>Testung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik Kraul und Startsprung • 25 m Kraul • Streckentauchen 				
<ul style="list-style-type: none"> - Lernen, dass die Schnelligkeit eine Grundlage für alle Sportarten darstellt - Beherrschen von Spannung und Entspannung in kürzester Zeit - möglichst weit werfen (links/rechts) und springen - eigene Bewegungsabläufe mit den anderen vergleichen - konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbinden 	<h2 style="margin: 0;">Leichtathletik</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Lauschule und Erwärmungsformen - Kurzstreckenläufe - Reaktionsübungen - Staffelläufe - Werfen (Ballweitwurf mit 80 g) - Springen (Schrittsprung aus der Zone) 	9	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsschulungen - Wechsel der Lauftechniken - unterschiedlicher Lasten, aber Überlastung vermeiden - Ein- und Beidbeinsprünge - Rhythmisierung - Differenzierung 	
<p>Testung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballweitwurf • 50-m-Lauf • Weitsprung 				

<ul style="list-style-type: none"> - Freude am Spielen - hohe Bewegungsvielfalt erlernen und umsetzen - Meistern koordinativer Anforderungen unter steigenden konditionellen Bedingungen - Fairplay - Verbesserung der allgemeinen spielmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - Akzeptieren und Tolerieren anderer Leistungen 	<h2 style="text-align: center;">Kleine Spiele</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Laufspiele - Kooperationsspiele - Ballspiele - Kraft- und Gewandtheitsspiele - Wahrnehmungsspiele - Geländespiele 	9	<ul style="list-style-type: none"> - Feedback mittels „Skala“ (Line-up-Methode) - kleine Gruppen - hohe Spielintensität - systematische Entwicklung - Steigerung des Schwierigkeitsgrades - Inhalte und Organisationsformen wechseln 	Völkerball mit Wettkampfcharakter beim Sportfest
<p>Testung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Schülerinnen und Schüler werden durch Beobachtungen ihrer sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten eingeschätzt <p>Hilfsmittel (Beobachtungsbögen, Selbst- und Fremdeinschätzungen)</p>				

Klassenstufe 6

Kompetenzen	Inhalte	Zeit Doppelstunden	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen einfacher Roll-, Stütz-, Lauf- und Schwungbewegungen - Bewältigung erhöhter Bewegungsanforderungen durch Rückgriff bekannter Bewegungserfahrungen - Selbsteinschätzung - Helfen und Sichern - Beobachtung und Analyse - Kooperation und Kommunikation 	<h2 style="margin: 0;">Gerätturnen</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Bodenturnen <ul style="list-style-type: none"> o Rolle (vorwärts/rückwärts) o Rad o Kopf- und Handstand - Sprung <ul style="list-style-type: none"> o Hockwende über den Kasten/quer o Grätsche über den Bock 	9	<ul style="list-style-type: none"> - die gesamtkörperlichen Vorbereitung (Basisgymnastik) - Gruppenarbeit - vom Einfachen zum Komplexen - Fordern, aber Überforderungen vermeiden - spielerische und kreative Phasen - turnerisch begabte Schülerinnen und Schüler demonstrieren lassen 	
<p>Testung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzelelemente im Turnen • Sprünge über Kasten und Bock 				
<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen der Elemente in der Grobform - elementare Techniken im Spiel anwenden können - Struktur des Spiels verstehen und einfaches taktisches Verhalten im Spiel zeigen - Anweisungen des Schiedsrichters erkennen und befolgen - Schiedsrichteraufgaben übernehmen - Leistung anderer anerkennen 	<h2 style="margin: 0;">Basketball</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Spielen auf Körbe - Technik <ul style="list-style-type: none"> o Passen, Fangen und Dribbeln o Druckpass o Abwehrverhalten o Korbleger - Taktik <ul style="list-style-type: none"> o Freilaufen und Anbieten o Zuspiel o Manndeckung - Regeln <ul style="list-style-type: none"> o Sprungball o Ball aus dem Spiel o Einwurf o Ball ins Spiel nach Korbwurf o Foul o Schiedsrichterzeichen 	9	<ul style="list-style-type: none"> - vom Einfachen zum Schweren - Grundtechniken beidseitig lehren - Üben ohne Blick auf den Ball - wechselnde Organisationsformen - schwache und starke Schülerinnen und Schüler gemeinsam - Spielen durch Spielen erlernen 	Basketballspiel als Turnier beim Sportfest
<p>Testung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzel- oder Komplexübungen (Dribbeln, Fangen, Passen und Korbleger) • die Schülerinnen und Schüler werden durch Beobachtungen über ihre spielerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten während des Spielens eingeschätzt <p>Hilfsmittel (Beobachtungsbögen, Selbst- und Fremdeinschätzungen)</p>				

<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen der Elemente in der Grobform - elementare Techniken im Spiel anwenden - Struktur des Spiels verstehen und einfaches taktisches Verhalten im Spiel zeigen - Anweisungen des Schiedsrichters erkennen und befolgen - Verbesserung der spiel-motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - Leistungen anderer tolerieren, akzeptieren und anerkennen - Zusammen-spiel (stark-schwach) 	<h2 style="margin: 0;">Fußball</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Technik <ul style="list-style-type: none"> o Flache Bälle annehmen o Bälle mitnehmen und passen o Dribbeln o Pässe über große Distanz schlagen o Torschüsse (Schussarten) o Einwurf - Taktik <ul style="list-style-type: none"> o Zusammenspiel o Freilaufen und Anbieten o Manndeckung o Aufbau und Stören des Angriffs - Regeln <ul style="list-style-type: none"> o Anstoß o Ball aus dem Spiel o Einwurf o Abstoß, Freistoß, Torschuss o Schiedsrichterzeichen 	9	<ul style="list-style-type: none"> - vom Einfachen zum Schwierigen - Bekanntes aufgreifen - gute Schülerinnen und Schüler demonstrieren lassen - wechselnde Organisationsformen - Lernmotivation schaffen durch Lob bei schwachen Schülerinnen und Schülern - kurze und prägnante Informationen - Spielen durch Spielen erlernen 	
---	--	---	---	--

Testung:

- Einzel- oder Komplexübungen (Ballan- und Mitnahme, Dribbeln und Pässe, Torschüsse)
- die Schülerinnen und Schüler werden durch Beobachtungen über ihre spielerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten während des Spielens eingeschätzt

Hilfsmittel (Beobachtungsbögen, Selbst- und Fremdeinschätzungen)

<ul style="list-style-type: none"> - Lernen, dass die Ausdauer die Grundlage für alle sportlichen Leistungen darstellt - gleichmäßig über einen langen Zeitraum laufen - über einen bestimmten Zeitraum möglichst weit laufen 	<h2 style="margin: 0;">Laufschulung – Ausdauer</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Laufschule und Erwärmungsformen - Grundschnelligkeit – 50m Sprint - Schnelligkeitsausdauer – Schnelle Runde - Ausdauer 	9	<ul style="list-style-type: none"> - Laufschule - Dauermethode - Wechsel- oder Intervallmethode - Wiederholungsmethode - Test-Methode - Belastungskontrolle (Puls) 	<p>Freiwillige Teilnahm am Schullauf (Mittelstrecke)</p>
--	---	---	--	--

Testung:

- 50 m Sprint
- Schnelle Runde (ca. 235m)
- Cooper-/Ausdauerlauf (8'-Lauf nach Runden oder 25'-Ausdauerlauf)

Klassenstufe 7

Kompetenzen	Inhalte	Zeit Doppelstunden	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschung des Tiefstarts zur Verbesserung meiner Laufleistungen auf den Kurzstrecken - Beherrschung des Schrittweitsprunges zur Verbesserung meiner Sprungleistungen - Beherrschung des Stemmschrittes nach Laufrhythmus für weite Würfe - Einschätzung persönlicher Leistungen - Lernen von anderen 	<h2 style="margin: 0;">Leichtathletik</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Lauf <ul style="list-style-type: none"> o Laufschule und Erwärmungsformen o Einführung Tiefstart o 75-m-Lauf o Laufübungen - Sprung <ul style="list-style-type: none"> o Allgemeine Sprungschulung o Schrittweitsprung mit Absprung vom Balken - Werfen <ul style="list-style-type: none"> o Allgemeine Wurfschulung o Stemmschritt und Laufrhythmus o Werfen (Ballweitwurf mit 200 g) 	9	<ul style="list-style-type: none"> - Abwechslung in den Übungen und Folgen - Erfolgserlebnisse schaffen - Vormachen und Nachmachen durch Lehrkraft oder einem geschickten Schüler oder einer Schülerin - verbale Unterstützung der Übungen bei der Schrittgestaltung (Weitsprung und Wurf) - Gruppenarbeit und individuelle Leistungserfassungen 	Freiwillige Teilnahme am Schullauf (Mittelstrecke)
Testung: <ul style="list-style-type: none"> • Ballweitwurf • 75-m-Lauf mit Tiefstart • Weitsprung 				
<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen der Elemente in der Grobform - elementare Techniken im Spiel anwenden - Struktur des Spiels verstehen und einfaches taktisches Verhalten im Spiel zeigen - Anweisungen des Schiedsrichters erkennen und befolgen - Einschätzung der persönlichen Spielfähigkeiten und Fertigkeiten - Lernen von guten Schülern und Schülerinnen 	<h2 style="margin: 0;">Mini-Volleyball</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Volleyballspiel in Kleingruppen (4:4) - Technik <ul style="list-style-type: none"> o Pritschen und Baggern (kurze Distanz) o Aufgabe von unten - Taktik <ul style="list-style-type: none"> o Einhalten der Aktionsräume (3:3) o 1. Zuspiel (Annahmehaggern) auf 3 - Regeln <ul style="list-style-type: none"> o Ball ins Spiel o Ball außer Spiel o Ballberührungen (mit und ohne Block) o Rotationsregel o Schiedsrichterzeichen 	9	<ul style="list-style-type: none"> - vom Einfachen zum Schwierigen - Erläuterung, Demonstration und Nachmachen - von Einzel- zu Komplexübungen - Einzel- und Zweierarbeit - über das Spiel 1:1 zum Spiel 4:4 - stetiger Wechsel der Übungsinhalte (Vermeidung von langer Weile durch Misserfolge) – Übungsform Kreisbetrieb - Spielen durch Spielen erlernen - Leistung einschätzen durch Beobachtung (Beobachtungsbögen einsetzen) 	Minivolleyball als Turnier beim Sportfest
Testung: <ul style="list-style-type: none"> • Einzel- oder Komplexübungen (Pritschen, Baggern, Aufschlag, Annahmehaggern) • die Schülerinnen und Schüler werden durch Beobachtungen über ihre spielerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten während des Spielens eingeschätzt <p>Hilfsmittel (Beobachtungsbögen, Selbst- und Fremdeinschätzungen)</p>				

<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen der Elemente in der Grob- und Feinform - Elementare Techniken im Spiel anwenden können - Struktur des Spiels verstehen und einfaches taktisches Verhalten im Spiel zeigen - Variabilität im Spiel ausdrücken (Angriff-Verteidigung) - Anweisungen des Schiedsrichters erkennen und befolgen - Schiedsrichter-aufgaben übernehmen 	<h2 style="text-align: center;">Basketball</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Technik <ul style="list-style-type: none"> o Passen und Fangen (Festigung) o Dribbeln (Festigung) o Druckpass (Festigung) o Abwehrverhalten (Festigung) o Korbleger (Festigung) o Positionswurf o Sternschritt - Taktik <ul style="list-style-type: none"> o Ausnützen des Raumes o Finten mit und ohne Ball o Manndeckung o Raumdeckungssystem 6:0 - Regeln <ul style="list-style-type: none"> o Festigung der Regeln und Schiedsrichterzeichen o Schiedsrichteraufgaben leisten 	9	<ul style="list-style-type: none"> - vom Einfachen zum Schwierigen - Bekanntes aufgreifen - Gute Schülerinnen und Schüler demonstrieren lassen - Wechselnde Organisationsformen - Lernmotivation schaffen durch Lob bei schwachen Schülerinnen und Schülern - Spielen und Spielen erlernen - Leistung einschätzen durch Beobachtung (Beobachtungsbögen einsetzen) 	
<p>Testung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzel- oder Komplexübungen (Dribbeln, Fangen, Passen und Korbleger) • die Schülerinnen und Schüler werden durch Beobachtungen über ihre spielerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten während des Spielenseingeschätzt • Schiedsrichterleistung (besonders für SchülerInnen die nicht aktiv am Sport teilnehmen können) <p>Hilfsmittel (Beobachtungsbögen, Selbst- und Fremdeinschätzungen)</p>				
	Zur freien Verfügung	9		

Klassenstufe 8

Kompetenzen	Inhalte	Zeit Doppelstunden	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen der Elemente in der Grobform - Elementare Techniken im Spiel anwenden - Struktur des Spiels verstehen und einfaches taktisches Verhalten im Spiel zeigen - Anweisungen des Schiedsrichters erkennen und befolgen - Zusammenspiel von „Stark“ und „Schwach“ - Teamfähigkeit 	<h2 style="margin: 0;">Handball</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Zielwurfspiele - Technik <ul style="list-style-type: none"> o Passen und Fangen o Einfaches fintieren o Stand- und Sprungwurf o Torschüsse - Taktik <ul style="list-style-type: none"> o Ausnützen des Raumes o Freilaufen o Manddeckung o Raumdeckungssystem 6:0 - Regeln <ul style="list-style-type: none"> o Spielfeld und Linien o Spielen des Balls o 3-Schritt-Regel o Spieleröffnung - Anwurf o Ball aus dem Spiel o Einwurf o Einwurf von der Ecke o Freiwurf o 7-m-Strafwurf 	9	<ul style="list-style-type: none"> - Darbieten, erarbeiten und entdecken lassen - Sprechen, zeigen und helfen - Spiel- und Übungsstärke der Klassensituation anpassen - die gestellten Aufgaben und deren Umsetzung dem Bewegungsbedürnis und der Konzentration der Schülerinnen und Schüler anpassen - von kleinen und spielnahen Übungsformen zum Handball - aufbauende Übungsreihen - Regelvereinfachungen - Schülerbeobachtungen und Auswertungen - Wenn-dann-Regel 	Handballballspiel als Turnier beim Sportfest
<p>Testung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzel- oder Komplexübungen (Dribbeln, Fangen, Passen und Torwurf) • die Schülerinnen und Schüler werden durch Beobachtungen über ihre spielerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten während des Spielens eingeschätzt <p>Hilfsmittel (Beobachtungsbögen, Selbst- und Fremdeinschätzungen)</p>				
<ul style="list-style-type: none"> - Geräte sachgerecht auf- und abbauen, Sicherheit überprüfen - Bewältigung erhöhter Bewegungsanforderungen - Vertrauen auf Hilfestellung und Hilfestellung leisten - Bewegungsabläufe koordinieren, Auswahl geeigneter Elemente und eine Kür zusammenstellen - Präsentation - Realistische Selbsteinschätzung - Wagen und Verantwortung übernehmen - Kreativität entwickeln - Selbstvertrauen 	<h2 style="margin: 0;">Gerätturnen</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Boden (Mädchen und Jungen) <ul style="list-style-type: none"> o Festigung bekannter Elemente o Handstand o Handstand mit abrollen o Radwende o Sprungrolle - Sprung (Mädchen und Jungen) <ul style="list-style-type: none"> o Hocke über den Kasten/quer - Schwebebalken (Mädchen) <ul style="list-style-type: none"> o Aufgang (Hockwende) o Sprünge o Schrittcombinationen o Standwaage o Abgang (Grätschwinkelsprung) - Parallelbarren (Jungen) <ul style="list-style-type: none"> o Aufgang (Kippe) o Schwingen o Grätschsitz o Rolle o Abgang (Wende) 	9	<ul style="list-style-type: none"> - Hilfestellungen (Schüler Helfen Schüler) - Üben und Festigen der Elemente - Schwierigkeitsgrad erhöhen - Verbinden der Übungen zu einer Übungsreihe/Kür - Differenzierung 	
<p>Testung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung über Kasten/quer – Hocke (Mädchen und Jungen) • Bodenkür (Mädchen und Jungen) • Kür Schwebebalken (Mädchen) • Kür Parallelbarren (Jungen) 				

<ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen der Elemente in der Grob- und Feinform - Elementare Techniken im Spiel sicher anwenden - Struktur des Spiels verstehen und taktisches Verhalten im Spiel zeigen - Anweisungen des Schiedsrichters erkennen und befolgen - Schiedsrichteraufgaben übernehmen - Toleranz - Taemfähigkeit - Fairplay 	<h2 style="text-align: center;">Fußball</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Technik <ul style="list-style-type: none"> o Hohe Bälle annehmen, mitnehmen und passen o Kurz- und Langpässe schlagen o Doppelpass o Dribbeln mit Tempo- und Richtungswechsel o Torschüsse aus verschiedenen Positionen o Kopfballspiel - Taktik <ul style="list-style-type: none"> o Aufgabenverteilung bei Angriff und Abwehr - Regeln <ul style="list-style-type: none"> o Festigung der bekannten Regeln o Abseitsregel 	9	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppenstärke und Übungsformen des Inhaltes anpassen - Stetiger Wechsel der Übungen – Kreisbetrieb - kontinuierlicher Übungsbetrieb aufrechterhalten - Spielbetrieb gemischt in kleinen und großen Gruppen (Kleinfeld/Großfeld) - Arbeit mit Lob für schwächere Schülerinnen und Schüler - Spielen (Zusammenspiel) ist oberstes Gebot, keine Alleingänge durch spielbestimmende - eigenes Verhalten (Handlung) durch Gespräche äußern 	
--	---	---	---	--

Testung:

- Einzel- oder Komplexübungen (Ballan- und Mitnahme, Dribbeln und Pässe, Torschüsse)
- die Schülerinnen und Schüler werden durch Beobachtungen über ihre spielerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten während des Spielens eingeschätzt

Hilfsmittel (Beobachtungsbögen, Selbst- und Fremdeinschätzungen)

<ul style="list-style-type: none"> - Kontinuität führt zum Erfolg - Beherrschung von unterschiedlichen Laufniveaus - Selbsteinschätzung der eigenen Laufleistung - Freude am Laufen - Motivation - Leistungsbereitschaft - Selbstwahrnehmung - Wissen über Anpassungsabläufe im Körper (Bekanntes zu Biologie) 	<h2 style="text-align: center;">Laufschulung- Ausdauer</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Laufschule und Erwärmungsformen - Grundschnelligkeit – 75m - Schnelligkeitsausdauer – Schnelle Runde - Ausdauer 	9	<ul style="list-style-type: none"> - Laufschule - Dauermethode - Wechsel- oder Intervallmethode - Wiederholungsmethode - Test-Methode - Belastungskontrolle (Puls) 	freiwillige Teilnahm am Schullauf (Mittelstrecke)
--	--	---	--	---

Testung:

- 75 m
- Schnelle Runde
- Cooper-/Ausdauererprobungs- (10'-Lauf nach Runden oder 30'-Ausdauerlauf)

Klassenstufe 9

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none">• leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern,• eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen,• beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none">• selbstständig für die Verbesserung der	<p>Leichtathletik</p> <p>Schwerpunkte:</p> <p>Kugelstoßen mit 3kg (w) bzw. 4kg (m)</p> <p>75m, 800m (weiblich) /1000m (männlich)</p> <p>Ausdauerleistung von 30 min</p>	8	<p>Intervallläufe, Fahrtspiele, Staffeln</p> <p>Arbeit mit Medizinbällen</p>	

<p>leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen.</p> <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen. 				
---	--	--	--	--

Leistungsüberprüfung:

- 75m-Sprint, 1000m (männlich) bzw. 800m (weiblich)
- Kugelstoßen: Leistungs- und Techniknote
- Ausdauerleistung von 30min

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren, • 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 <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit 	<p>Badminton</p> <p>Grunds Schlagtechniken Smash, Clear (Überkopf, Unterhand), Drop</p> <p>Einzel/Doppel</p> <p>Regelkenntnisse</p>	8	Drill-Übungen, Turnierformen ("King of the Court", etc.)	

beurteilen • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen				
---	--	--	--	--

Leistungsüberprüfung:

- Technikübung mit Partner: Clear – Drop – kurzer Ball – Clear (“lang-kurz-kurz-lang”)
- Spielnote

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren • 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 • konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern • spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden 	<p>Volleyball</p> <p>Vom 2:2 zum 4:4 (Mini-Volleyball)</p> <p>Grundtechniken Bagger/Pritschen</p> <p>Aufschlag</p> <p>Angriffsschlag (Grobform)</p>	<p>8</p>	<p>Ballgewöhnungsübungen,</p> <p>1mit1, 1:1, 2mit2, 2:2, 3mit3, 3:3, 4mit4, 4:4</p> <p>Turnierformen ("King of the Court", etc.)</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen • den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen 				
--	--	--	--	--

Leistungsüberprüfung:

- Techniknote: Bagger und Pritschen mit Partner im 2 mit 2
- Spielnote: Mini-Volleyball
- Aufschläge: beispielsweise 6 Aufschläge ins Feld

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen • ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten • grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen 	<p>Gesundheits- und Fitnesserziehung</p> <p>gesundheitsorientiertes Krafttraining durch Zirkeltraining</p> <p>Entspannungstechniken</p> <p>Ausdauerlauf (vgl. 30-min-Lauf in Leichtathletik)</p> <p>Reflexion von Trainingsprozesse</p>	8	<p>Training mit dem eigenen Körpergewicht,</p> <p>Zirkeltraining,</p> <p>Freiwillige Kurzreferate zu Entspannungstechniken, Entspannung vs. Belastung,</p>	

<p>Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen</p> <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen • gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen 				
--	--	--	--	--

Leistungsüberprüfung:

- Engagement, Leistungsbereitschaft und Umsetzung der Anforderungen
- Freiwillige Referate zu vorher abgespröchenen Themen

Klassenstufen 10

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. 	<p>Leichtathletik</p> <p>Leichtathletik (Hochsprung),</p> <p>Laufschulung (Cooper/Ausdauer-Test)</p> <p>selbständige Organisation und Durchführung verschiedener Trainingsformen</p> <p>Reflexion des eigenen sportlichen Handelns</p> <p>Erwerb von theoretischen Kenntnissen (z.B.: wie verbessere ich spezifische Fertigkeiten)</p> <p>Vermittlung einfacher trainingswissenschaftlichen Kenntnisse</p>	8	<p>individuelle Gestaltung und Reflexion von spielerischen Ausdauertrainingsmethoden</p> <p>Laufschulung (unterschiedliche Distanzen/ Intensitäten)</p> <p>das Springen vielfältig erfahrbar machen (Beispiel Straddle)</p> <p>Wettkampf als besondere sportliche Situation</p>	<p>- die theoretische Unterfütterung kann individuell unterschiedlich umgesetzt werden und ist nicht zwingend in Form eines Lerntagebuchs zu benoten. Relevant ist es vielmehr, den Schülerinnen und Schülern ein praxisnahes Handlungswissen zu den jeweiligen Disziplinen zu vermitteln.</p>

Leistungsüberprüfung:

- 400m, 800m (weiblich) / 1000m (männlich), Cooper-Test (12min)
- Hochsprung (Technik/Höhe)
- Lerntagebuch

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen 	<p>Unihockey</p> <p>Erwerb technischer Fertigkeiten (Pass, Ballannahme, Dribbling, Torschuss)</p> <p>Vermittlung grundlegender individualtaktischer Kompetenzen (Bsp.: Verteidigerverhalten Defensive)</p> <p>Vermittlung gruppentaktischer Kompetenzen (Bsp.: Angriffs-/ Defensivsysteme)</p> <p>Regelkunde</p>	8	<p>individuelle Gestaltung von Übungsparcours</p> <p>kleinere Spielsituation zur Komplexitätsreduktion</p> <p>größere Spielsituationen zur gruppentaktischer und kommunikativer Prozesse</p>	<p>Intention soll es dabei nicht sein, das Zielspiel Hockey umzusetzen, sondern über Übungs- und kleinere Spielformen die Grundidee der Sportart zu vermitteln.</p>

Leistungsüberprüfung:

- Technische Fertigkeiten (Pass, Ballannahme, Dribbling, Torschuss)
- Individual- und gruppentaktisches Verhalten anhand einfacher Spielformen

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. • ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. 	<p>Gymnastik/ Tanz</p> <p>Vermittlung grundlegender gestalterischer Fähigkeiten</p> <p>Rhythmusschulung</p> <p>Beurteilung sportlicher Leistung auf Basis definierter Kriterien</p> <p>Verbindung von fitness- und tanzspezifischen Elementen</p>	8	<p>lehrer- bzw. schülerzentrierter Erwerb einfacher Schrittfolgen</p> <p>eigenständige Entwicklung von Bewegungsfolgen</p> <p>Integration vertrauter sportlicher Elemente (Bälle, Geräte)</p>	<p>Da keine Stepper vorhanden sind, muss an dieser Stelle mit Turnmatten gearbeitet werden.</p>

Leistungsüberprüfung:

- Individuelle tänzerisch-gestalterische Leistung in einer Gruppen-Choreographie
- Die Choreographie als kollektive Leistung

Kompetenzen	Inhalte	Zeit: DS	Methoden	Schulspezifische Ergänzungen/ Vertiefungen
<p>BWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. • Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. 	<p>Geräteturnen/ Bodenturnen</p> <p>Wiederholung grundlegender turnerischer Elemente (Rolle, Handstand, Sprung...)</p> <p>Vermittlung von vertiefenden Fertigkeiten (Rolle am Barren, Radwende, Umschwung am Reck..)</p> <p>Förderung eigenständiger Ideen zu Bewegungsfolgen</p> <p>Reflexion körperlicher Voraussetzungen</p> <p>Akrobatik als Form der Gruppengestaltung</p>	8	<p>Lernzirkel zur Wiederholung einfacher Fertigkeiten</p> <p>Experten-Laien-Modelle zur Schulung neuer komplexer Fertigkeiten</p> <p>Gruppenarbeiten zur Entwicklung akrobatischer Figuren</p>	

Leistungsüberprüfung:

- Turnen verschiedener Übungen (Boden, Reck, Barren, Sprung)
- Eigenständige Gestaltung einer Bewegungsfolge (Kriterien beispielsweise: Schwierigkeitsgrad, Kreativität...)

Operatoren

In den Standards für inhaltsbezogene Kompetenzen werden Operatoren (handlungsorientierende Verben) verwendet. Diese sind in der vorliegenden Liste aufgeführt. Standards legen fest, welchen Anforderungen die Schülerinnen und Schüler gerecht werden müssen. Daher werden Operatoren in der Regel nach drei Anforderungsbereichen (AFB) gegliedert:

- **Reproduktion (AFB I)**
- **Reorganisation (AFB II)**
- **Transfer/Bewertung (AFB III)**

Nicht in allen Fällen ist eine eindeutige Zuordnung eines Operators zu einem Anforderungsbereich möglich.

Im Fach Sport wird auf Paraphrasierungen sportspezifischer Verben wie schwimmen oder laufen verzichtet.

Operatoren	Beschreibung	AF B
anpassen	sich jemandem beziehungsweise einer Sache angleichen	II
anwenden	eine Fähigkeit oder Fertigkeit, eine bestimmte Technik oder Taktik etc. verwenden	II
ausführen	erklärte, vorgeführte, beschriebene Bewegungen, Techniken, Spiele etc. selbst ausüben	I
auswählen	aus mehreren Alternativen die passende(n) bewusst aussuchen	II, III
(be-)nennen	einen Sachverhalt oder Bezeichnungen zielgerichtet begrifflich anführen oder Informationen aus vorgegebenem Material	I

	entnehmen, ohne zu kommentieren	
beschreiben	Bewegungen, Techniken, Sachverhalte, Zusammenhänge etc. fachsprachlich richtig, zusammenhängend und schlüssig in eigenen Worten wiedergeben	I, II
beurteilen	Bewegungsausführungen, Spielverläufe, Methoden und Sachverhalte selbstständig einschätzen, wobei die Kriterien und die wesentlichen Gründe dafür offengelegt werden	III
demonstrieren	etwas vormachen, zeigen	I
dokumentieren	etwas schriftlich, grafisch, digital festhalten	I
einhalten	etwas, das als verbindlich gilt, eine Verpflichtung befolgen, erfüllen, sich daran halten	I
einprägen	etwas so eindringlich ins eigene Bewusstsein bringen, dass es im Gedächtnis haften bleibt	I
einschätzen	in bestimmter Weise beurteilen, bewerten	II, III
entwickeln	etwas ausbilden, entstehen lassen	III
erbringen	ein Ergebnis liefern	I, II