

**Einleitung**

Der Sportunterricht leistet einen unverzichtbaren Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung und trägt somit zur Persönlichkeitsentwicklung und –stärkung bei. Er soll bei allen Schülerinnen und Schülern die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben wecken und die Einsicht vermitteln, dass sich kontinuierliches Sporttreiben, verbunden mit einer gesunden Lebensführung, positiv auf ihre körperliche, soziale, emotionale und geistige Entwicklung auswirkt. Gleichzeitig soll Sport in der Schule Fairness, Toleranz, Teamgeist, Leistungsbereitschaft und den Wettkampfgedanken fördern (MK, 2017, S. 5).

Im Fach Sport werden in einem differenzierten Lernprozess prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen in den Bewegungsfeldern Spielen, Schwimmen / Tauchen / Wasserspringen, Turnen und Bewegungskünste, Gymnastisches und tänzerisches Bewegen, Laufen / Springen / Werfen, Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten sowie Kämpfen von den Schülerinnen und Schülern erworben (vgl. MK, 2017, S. 11f.).

**Anmerkungen zum Aufbau und zur Ausgestaltung des schulinternen Lehrplans**

Die in den einzelnen Jahrgangsstufen verbindlich zu thematisierenden Inhalte wurden so ausgewählt, dass der laut niedersächsischem Kerncurriculum geforderte inhaltliche und prozessbezogene Kompetenzerwerb in den verschiedenen Bewegungsfeldern abwechslungsreich und unter verschiedenen Perspektiven erfolgen kann. Darüber hinaus sollen unsere Sportlehrkräfte aber ebenfalls noch genügend Freiräume haben, um individuelle Stärken und besondere fachliche Kompetenzen bei der Unterrichtsgestaltung nutzen zu können.

Abhängig von der Hallenbelegung und der zur Verfügung stehenden Kapazitäten auf den sonstigen Sportanlagen (LSV Platz, Sportbad des SaLü, Freibad) sind inhaltliche Verschiebungen innerhalb der Doppeljahrgänge unumgänglich und werden von der jeweiligen Lehrkraft situationsangemessen vorgenommen. Um dennoch den Überblick über bereits durchgeführte Unterrichtsinhalte zu behalten, hat sich die Fachgruppe Sport dafür ausgesprochen Übergabeprotokolle anzufertigen, in denen die Lerninhalte dokumentiert werden (siehe S. 40/41).

Eine Übersicht darüber, welche sportlichen Inhalte in den einzelnen Jahrgängen thematisiert werden sollen und welche inhaltsbezogenen und prozessbezogenen Kompetenzen dabei geschult werden, folgt auf den nächsten Seiten. Die schwerpunktmäßig zu schulenden Kompetenzen sind fett gedruckt, prozessbezogene Kompetenzen mit einer grauen Hinterlegung versehen.

Zudem wurden ein Sportfest- und -wettkampfprogramm sowie Maßstäbe für die Zusammensetzung der Note im Fach Sport erstellt.

## Inhaltsübersicht

	Seite
Sportfeste und Sportwettkämpfe	2
Bewertung	2
Schuleigener Arbeitsplan – Klasse 5-10 – Gesamtübersicht	3
Unterrichtsinhalte und erwartete Kompetenzen - Jahrgangsstufe 5/6	4
Unterrichtsinhalte und erwartete Kompetenzen - Jahrgangsstufe 7/8	12
Unterrichtsinhalte und erwartete Kompetenzen - Jahrgangsstufe 9/10	21
Leistungstabellen Schwimmen / Tauchen / Wasserspringen	30
Leistungstabellen Laufen / Springen / Werfen	33
Übergabeprotokolle	40

## Sportfeste und Sportwettkämpfe

Die Fachgruppe Sport am Johanneum hat sich darauf verständigt anstatt der traditionellen Bundesjugendspiele alternative Jahrgangssportfeste und -sportwettkämpfe zu organisieren. Bei der Konzeption wurde Wert darauf gelegt, dass möglichst immer alle Schülerinnen und Schüler aktiv eingebunden sind, um im Rahmen sportlicher Wettkämpfe neben Fairness, Toleranz und Leistungsbereitschaft insbesondere auch den Teamgeist und das Zusammengehörigkeitsgefühl in den verschiedenen Lerngruppen zu fördern.

Folgendes Sportfestprogramm ist vorgesehen: Brennball- und Völkerballturnier (Jahrgang 5), Unihockeyturnier (Jahrgang 6), Sportabzeichentag (Jahrgang 7), Basketballturnier (Jahrgang 8) und Volleyballturnier (Jahrgang 10).

Zudem findet alle zwei Jahre ein Sponsorenlauf für die gesamte Schülerschaft statt. Neben dem sportlichen Wettstreit wird diese Veranstaltung genutzt, um Gelder für einen guten Zweck zu generieren.

Eine zielgerichtete Vorbereitung auf alle Events erfolgt im Rahmen des regulären Sportunterrichts.

Darüber hinaus nimmt das Johanneum am Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ in der Sportart Fußball teil und stellt jeweils drei Mädchen- und drei Jungenteams, wobei die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Fußball AG vorrangig bei der Zusammenstellung der Schulmannschaften berücksichtigt werden.

## Bewertung

**Die Gesamtbewertung im Fach Sport am Johanneum setzt sich zu ca. 70% aus den sportmotorischen Leistungen und zu ca. 30% aus den sonstigen Leistungen in den thematisierten Sportarten und Unterrichtsinhalten zusammen.**

Um die Leistungsbewertung auf eine breite Basis zu stellen, erfolgen Leistungsfeststellungen regelmäßig zu den verschiedenen unterrichtlichen Schwerpunkten. Die Feststellung des Leistungsstandes im Fach Sport begleitet den Lernprozess der Schülerinnen und Schüler. Neben der Beobachtung der Schülerinnen und Schüler im Lernprozess und ihrer individuellen Lernentwicklung werden die Ergebnisse aus Überprüfungssituationen zur Notenfindung herangezogen. Für die Sportarten Leichtathletik und Schwimmen wurden verbindliche Leistungstabellen erstellt (siehe S.30 f.). Bei kooperativen Arbeitsformen werden sowohl die individuelle Leistung als auch die Gesamtleistung der Gruppe in die Bewertung einbezogen. Zu den sonstigen Leistungen zählen u.a. Beiträge zum Unterrichtsgespräch, das Anwenden fachspezifischer Methoden und Arbeitsweisen, Ergebnisse von Partner- und Gruppenarbeiten inklusive deren Darstellung sowie eine verantwortungsvolle Zusammenarbeit im Team (vgl. MK, 2017, S. 25/26).

	<b>Gymnasium Johanneum Lüneburg – Fachgruppe Sport</b>										<i>Stand</i>
	<b>Schuleigener Arbeitsplan – Klasse 5-10 – Gesamtübersicht</b>										September 22

Bewegungsfeld	Jahrgang 5	DS	Jahrgang 6	DS	Jahrgang 7	DS	Jahrgang 8	DS	Jahrgang 9	DS	Jahrgang 10	DS
<b>Spiele</b> [mindestens drei Zielschussspiele, ein Endzonenspiel, zwei Rückschlagspiele]	Völkerball und Brennball ( <i>Turnier vor Ostern</i> )	5	Unihockey ( <i>Turnier im Januar</i> )	5	Badminton	6	Einführung Volleyball	6	Endzonenspiel (Flag Football, Ultimate...)	5	Vertiefung Volleyball ( <i>Turnier</i> )	8
	kleine Spiele (weiter-)entwickeln	2	Vorformen von Rückschlag-, Zielschuss- und Endzonenspielen	5	Fußball	6	Basketball ( <i>Turnier</i> )	6	Handball	6		
<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>	Brustschwimmen Startsprünge	7	Brustschwimmen Tauchen und Gleiten	7	ausdauernd schwimmen Tauchen	4	Einführung Kraulen Sprünge (1m/3m-Brett)	4	Vertiefung Kraulen	4	Grundlagen Rettungsschwimmen	5
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	Akrobatik (möglichst zu Beginn von Jg. 5)	6	Vertiefung in einem Bereich (z.B. Minitrampolin)	3	Le Parkour / Turnen in Gerätelandschaften	5			Vertiefung im Rollen, Springen, Stützen, Springen oder Balancieren (z.B. Handstand/Überschlag...)	6		
	Erfahrungen im Rollen, Springen, Stützen und Balancieren	5										
<b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>			Erarbeitung einer kleinen Tanzchoreographie (z.B. Jumpstyle oder Hiphop oder sonstige Tänze)	4			Rope Skipping oder Step Aerobic o.ä. (Pflicht: mit Geräten!)	6			Erarbeitung einer Tanzchoreographie (z.B. Standard / Latein, Step, Hip Hop...)	6
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	spielerische Ausdauer-schulung Lauf-ABC Sprinten ( <u>ohne</u> Startblock)	5	Werfen mit unterschiedlichen Geräten Sprung-ABC Weitsprung (Schrittsprung aus Zone)	4	Hochsprung (Einführung) Sprinten (Vertiefung, z.B. über Hindernisse) Staffellauf ausdauernd laufen ( <i>Sportabzeichentag</i> )	7	verschiedene Würfe (Schocken, Stoßen, Drehwürfe) Weitsprung (Schritt- oder Hangsprung vom Brett)	5	Sprint (Tiefstart) Ausdauernd laufen Einführung Kugel (Seitstoß mit Angleiten)	5	Kugel (Rückstoß mit Angleiten) Hochsprung (Flop)	6
<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b>	Schlittschuhlaufen (Tagesausflug in die Eishalle nach Adendorf)	-			Fahrradtour (z.B. im Rahmen der Klassenfahrt)	-			Fahrradtour / Kanuwanderung o.ä.	-		
<b>Kämpfen</b>			Ringern und Raufen	4					Zweikämpfe (z.B. mit Elementen aus dem Judo, Ringen o.ä.)	5		
<b>Stundenzahl in Doppelstunden (DS)</b>		30		32		28		27		31		25

# Unterrichtsinhalte und erwartete Kompetenzen - Jahrgangsstufe 5/6

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Spielen

## (Jahrgang 5)

## Völkerball/Brennball/Kleine Spiele

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel,</b></li> <li>• wenden elementare Spielregeln an.</li> </ul>	<p><u>Spiele 5 Völkerball/Brennball/Kleine Spiele (5 DS)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fangen/ Werfen,</li> <li>- grundlegendes taktisches Verständnis für einfache Situationen in kleinen Spielen</li> <li>- Mannschaften erstellen und verändern</li> <li>- Spielerrollen einnehmen und analysieren</li> </ul> <p><b>Brennball- und Völkerballturnier vor den Osterferien</b></p> <p><u>Unterrichtsideen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brennball- und Völkerballspiel als „Turniertraining“</li> </ul> <p>Verschiedene Völkerball- und Brennballvarianten mit dem Ziel, möglichst alle SuS in die Spiele einzubinden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mattenvölkerball, Spiel mit Bodyguard</li> <li>- Gerätebrennball</li> <li>- Brennball mit American Football auf das Handballtor (Bereitschaftshaltung)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Takeshis Castle</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an,</b></li> <li>• <b>wenden einfache taktische Maßnahmen an.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spielen fair,</b></li> <li>• spielen mannschaftsdienlich,</li> <li>• setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um,</b></li> <li>• übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft,</li> <li>• <b>reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese.</li> </ul>	

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p>	<p><u>Schwimmen (Jg. 5: ca. 7 DS, Jg. 6: ca. 7 DS)</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik,</li> </ul>	<p><u>Voraussetzungen:</u> nach Möglichkeit Schwimmabzeichen "Bronze" (frühzeitige Bekanntgabe bereits bei Anmeldung am Johanneum)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>schwimmen 15 Minuten ausdauernd</b></li> </ul>	<p><u>Schwimmen in Brustlage:</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Startsprung mit Strecklage</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atmung ins Wasser</li> <li>- Korrekter Beinschlag (keine "Schere")</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkennbare Gleitphase</li> <li>- Wende (beide Hände berühren Beckenrand, Drehung, Abstoß mit beiden Beinen)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort.</li> </ul>	<p><u>In Jahrgang 6:</u> Ausdaueraspekt berücksichtigen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen.</li> </ul>	<p><u>Springen:</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durch das Wasser,</li> </ul>	<p>Fuß- und Kopfsprünge vom Beckenrand/Startblock/1-Meter-Brett</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an.</li> </ul>	<p><u>Tauchen:</u> Kleine Spiele z.B. Brückenfangen</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend.</li> </ul>	<p>sonstige Leistungen</p>
	<p><u>Unterrichtsideen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Fangspiele (zur Ausdauer-schulung im flachen und tiefen Wasser)</li> <li>- Würfelstaffeln, Staffel mit der Übergabe unterschiedlicher Kleingeräte (z.B. Fußtransport von Pullbouys)</li> <li>- „Bretter überschwimmen“, „Brettersisyphos“, „Häuserbau“</li> </ul>

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<p><b>Inhaltliche Kompetenzen der Schüler/innen Klasse 5 /6</b></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhende Kunststücke mit der Partnerin/dem Partner.</li> <li>• verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn,</li> <li>• bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf</li> <li>• wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Akrobatik - Körperspannung herstellen, halten und aufgeben (6 DS)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Übungen zur Körperspannung</li> <li>○ Die Bankpositionen und ihre Belastungspunkte.</li> <li>○ Erstellen einer Präsentation aus einfachen 2er (und 3er) Figuren</li> </ul> </li> <li>- <b>Bewegungen um verschiedene Körperachsen (Stützbewegungen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rollen, (Grobform) Rad und (Grobform) Handstand</li> <li>○ Erstellen einer Präsentation an einem Gerät oder einer Gerätebahn</li> </ul> </li> <li>- <b>Grundlegende Erfahrungen im Balancieren, Klettern und Springen in Gerätelandschaften mit unterschiedlichen Anforderungen und Wagnissituationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kletterstationen</li> <li>○ Balancieren auf unterschiedlich breiten oder hohen Aufbauten</li> <li>○ Springen über verschieden hohe und breite Hindernisse</li> </ul> </li> <li>- <b>Schwingen an Tauen und Ringen</b></li> <li>- <b>Minitrampolin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fußsprünge ohne Rollbewegung                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Strecksprünge</li> <li>▪ Grätsch-</li> <li>▪ Hock-</li> <li>▪ 180°- Drehung , 360° -Drehung</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- <b>Zirkusprojekt</b></li> </ul>
<p><b>Prozessbezogene Kompetenzen der Schüler/innen Klasse 5/6</b></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen,</li> <li>• setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander.</li> <li>• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen,</li> <li>• nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.</li> </ul>	

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen

**(Jahrgang 5)**

### Spielerische Ausdauerschulung / Sprinten (ohne Startblock)

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung.</li> </ul>	<p><u>Leichtathletik (5 DS)</u> Spielerische Ausdauerschulung Sprinten (ohne Startblock)</p> <p><u>Unterrichtsideen:</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lernen verschiedene Ausdauerspielformen kennen (Memory, Biathlon, Zeitschätzläufe, Minutenläufe, Fahrtenspiel etc).</li> <li>- laufen mindestens 25 Minuten ohne Pause ausdauernd und testen ihre Ausdauerfähigkeit anhand des 12min-Coopertestes.</li> <li>- erlernen Übungen vom Lauf-ABC (Anfersen, Kniehebe-, Hopslerlauf)</li> <li>- erarbeiten sich das schnelle Laufen durch Sprintspiele (Hasche- und Fangspiele, Verfolgungssprints etc).</li> <li>- laufen in Sprinttechnik über 50m mit Hoch- oder Einhandstart.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>erproben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen.</li> </ul>	

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

**(Jahrgang 5)**

### Schlittschuhlaufen

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort</b></li> <li><b>ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen.</b></li> </ul>	<p><u>Tagesausflug in die Eishalle nach Adendorf</u></p> <p><u>Unterrichtsideen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experten helfen Anfängern</li> <li>- Fahren als Gruppe (hintereinander und nebeneinander)</li> <li>- durch eine Menschengasse fahren</li> <li>- Staffelspiele</li> <li>- ggf. Eishockey</li> <li>...</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>halten grundlegende Sicherheitsregeln ein</b></li> <li>gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln.</b></li> <li>reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.</li> </ul>	

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel,</li> <li>• wenden elementare Spielregeln an.</li> </ul>	<p><u>Spiele 6 Unihockey (5 DS)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballführung (Vor- und Rückhand) + funktionale Schlägerhaltung</li> <li>• Ballannahme (Dachbildung, Nachgeben,...)</li> <li>• Passen (Vor- und Rückhand) über eine Distanz von ca. 8 m (Breite des Volleyballfeldes)</li> <li>• Torschuss (Schieben und Schrubben Schlägerkopf mit Bodenkontakt)</li> <li>• Freilaufen ("Dreiecksaufstellung")</li> <li>• Vorbereitung auf das Unihockeyturnier</li> </ul> <p><b>Unihockeyturnier im Januar</b></p> <p><u>Weitere Unterrichtsideen:</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an,</b></li> <li>• <b>wenden einfache taktische Maßnahmen an.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spielen fair,</b></li> <li>• <b>spielen mannschaftsdienlich,</b></li> <li>• setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um,</b></li> <li>• übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft,</li> <li>• <b>reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese.</li> </ul>	

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel,</li> <li>• wenden elementare Spielregeln an.</li> </ul>	<p><u>Spiele</u> 6 Vorformen der „Großen Spiele“ (5 DS)</p> <p><u>Unterrichtsideen:</u></p> <p>Tchoukball, Wandball, Prellball, Große Spiele mit angepassten Regeln Faustball (Hartmut)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an,</b></li> <li>• <b>wenden einfache taktische Maßnahmen an.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen fair,</li> <li>• spielen mannschaftsdienlich,</li> <li>• setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um,</li> <li>• übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft,</li> <li>• reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese.</li> </ul>	

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

(Jahrgang 6)

### Erarbeitung einer kleinen Tanzchoreographie

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Ohne Geräte (4 DS):</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>führen Bewegungen rhythmisch aus.</b></li> <li>• <b>setzen Rhythmus in Bewegung um.</b></li> <li>• <b>erkennen unterschiedliche Rhythmen.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung von tänzerischen oder gymnastischen Grundsritten</li> <li>- Verbindung mehrerer Grundsritte zu einer kurzen Choreografie</li> <li>- Anpassen der Choreografie an den Rhythmus einer Musik</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus.</li> </ul>	Unterrichtsbeispiele: Jumpstyle, Hiphop, Jazzdance, Linedance, Aerobic
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/Material und setzen sie spezifisch ein.</li> </ul>	<u>Mit Geräten oder Materialien (z.B. als Erwärmung):</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen von Grundtechniken mit einem Handgerät (z.B. Springseil, Reifen oder Gymnastikball)</li> <li>- Verbindung von Gerätegrundtechniken mit gymnastischen Grundbewegungsformen (z.B. verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit einem Springseil)</li> </ul>

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen

(Jahrgang 6)

### Werfen mit unterschiedlichen Geräten / Weitsprung

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Leichtathletik (4 DS)</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• werfen einen Schlagball und/oder an-dere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit.</li> </ul>	Werfen mit unterschiedlichen Geräten Sprung-ABC und Weitsprung (Schrittsprung aus der Zone)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen.</li> </ul>	<u>Unterrichtsideen:</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und/oder hoch.</li> </ul>	- erlernen fürs Weitwerfen einen effektiven Anlauf mit Verwindung (Oberkörperdrehung zur Wurfarmseite), Bogenspannung, gestrecktem Wurfarm beim Ausholen, 3-Schritt-Rhythmus mit Stemmschritt sowie Augenmerk auf Abwurfwinkel/Höhe.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben unterschiedliche Sprungformen.</li> </ul>	- führen Leistungswürfe mit dem 80g- oder 200g-Ball durch.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> </ul>	- erlernen Übungen vom Sprung-ABC (Einbeinhops, Sprunglauf, etc.)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> </ul>	- springen nach Steigerungsanlauf mit hoher Anlaufgeschwindigkeit explosiv aus einer Absprungzone in der Schrittsprungtechnik weit.

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Kämpfen (4 DS)</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander.</b></li> </ul>	<p>Gemeinsame Erarbeitung von Regeln, Vertrauens- und Körperkontaktspiele, spielerisches Kämpfen um Gegenstände und Raumgewinn, Kämpfen um Körperpositionen (am Boden), Entwicklung von Angriffs- und Verteidigungsstrategien</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein.</li> </ul>	<u>Unterrichtsideen:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• übernehmen Verantwortung für sich und andere.</li> <li>• kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander.</li> <li>• beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele zur Gewöhnung an Körperkontakt (z.B. „Sekundenkleberlauf“, „Mc-Donalds-Spiel“, „Alle auf eine Matte“)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele und Übungen zum Vertrauensaufbau („Roboterspiel“, „Pendel“, „Gassenlauf“, etc.)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/ des Partners um.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Spielformen zum Kämpfen um Gegenstände (z.B. „Wäscheklammerkampf“, „Kampf um den Medizinball“/„Melonenrollen“)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zweikämpfe um das Gleichgewicht, Raum oder Körperpositionen mit jeweiliger Erarbeitung von Strategien Angreifen und Verteidigen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele für den Kampf um Körperpositionen („Schildkrötenumdrehen“, „Festhaltekönig“, „Königsentführung“)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ggf. Fallschulung</li> </ul>
	<p>Sehr gute Anregungen bietet folgender Reader:  <a href="http://www.judo-rheinland.de/dok/djb_guv_kaempfen_sportunterricht.pdf">www.judo-rheinland.de/dok/djb_guv_kaempfen_sportunterricht.pdf</a></p>

## Unterrichtsinhalte und erwartete Kompetenzen - Jahrgangsstufe 7/8

### Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Spielen

### (Jahrgang 7)

### Badminton

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen unterschiedliche Sportspiele.</li> <li>• <b>wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an.</b></li> <li>• <b>verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles.</b></li> <li>• <b>wenden sportspielspezifische Techniken an.</b></li> <li>• <b>wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an.</b></li> <li>• <b>spielen fair.</b></li> <li>• spielen mannschaftsdienlich.</li> <li>• <b>setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</b></li> <li>• <b>gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.</b></li> <li>• <b>übernehmen Verantwortung für faires Verhalten mit den Spielpartnern</b></li> <li>• <b>reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</b></li> <li>• verstehen Spielprozesse.</li> <li>• führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus.</li> <li>• beurteilen die Rolle des Schiedsrichters.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vom kooperativen Spiel Federball zum Badminton (6 DS)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kooperative , regelfreie Spielformen mit und ohne Netz                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rundlaufvariationen, hohe Kontaktzahl, Ballhochhalten mit Aufgaben</li> </ul> </li> <li>○ Vermittlung grundlegender Technikelemente                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Griffhaltung</li> <li>▪ Unterhandschläge / Aufschläge</li> <li>▪ Grobformen der Überkopfschläge</li> </ul> </li> <li>○ Grundlegende sportspielspezifische taktische Maßnahmen</li> </ul> </li> </ul>

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Fußball (6 DS)</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen unterschiedliche Sportspiele.</li> </ul>	Ballgewöhnung (z.B.: mit verschiedenem Ballmaterial)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an.</li> </ul>	Passen und Ballannahme, ggf. Torschuss
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles.</li> </ul>	<u>Unterrichtsideen:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden sportspielspezifische Techniken an.</li> </ul>	- „Gemeinsam Spielen“ (Förderung des Zusammenspiels)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an.</li> </ul>	- verschiedene Spielformen (z.B. Überzahlspiele, kleine Spiele zum Zusammenspiel, zur Abwehr und zum Angriff)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spielen fair.</b></li> </ul>	- Einsatz von Handi- und Procaps
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spielen mannschaftsdienlich.</b></li> </ul>	- Thematisieren von Dribbeln und Freilaufen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</b></li> </ul>	...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verstehen Spielprozesse.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen die Rolle des Schiedsrichters.</li> </ul>	

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Schwimmen (4 DS)</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung.</li> </ul>	Wiederholung Brustschwimmen, spielerische Ausdauerschulung im Wasser <u>Unterrichtsideen:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Fangspiele (zur Ausdauerschulung im tiefen Wasser)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>tauchen mindestens 10 Meter weit,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Würfelstaffeln, Staffel mit der Übergabe unterschiedlicher Kleingeräte (z.B. Fußtransport von Pullbouys)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Bretter überschwimmen“, „Brettersisyphos“, „Häuserbau“</li> <li>- Zeitschätzschwimmen</li> <li>- Spiele und Übungen zum Tauchen</li> </ul> <p>Spielideen zur Ausdauerschulung im Schwimmen: Baartz, R., Remus, R. &amp; Tempke, D. (1999): <i>Schwimmen spielend lernen</i>.</p>

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<p>Inhaltliche Kompetenzen der Schüler/innen Klasse 7/8</p>	<p>Zeitlicher Umfang: 5 DS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden oder an Geräten oder auf einer Gerätebahn synchron präsentieren.</li> <li>- Bouldern um und an Geräte(n)</li> <li>- Turnerisches Überwinden von Hindernissen (Le Parkour)</li> <li>- Jonglage mit verschiedenen Handgeräten (Keulen, Tücher usw.)</li> </ul>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück</li> <li>• bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf</li> <li>• wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.</li> </ul>	
<p>Prozessbezogene Kompetenzen der Schüler/innen Klasse 7/8</p>	
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet.</li> <li>• wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.</li> <li>• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen.</li> <li>• nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.</li> </ul>	

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

(Jahrgang 7)

### Hochsprung / Sprinten / Staffellauf / Ausdauernd laufen

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Leichtathletik (7 DS)</u>
	Hochsprung (Schersprung über abreißbare Leine)
	Sprinten (Vertiefung, z.B. über Hindernisse)
	Staffellauf
	Ausdauernd laufen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch.</li> <li>• legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest.</li> </ul>	<b>Sportabzeichentag vor den Sommerferien</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> <li>• beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> </ul>	ggf. Einladung eines externen Referenten (KKS SV Wendisch Evern, Biathlon)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo.</li> <li>• erproben unterschiedliche Starttechniken.</li> </ul>	<u>Unterrichtsideen:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.</li> </ul>	<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung.</li> </ul>	- erlernen den Absprung beim Hochsprung mit dem lattenfernen Bein (Schersprungtechnik).
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit.</li> </ul>	- laufen in Sprinttechnik über 75m (wenden die Kauerstarttechnik an, noch <u>ohne</u> Startblock, Ballenlauf, explosiv-gegengleicher Armeinsatz).
	- führen einen Start-Ziel-Lauf über hürdenähnliche Hindernisse (Langbänke, Bananenkartons, Baumarkt-Hürden, etc.) im Drei- oder Fünfschrittrhythmus durch.
	- beherrschen die Staffelstabübergabe von hinten und bei Rundenstaffeln diesen Stabwechsel in einer Wechselzone.
	- laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd und testen ihre Ausdauerfähigkeit anhand des 12min-Coopertestes.

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

(Jahrgang 7)

### Fahrradtour

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Fahrradtour</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort.</li> </ul>	z.B. im Rahmen einer Klassenfahrt oder als Tagestour
<ul style="list-style-type: none"> <li>• halten grundlegende Sicherheitsregeln ein.</li> <li>• reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.</li> </ul>	<u>Unterrichtsideen:</u>
	- Fahren im öffentlichen Straßenverkehr als Großgruppe
	- ggf. Rallye

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p>	<p><u>Volleyball (6 DS)</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen unterschiedliche Rückschlagspiele.</li> </ul>	<p>Ballgewöhnung (z.B.: mit verschiedenem Ballmaterial)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wählen Spielregeln ggfs. situationsangemessen aus und wenden diese an.</li> </ul>	<p>Grundlagen: Pritschen und Baggern, Kleinfeldvolleyball</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles.</li> </ul>	<p><u>Unterrichtsideen:</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden sportspielspezifische Techniken an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinführung ggfs. über andere Rückschlagspiele mit Volleyball (z.B. Prellball)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung der Techniken Pritschen und Baggern (dabei soll der Ball einmal auf dem Boden aufkommen)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spielen fair.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Übungsformen mit und ohne Netz (immer mit vorherigem Aufkommen lassen des Balles; -&gt; kurzes, hohes Zuspiel)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spielen ggfs. mannschaftsdienlich.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelkunde / Zählweise</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleinfeldvolleyball</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(ggfs. über Schnur auf Höhe der Basketballkörbe)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>übernehmen ggfs. Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mannschaftsgröße 3-5</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* der Ball wird pritschend von der 1 ins Spiel gebracht</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verstehen Spielprozesse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* der Ball soll möglichst 3x gespielt werden</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* der Ball darf, muss aber nicht einmal aufkommen, bevor er gespielt wird</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen die Rolle des Schiedsrichters.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* es wird nach Volleyballregeln inkl. Rotation gespielt</li> </ul>

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p>	<p><u>Basketball (6 DS):</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen unterschiedliche Sportspiele,</li> <li>• wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontrolliertes und situationsangepasstes Dribbling (einhändig)</li> <li>- Passen (Druckpässe) und Fangen (Wiederholung)</li> <li>- Standwurf (einhändig)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korbleger (einhändig ohne Schrittfehler)</li> <li>- Spiel 2:1 (give &amp; go, direkter Block als Partnerhilfe)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wenden sportspielspezifische Techniken an,</b></li> <li>• <b>wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an.</b></li> </ul>	<p>Unterschied Mann- und Raumdeckung (Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Defensivvarianten)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verstehen Spielprozesse.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen fair,</li> <li>• spielen mannschaftsdienlich,</li> <li>• <b>setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</b></li> </ul>	<p><u>Regeln:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Foul: kein Körperkontakt</li> <li>- Doppeldribbling</li> <li>- Schritregel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um,</li> <li>• übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft,</li> <li>• reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</li> </ul>	<p><b>Basketballturnier</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus.</li> </ul>	<p><u>Weitere Unterrichtsideen:</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen die Rolle des Schiedsrichters.</li> </ul>	<p>Aufwärmprogramm Alba-Berlin (Stefan)</p>

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p>	<p><u>Schwimmen (4 DS)</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrieren das Schwimmen in einer Wechselzugtechnik.</li> </ul>	<p>Die SuS erfahren das Gleiten und die Funktion des Gleitens im Wasser, Übungen und Spiele zur Wasserlage, Kontrastive</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.</li> </ul>	<p>Übungen zum Beinschlag und Armzug und Herleiten der</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron</li> </ul>	<p>Bewegungsmerkmale, Schulung der seitlichen Atmung, Verbesserung der Teilbewegungen mit unterstützenden</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab.</li> </ul>	<p>Hilfsmitteln, erste Gesamtkoordination</p>
	<p><u>Unterrichtsideen:</u></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleiten nach Abstoßen vom Beckenrand, Erproben unterschiedlicher Körperpositionen beim Gleiten: Erfahren einer für das Gleiten günstigen Körperposition</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele zur richtigen Wasserlage für das Kraulen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontrastübungen zum Beinschlag (Ausführen des Beinschlags mit angezogenen vs. gestreckten Füßen, steifen vs. lockeren Knie- und Fußgelenken, angezogenen vs. gestreckten Beinen, aus der Hüfte vs. aus dem Knie, etc.) und zum Armzug (nah am Körper vs. weit weg vom Körper, mit gespreizten, leicht geöffneten Fingern vs. Faust, hohem vs. flachem Ellenbogen, etc.) anschließende Reflexion der Funktionalität</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übung des Beinschlags sowie des Armzugs getrennt voneinander mit Hilfsmitteln (z.B. Beinschlag mit Armhalte am Brett, Unterstützung des Auftriebs durch eine Poolnudel und Ausführung des Armzugs, Wechselarmzüge, Einsatz von Flossen für einen besseren Vortrieb/bessere Wasserlage, u.s.w.)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erste Übungen zur seitlichen Atmung am Beckenrand mit Unterstützung durch akustische Signale und Mitzählen</li> </ul>

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

(Jahrgang 8)

### Rope Skipping / Step Aerobic o.ä.

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anpassung von gymnastischen oder tänzerischen Grundbewegungsformen an das ausgewählte Gerät (z.B. Step-Brett oder Springseil)</li> <li>- Selbstständige Verbindung von Grundbewegungsformen (z.B. Schritte, Hüpfen oder Sprünge) zu einer kurzen Choreografie nach Musik in Kleingruppen</li> <li>- Gegenseitige Präsentation, Beurteilung und Würdigung der Kurzchoreografien</li> </ul> <p>Unterrichtsbeispiele: Step- Aerobic, Rope Skipping ggf. Einladung externer Referenten (MTV Treubund, Ropeskipping) – Zeitlicher Umfang: 6 DS</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>setzen Musik in eine Choreografie um.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</li> </ul>	

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen

(Jahrgang 8)

### Verschiedene Würfe / Weitsprung

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<p><u>Leichtathletik (5 DS)</u> Verschiedene Würfe (Schocken, Stoßen, Drehwürfe) Weitsprung (Schritt- oder Hangsprung vom Brett)</p> <p><u>Unterrichtsideen:</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erlernen den 5- oder 7-Schritt-Anlauf beim Werfen mit Stemmschritt.</li> <li>- schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgeräte weit.</li> <li>- erlernen den Absprung beim Weitsprung vom Brett (Schrittgestaltung kurz-lang-kurz bei den letzten 3 Schritten).</li> <li>- erlernen die Schrittsprung- bzw. Hangtechnik.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungstechniken.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungstechniken.</li> </ul>	

## Unterrichtsinhalte und erwartete Kompetenzen - Jahrgangsstufe 9/10

### Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Spielen

### (Jahrgang 9)

### Endzonenspiele

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Endzonenspiele (5 DS)</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen,</li> <li>• <b>wenden komplexe Regeln an.</b></li> </ul>	z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag Football
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles,</b></li> <li>• <b>sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.</b></li> </ul>	<u>Unterrichtsideen:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an,</li> <li>• <b>wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an.</b></li> </ul>	z.B. Flag-Football:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren Spielprozesse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen und Fangen (auch im Lauf)</li> <li>• Kenntnis grundlegender Positionen</li> <li>• Beherrschung verschiedener Passrouten, sowie ggf. Kenntnis der entsprechenden Fachbegriffe</li> <li>• Entwicklung eigener Offensivspielzüge</li> <li>• Verteidigung: gezieltes Ziehen der Flagge als Form des Tacklings, Mann-Mann-Verteidigung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen fair,</li> <li>• spielen mannschaftsdienlich,</li> <li>• setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um,</li> <li>• übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft,</li> <li>• reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit.</li> </ul>	

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Handball (6 DS)</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen,</li> <li>• <b>wenden komplexe Regeln an.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung Werfen und Fangen</li> <li>• Ballschule</li> <li>• Sprungwurf</li> <li>• Abwehrhaltung</li> <li>• Gruppentaktik (Kreuzen, Stoßen, Verteidigungsstrategien)</li> <li>• Freilaufen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles,</b></li> <li>• <b>sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.</b></li> </ul>	<p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Körperkontakt</li> <li>• Torzählung wie in der Jugend in den Vereinen (Anzahl Torschützen multipliziert mit Toren)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an,</b></li> <li>• <b>wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an.</b></li> </ul>	<p><u>Weitere Unterrichtsideen:</u></p> <p>Verschiedene Deckungsvarianten (Vor- und Nachteile):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6:0, 5:1, 3:3, Verschieben innerhalb der Abwehrreihe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren Spielprozesse.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielen fair,</li> <li>• spielen mannschaftsdienlich,</li> <li>• setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um,</li> <li>• übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft,</li> <li>• reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit.</li> </ul>	

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Schwimmen (4 DS)</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>demonstrieren das Schwimmen in einer Wechselzugtechnik,</li><li>schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Wiederholung der Kraultechnik, des Startsprungs und der Wende</li><li>50 m Schwimmen auf Zeit</li><li>Streckentauchen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>tauchen mindestens 10 Meter weit</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens.</li></ul>	

**Vertiefung im Rollen, Springen, Stützen, Springen oder Balancieren**

<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen der Schüler/innen Klasse 9/10</b>	
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür.</li><li>• bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf</li><li>• wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- normiertes Turnen (z.B. Handstand-Überschlag)</li><li>- Bouldern um und an Geräte(n)</li><li>- Turnerisches Überwinden von Hindernissen (Le Parkour)</li> <li>- Jonglage mit verschiedenen Handgeräten (Keulen, Tücher usw.)</li></ul>
<b>Prozessbezogene Kompetenzen der Schüler/innen Klasse 9/10</b>	
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen,</li><li>• nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.</li><li>• interpretieren die vorgegebene Themenstellung und wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.</li></ul>	

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen

(Jahrgang 9)

### Sprint (Tiefstart) / Ausdauernd laufen / Kugelstoßen

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Leichtathletik (5 DS)</u> Sprint (Tiefstart mit Startblock) Ausdauernd laufen Kugelstoß (Seitstoß mit Angleiten)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo,</li> <li>• wenden den Tiefstart an.</li> <li>• vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.</li> <li>• laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd.</li> <li>• setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerläuferfahrungen.</li> </ul>	<p><b>Sportabzeichentag vor den Sommerferien</b> ggf. Einladung eines externen Referenten (KKSV Wendisch Evern, Biathlon)</p> <p><u>Unterrichtsideen:</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i> - erlernen den Tiefstart aus dem Startblock (Sprungbein vorne, Hände schulterbreit und Arme senkrecht, Schulterachse über der Startlinie, Vorspannung der Muskulatur, Füße drücken gegen den Startblock, intensive Streckbewegung nach vorne, dabei eine Linie Bein-Oberkörper) und sprinten über 75m. - testen ihre Ausdauerfähigkeit anhand des 12min-Coopertestes. - stoßen seitlich, zunächst aus dem Stand (erst mit Medizinbällen, dann mit Kugeln), dann aus dem Angleiten.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen.</li> </ul>	

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

(Jahrgang 9)

### Fahrradtour / Kanuwanderung o.ä.

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort.</li> <li>• erläutern komplexe Bewegungsanforderungen.</li> <li>• halten grundlegende Sicherheitsregeln ein und erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln.</li> <li>• gehen verantwortungsbewusst mit Material- u. Umweltressourcen um und reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.</li> </ul>	<p><u>Fahrradtour oder Kanuwanderung</u> als Tagesausflug</p> <p><u>Unterrichtsideen:</u> - mehrperspektivisches Sporttreiben am Beispiel Kanufahren: Gesundheit, Miteinander, Eindruck: Naturerlebnisse</p>

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Kämpfen (5 DS)</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch.</li> </ul>	<p>Gemeinsame Erarbeitung von Regeln, Vertrauens- und Körperkontaktspiele/- bzw. Übungen, Kämpfen um Gegenstände und Raumgewinn, Kämpfen um Körperpositionen (am Boden), Entwicklung von funktionalen Angriffs-, Festhalte- und Befreiungsstrategien sowie</p> <p>-techniken (z.B. <i>Armdurchzug, Halber Nelson, Kesa-Gatame, Mune-Gatame</i>, Arbeit mit Schwerpunktfehlern), Partnerschaftliches Werfen (Judo)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>übernehmen Verantwortung für sich und andere.</li> <li>kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander.</li> <li>beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.</li> </ul>	<u>Unterrichtsideen:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele zur Gewöhnung an Körperkontakt sowie Übungen zum Vertrauen (z.B. „Sekundenkleberlauf“, „Alle auf eine Matte“, „Mattenfliegen“, weitere kooperative Spiele)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Spielformen zum Kämpfen um Gegenstände (z.B. „Wäscheklammerkampf“, „Kampf um den</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/ des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medizinball“/„Melonenrollen“)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zweikämpfe um das Gleichgewicht, Raum oder Körperpositionen mit jeweiliger Erarbeitung von Strategien und funktionalen Prinzipien (Z.B. am Boden: „Wie schaffe ich es, meinen Partner auf den Rücken zu drehen/auf dem Boden festzuhalten/mich aus dem Haltegriff zu befreien?“)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erprobung, Anwendung und Reflexion von Techniken am Boden oder im Stehen (Wurftechniken)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wichtig: Sicherung des Partners beim Werfen</li> </ul>
	<p>Sehr gute Anregungen bietet folgender Reader:  <a href="http://www.judo-rheinland.de/dok/djb_guv_kaempfen_sportunterricht.pdf">www.judo-rheinland.de/dok/djb_guv_kaempfen_sportunterricht.pdf</a></p>

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Volleyball (8 DS)</u>
	Wiederholung / Festigung der Grundlagen
	Aufschlag und ggf. weitere Schlagtechniken
<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles.</li> </ul>	Taktisches Verhalten beim Spiel 6:6
<ul style="list-style-type: none"> <li>sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.</li> </ul>	<b>Volleyballturnier</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an.</li> </ul>	<u>Unterrichtsideen:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an.</li> </ul>	- Wiederholen und Festigen der Grundtechniken Pritschen und Baggern
<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren Spielprozesse.</li> </ul>	- Hinführung zum direkten Spielen (ohne, dass der Ball vorher einmal aufkommt)
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>spielen fair.</b></li> </ul>	- Einführung und Übung des Aufschlags
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>spielen ggfs. mannschaftsdienlich.</b></li> </ul>	- Positionsspiel mit vorgezogener 6 (möglichst auf dem Großfeld)
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.</b></li> </ul>	- ggfs. Einführung von Schmetterball / Blocken
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.</b></li> </ul>	- Grundlagen spielstrategischen Verhaltens
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>übernehmen ggfs. Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft.</b></li> </ul>	- Regelkunde / Zählweise
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>verstehen Spielprozesse.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit.</li> </ul>	

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Schwimmen (5 DS)</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser.</li> </ul>	Selbstrettung (Lösung von Krämpfen in Wade, Oberschenkel, Fingern, durch Überstrecken), Selbstrettung durch Ausruhen bei Ermüdung, Schwimmen in Kleidung, Transportieren eines Gegenstandes, Transportieren einer ermüdeten Person im Wasser (Brückenvariante, AchselSchleppgriff o. selbstentwickelte Transportgriffe), Kennenlernen und Erproben der Rettungshilfsmittel (Stange, Schwimmring, Wurfball), Verhalten bei einem Notfall thematisieren und üben <u>Unterrichtsideen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fangspiele (z.B. „Henne und Habicht“, „Kettenfangen“) oder Würfelstaffel mit verschiedenen Aufgaben zur Erwärmung und Anbahnung des Körperkontaktes</li> <li>Ruheposition „Toter Mann“ mit Hilfe von Poolnudeln unter den Füßen, der Hüfte oder den Kniekehlen / in Partnerarbeit (Schieben des Partners in Rückenlage durch das stehtiefe Wasser) / Spiel „Buchstabensalat“</li> <li>Spielerische Geschicklichkeitswettbewerbe zum Schwimmen in Kleidung (z.B. Staffel mit Kleidung im Wasser an und Ausziehen &amp; Übergeben)</li> <li>Verschiedene Schwimmstaffel zum Transport unterschiedlicher Gegenstände (Bälle, Bretter, Poolnudeln, aufblasbare große Tiere, etc.) alleine und mit einem Partner</li> <li>Individuelle Entwicklung von Transportgriffen sowie Erprobung eines DLRG-Rettungsgriffs (Z.B. AchselSchleppgriff)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung.</b></li> </ul>	

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

(Jahrgang 10)

### Erarbeitung einer Tanzchoreographie

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung tänzerischer und / oder gymnastischer Gestaltungskriterien</li> <li>- Selbstständige Erarbeitung einer Choreografie in Kleingruppen zu einem Thema: <i>Tanzstil (z.B. Hip Hop, Gesellschaftstänze, Jazzdance, Modern Dance, Linedance) oder bestimmter Inhalt (im Sinne von Tanztheater: z.B. „Konkurrenz“, „Gut und Böse“, „Einer kommt immer zu spät“)</i> Alternative: Selbstständige Erarbeitung einer Choreografie mit Geräten (z.B. gymnastische Handgeräte, Regenschirme, Handtücher, Badmintonschläger) in Kleingruppen</li> <li>- Gegenseitige Präsentation, Beurteilung und Würdigung der Choreografien</li> <li>- Zeitlicher Umfang: 6 DS</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>interpretieren ein Thema,</b></li> <li>• <b>berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/ Form und ziehen diese zur Beurteilung heran.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</li> </ul>	

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen

(Jahrgang 10)

### Werfen / Hochsprung

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<p><u>Leichtathletik (6 DS)</u> Kugelstoß (Rückstoß mit Angleitern) Hochsprung (Flop)</p> <p><u>Unterrichtsideen:</u> <i>Die Schülerinnen und Schüler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stoßen rückwärts aus dem Angleiten nach Partner-Vorübungen.</li> <li>- führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Grobform) aus (kurvenförmiger Anlauf mit Kurveninnenlage, vorletzter Schritt verlängert, Fuß setzt beim Absprung zuerst über die Ferse und dann über die Fußsohle auf, explosiver Abdruck, Schwungbein- und Armeinsatz, Bogenspannung, Landung in L-Position).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die <b>Bewegungsausführungen.</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.</li> </ul>	

## Leistungstabellen Schwimmen / Tauchen / Wasserspringen

### Wertungstabelle Schwimmen Klasse 5 - Mädchen

Note	Brust über 50m	Cooper-Test über 12 min	Bahnen à 25m	Bahnen à 50m
1	bis 1:05 min	ab 450 m	18 Bahnen	9 Bahnen
2	bis 1:18 min	ab 400 m	16 Bahnen	8 Bahnen
3	bis 1:30 min	ab 325 m	13 Bahnen	6 Bahnen, 25m
4	bis 1:40 min	ab 250 m	10 Bahnen	5 Bahnen
5	bis 1:55 min	ab 200 m	8 Bahnen	4 Bahnen
6	ab 1:56 min	unter 200 m	8 Bahnen	4 Bahnen

### Wertungstabelle Schwimmen Klasse 5 - Jungen

Note	Brust über 50m	Cooper-Test über 12 min	Bahnen à 25m	Bahnen à 50m
1	bis 1:00 min	ab 475 m	19 Bahnen	9 Bahnen, 25m
2	bis 1:13 min	ab 425 m	17 Bahnen	8 Bahnen, 25m
3	bis 1:25 min	ab 350 m	14 Bahnen	7 Bahnen
4	bis 1:35 min	ab 275 m	11 Bahnen	5 Bahnen, 25m
5	bis 1:50 min	ab 225 m	9 Bahnen	4 Bahnen, 25m
6	ab 1: 51 min	unter 225 m	9 Bahnen	4 Bahnen, 25m

### Wertungstabelle Schwimmen Klasse 6 – Mädchen

Note	Brust über 50m	Cooper-Test über 12 min	Bahnen à 25m	Bahnen à 50m
1	bis 1:00 min	ab 475 m	19 Bahnen	9 Bahnen, 25m
2	bis 1:10 min	ab 400 m	17 Bahnen	8 Bahnen, 25m
3	bis 1:20 min	ab 350 m	14 Bahnen	7 Bahnen
4	bis 1:30 min	ab 275 m	11 Bahnen	5 Bahnen, 25m
5	bis 1:40 min	ab 225 m	9 Bahnen	4 Bahnen, 25m
6	ab 1: 41 min	unter 225 m	9 Bahnen	4 Bahnen, 25m

### Wertungstabelle Schwimmen Klasse 6 – Jungen

Note	Brust über 50m	Cooper-Test über 12 min	Bahnen à 25m	Bahnen à 50m
1	bis 0:55 min	ab 500 m	20 Bahnen	10 Bahnen
2	bis 1:05 min	ab 400 m	18 Bahnen	9 Bahnen
3	bis 1:15 min	ab 350 m	15 Bahnen	7 Bahnen, 25m
4	bis 1:25 min	ab 275 m	12 Bahnen	6 Bahnen
5	bis 1:35 min	ab 250 m	10 Bahnen	5 Bahnen
6	ab 1: 36 min	unter 250 m	10 Bahnen	5 Bahnen

### Wertungstabelle Schwimmen Klasse 7 – Mädchen

Note	Brust über 50m	Cooper-Test über 12 min	Bahnen à 25m	Bahnen à 50m
1	bis 0:55 min	ab 500 m	20 Bahnen	10 Bahnen
2	bis 1:05 min	ab 425 m	17 Bahnen	8 Bahnen, 25m
3	bis 1:15 min	ab 375 m	15 Bahnen	7 Bahnen, 25m
4	bis 1:25 min	ab 300 m	12 Bahnen	6 Bahnen
5	bis 1:35 min	ab 250 m	10 Bahnen	5 Bahnen
6	ab 1: 36 min	unter 250 m	10 Bahnen	5 Bahnen

### Wertungstabelle Schwimmen Klasse 7 – Jungen

Note	Brust über 50m	Cooper-Test über 12 min	Bahnen à 25m	Bahnen à 50m
1	bis 0:50 min	ab 525 m	21 Bahnen	10 Bahnen, 25m
2	bis 1:00 min	ab 450 m	18 Bahnen	9 Bahnen
3	bis 1:10 min	ab 400 m	16 Bahnen	8 Bahnen
4	bis 1:20 min	ab 325 m	13 Bahnen	6 Bahnen, 25m
5	bis 1:30 min	ab 275 m	11 Bahnen	5 Bahnen, 25m
6	ab 1: 31 min	unter 275 m	11 Bahnen	5 Bahnen, 25m

## Leistungstabellen Laufen / Springen / Werfen

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 5 – Mädchen

Note	Sprint über 50m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weitsprung	Hochsprung	Schlagball mit 80g
1	bis 8,8 sec	ab 2150 m	5 R. + 225 m	ab 3,20 m	ab 1,10 m	ab 20 m
2	bis 9,4 sec	ab 1700 m	4 R. + 160 m	ab 2,90 m	ab 1,05 m	ab 18 m
3	bis 10,0 sec	ab 1400 m	3 R. + 245 m	ab 2,60 m	ab 1,00 m	ab 16 m
4	bis 10,6 sec	ab 1100 m	2 R. + 330 m	ab 2,30 m	ab 0,95 m	ab 14 m
5	bis 11,2 sec	ab 800 m	2 R. + 30 m	ab 2,00 m	ab 0,90 m	ab 12 m
6	ab 11,3 sec	unter 800 m	2 R. + 30 m	unter 2,00 m	unter 0,90 m	unter 12 m

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 5 – Jungen

Note	Sprint über 50m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weit- Sprung	Hoch- sprung	Schlagball mit 80g
1	bis 8,6 sec	ab 2300 m	5 R. + 375 m	ab 3,40 m	ab 1,15 m	ab 30 m
2	bis 9,2 sec	ab 1950 m	5 R. + 25 m	ab 3,10 m	ab 1,10 m	ab 26 m
3	bis 9,8 sec	ab 1650 m	4 R. + 110 m	ab 2,80 m	ab 1,05 m	ab 22 m
4	bis 10,4 sec	ab 1350 m	3 R. + 195 m	ab 2,50 m	ab 1,00 m	ab 18 m
5	bis 11,0 sec	ab 1050 m	2 R. + 280 m	ab 2,20 m	ab 0,95 m	ab 14 m
6	ab 11,1 sec	unter 1050 m	2 R. + 280 m	unter 2,20 m	unter 0,95 m	unter 14 m

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 6 – Mädchen

Note	Sprint über 50m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weit- Sprung	Hoch- sprung	Schlagball mit 80g	Schlagball mit 200g
1	bis 8,6 sec	ab 2200 m	5 R. + 275 m	ab 3,35 m	ab 1,15 m	ab 26 m	ab 22 m
2	bis 9,2 sec	ab 1750 m	4 R. + 210 m	ab 3,05 m	ab 1,10 m	ab 22 m	ab 18 m
3	bis 9,8 sec	ab 1450 m	3 R. + 295 m	ab 2,75 m	ab 1,05 m	ab 18 m	ab 15 m
4	bis 10,4 sec	ab 1150 m	2 R. + 380 m	ab 2,45 m	ab 1,00 m	ab 16 m	ab 13 m
5	bis 11,0 sec	ab 850 m	2 R. + 80 m	ab 2,15 m	ab 0,95 m	ab 14 m	ab 11 m
6	ab 11,1 sec	unter 850 m	2 R. + 80 m	unter 2,15 m	unter 0,95 m	unter 14 m	unter 11 m

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 6 – Jungen

Note	Sprint über 50m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weit- Sprung	Hoch- sprung	Schlagball mit 80g	Schlagball mit 200g
1	bis 8,4 sec	ab 2350 m	6 R. + 40 m	ab 3,60 m	ab 1,20 m	ab 35 m	ab 32 m
2	bis 9,0 sec	ab 2000 m	5 R. + 75 m	ab 3,30 m	ab 1,15 m	ab 30 m	ab 27 m
3	bis 9,6 sec	ab 1700 m	4 R. + 160 m	ab 3,00 m	ab 1,10 m	ab 25 m	ab 22 m
4	bis 10,2 sec	ab 1400 m	4 R. + 245 m	ab 2,70 m	ab 1,05 m	ab 20 m	ab 18 m
5	bis 10,8 sec	ab 1100 m	3 R. + 330 m	ab 2,40 m	ab 1,00 m	ab 16 m	ab 14 m
6	ab 10,9 sec	unter 1100 m	3 R. + 330 m	unter 2,40 m	unter 1,00 m	unter 16 m	unter 14 m

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 7- Mädchen

Note	Sprint über 75m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weit- Sprung	Hoch- sprung	Schlagball mit 200g
<b>1</b>	bis 12,2 sec	ab 2250 m	5 R. + 325 m	ab 3,50 m	ab 1,20 m	ab 24 m
<b>2</b>	bis 12,8 sec	ab 1800 m	4 R. + 260 m	ab 3,20 m	ab 1,15 m	ab 21 m
<b>3</b>	bis 13,4 sec	ab 1500 m	3 R. + 345 m	ab 2,85 m	ab 1,10 m	ab 18 m
<b>4</b>	bis 14,0 sec	ab 1200 m	3 R. + 45 m	ab 2,50 m	ab 1,05 m	ab 15 m
<b>5</b>	bis 14,6 sec	ab 900 m	2 R. + 130 m	ab 2,15 m	ab 1,00 m	ab 12 m
<b>6</b>	ab 14,7 sec	unter 900 m	2 R. + 130 m	unter 2,15 m	unter 1,00 m	unter 12 m

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 7 – Jungen

Note	Sprint über 75m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weit- Sprung	Hoch- sprung	Schlagball mit 200g
<b>1</b>	bis 11,8 sec	ab 2400 m	6 R. + 90 m	ab 3,80 m	ab 1,25 m	ab 32 m
<b>2</b>	bis 12,4 sec	ab 2050 m	5 R. + 125 m	ab 3,50 m	ab 1,20 m	ab 27 m
<b>3</b>	bis 13,0 sec	ab 1750 m	4 R. + 210 m	ab 3,20 m	ab 1,15 m	ab 22 m
<b>4</b>	bis 13,6 sec	ab 1450 m	3 R. + 295 m	ab 2,90 m	ab 1,10 m	ab 17 m
<b>5</b>	bis 14,2 sec	ab 1150 m	2 R. + 380 m	ab 2,60 m	ab 1,05 m	ab 15 m
<b>6</b>	ab 14,3 sec	unter 1150 m	2 R. + 380 m	unter 2,60 m	unter 1,05 m	unter 15 m

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 8 – Mädchen

Note	Sprint über 75m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weit- Sprung	Hoch- sprung	Schlagball mit 200g
1	bis 12,1 sec	ab 2300 m	5 R. + 375 m	ab 3,65 m	ab 1,20 m	ab 26 m
2	bis 12,7 sec	ab 1850 m	4 R. + 310 m	ab 3,30 m	ab 1,15 m	ab 23 m
3	bis 13,3 sec	ab 1550 m	4 R. + 10 m	ab 2,95 m	ab 1,10 m	ab 20 m
4	bis 13,9 sec	ab 1250 m	3 R. + 95 m	ab 2,60 m	ab 1,05 m	ab 17 m
5	bis 14,5 sec	ab 950 m	2 R. + 180 m	ab 2,25 m	ab 1,00 m	ab 14 m
6	ab 14,6 sec	unter 950 m	2 R. + 180 m	unter 2,25 m	unter 1,00 m	unter 14 m

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 8 – Jungen

Note	Sprint über 75m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weit- Sprung	Hoch- sprung	Schlagball mit 200g
1	bis 11,4 sec	ab 2500 m	6 R. + 190 m	ab 4,00 m	ab 1,30 m	ab 36 m
2	bis 12,0 sec	ab 2150 m	5 R. + 225 m	ab 3,70 m	ab 1,25 m	ab 32 m
3	bis 12,6 sec	ab 1850 m	4 R. + 310 m	ab 3,40 m	ab 1,20 m	ab 27 m
4	bis 13,2 sec	ab 1550 m	4 R. + 10 m	ab 3,10 m	ab 1,15 m	ab 23 m
5	bis 13,8 sec	ab 1250 m	3 R. + 95 m	ab 2,80 m	ab 1,10 m	ab 18 m
6	ab 13,9 sec	unter 1250 m	3 R. + 95 m	unter 2,80 m	unter 1,10 m	unter 18 m

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 9 – Mädchen

Note	Sprint über 100m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weitsprung	Hochsprung	Schlagball mit 200g	Kugelstoß mit 4kg
1	bis 15,5 sec	ab 2350 m	6 R. + 40 m	ab 3,80 m	ab 1,25 m	ab 28 m	ab 6,80 m
2	bis 16,2 sec	ab 1900 m	4 R. + 360 m	ab 3,40 m	ab 1,20 m	ab 25 m	ab 5,90 m
3	bis 16,9 sec	ab 1600 m	4 R. + 60 m	ab 3,05 m	ab 1,15 m	ab 22 m	ab 5,00 m
4	bis 17,6 sec	ab 1300 m	3 R. + 145 m	ab 2,70 m	ab 1,10 m	ab 19 m	ab 4,10 m
5	bis 18,5 sec	ab 1000 m	2 R. + 230 m	ab 2,35 m	ab 1,05 m	ab 16 m	ab 3,20 m
6	ab 18,6 sec	unter 1000 m	2 R. + 230 m	unter 2,35 m	unter 1,05 m	unter 16 m	unter 3,20 m

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 9 – Jungen

Note	Sprint über 100m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weitsprung	Hochsprung	Schlagball mit 200g	Kugelstoß mit 5kg
1	bis 13,7 sec	ab 2600 m	6 R. + 290 m	ab 4,30 m	ab 1,35 m	ab 40 m	ab 7,60 m
2	bis 14,6 sec	ab 2250 m	5 R. + 325 m	ab 4,00 m	ab 1,30 m	ab 36 m	ab 6,70 m
3	bis 15,5 sec	ab 1950 m	5 R. + 25 m	ab 3,70 m	ab 1,25 m	ab 32 m	ab 5,80 m
4	bis 16,4 sec	ab 1650 m	4 R. + 110 m	ab 3,40 m	ab 1,20 m	ab 28 m	ab 4,90 m
5	bis 17,3 sec	ab 1350 m	3 R. + 195 m	ab 3,10 m	ab 1,15 m	ab 24 m	ab 4,00 m
6	ab 17,4 sec	unter 1350 m	3 R. + 195 m	unter 3,10 m	unter 1,15 m	unter 24 m	unter 4,00 m

### Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 10 – Mädchen

Note	Sprint über 100m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weit- sprung	Hoch- sprung
1	bis 15,0 sec	ab 2400 m	6 R. + 90 m	ab 3,90 m	ab 1,30 m
2	bis 15,7 sec	ab 1950 m	5 R. + 25 m	ab 3,60 m	ab 1,25 m
3	bis 16,4 sec	ab 1650 m	4 R. + 110 m	ab 3,25 m	ab 1,20 m
4	bis 17,1 sec	ab 1350 m	3 R. + 195 m	ab 2,90 m	ab 1,15 m
5	bis 18,0 sec	ab 1050 m	2 R. + 280 m	ab 2,55 m	ab 1,10 m
6	ab 18,1 sec	unter 1050 m	2 R. + 280 m	unter 2,55 m	unter 1,10 m

Note	Schlagball mit 200g	Kugelstoß mit 4kg	Schleuder- ball mit 1kg
1	ab 30 m	ab 7,20 m	ab 25 m
2	ab 27 m	ab 6,30 m	ab 21 m
3	ab 24 m	ab 5,40 m	ab 18 m
4	ab 21 m	ab 4,50 m	ab 15 m
5	ab 18 m	ab 3,60 m	ab 12 m
6	unter 18 m	unter 3,60 m	unter 12 m

## Wertungstabelle Leichtathletik Klasse 10 – Jungen

Note	Sprint über 100m	Cooper-Test über 12 min	Anzahl der Runden in Kaltenmoor (je 385m)	Weit- sprung	Hoch- sprung
1	bis 13,4 sec	ab 2700 m	7 R. + 5 m	ab 4,60 m	ab 1,40 m
2	bis 14,3 sec	ab 2350 m	6 R. + 40 m	ab 4,30 m	ab 1,35 m
3	bis 15,2 sec	ab 2050 m	5 R. + 125 m	ab 4,00 m	ab 1,30 m
4	bis 16,1 sec	ab 1750 m	4 R. + 210 m	ab 3,70 m	ab 1,25 m
5	bis 17,0 sec	ab 1450 m	3 R. + 295 m	ab 3,40 m	ab 1,20 m
6	ab 17,1 sec	unter 1450 m	3 R. + 295 m	unter 3,40 m	unter 1,20 m

Note	Schlagball mit 200g	Kugelstoß mit 5kg	Schleuder- ball mit 1kg
1	ab 45 m	ab 8,40 m	ab 35 m
2	ab 40 m	ab 7,50 m	ab 30 m
3	ab 35 m	ab 6,60 m	ab 25 m
4	ab 30 m	ab 5,70 m	ab 21 m
5	ab 26 m	ab 4,80 m	ab 17 m
6	unter 26 m	unter 4,80 m	unter 17 m

<b>Gymnasium Johanneum Lüneburg – Fachgruppe Sport</b>
<b>Übergabeprotokoll</b>

Schuljahr		
Klasse		
abgebende Lehrkraft		

**Bitte die thematisierten Inhalte ankreuzen!**

Erfahrungs- und Lernfeld	Jahrgang 5	DS	Bitte Kreuze setzen!	Jahrgang 6	DS	Bitte Kreuze setzen!
<b>Spiele</b> [mindestens drei Zielschusspiele, ein Endzonenspiel, zwei Rückschlagspiele]	Völkerball und Brennball <i>(Turnier vor Ostern)</i>	5		Unihockey <i>(Turnier im Januar)</i>	5	
	kleine Spiele (weiter-)entwickeln	2		Handballähnliche Spiele (z.B. Tschoukball)	5	
<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>	Brustschwimmen Startsprünge	7		Brustschwimmen Tauchen und Gleiten	7	
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	Akrobatik (möglichst zu Beginn von Jg. 5)	6		Vertiefung in einem Bereich (z.B. Minitrampolin)	3	
	Erfahrungen im Rollen, Springen, Stützen und Balancieren	5				
<b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>				Erarbeitung einer kleinen Tanzchoreographie (z.B. Jumpstyle oder Hiphop oder sonstige Tänze)	4	
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	spielerische Ausdauerschulung Sprinten ( <u>ohne</u> Startblock)	5		Werfen mit unterschiedlichen Geräten Weitsprung	4	
<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b>	Schlittschuhlaufen (Tagesausflug in die Eishalle nach Adendorf)	-				
<b>Kämpfen</b>				Ringens und Raufen	4	

Anmerkungen / Darüber hinaus thematisierte Inhalte:

---

Sonstige Anmerkungen zur Lerngruppe:

---



---

<b>Gymnasium Johanneum Lüneburg – Fachgruppe Sport</b>	<b>Schuljahr</b>				
<b>Übergabeprotokoll (Jahrgang 7-10)</b>	<b>Klasse</b>				
<b>Bitte die thematisierten Inhalte ankreuzen!</b>	<b>abgebende Lehrkraft</b>				

Erfahrungs- und Lernfeld	Jahrgang 7	D S	Bitte Kreuze setzen!	Jahrgang 8	DS	Bitte Kreuze setzen!	Jahrgang 9	D S	Bitte Kreuze setzen!	Jahrgang 10	D S	Bitte Kreuze setzen!
<b>Spiele</b> [mindestens drei Zielschusspiele, ein Endzonenspiel, zwei Rückschlagspiele]	Badminton	6		Einführung Volleyball	6		Endzonenspiel (Flag Football, Ultimate...)	5		Vertiefung Volleyball (Turnier)	8	
	Fußball	6		Basketball (Turnier)	6		Handball	6				
<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>	ausdauernd schwimmen	4		Einführung Kraulen Sprünge (1m- und 3m-Brett)	4		Vertiefung Kraulen	4		Grundlagen Rettungsschwimmen	5	
	Tauchen											
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	Le Parkour / Turnen in Gerätelandschaften	5					Vertiefung im Rollen, Springen, Stützen, Springen oder Balancieren (z.B. Handstand/Überschlag...)	6				
<b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>				Rope Skipping oder Step Aerobic o.ä. (Pflicht: mit Geräten!)	6					Erarbeitung einer Tanzchoreographie (z.B. Standard / Latein, Step, Hip Hop...)	6	
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	Hochsprung (Einstieg) Sprinten (Vertiefung, z.B. über Hindernisse), Staffellauf ausdauernd laufen ( <i>Sportabzeichentag</i> )	7		verschiedene Würfe (Schocken, Stoßen, Drehwürfe) Weitsprung	5		Sprint (Tiefstart) Ausdauernd laufen	5		Kugel (Rückstoß mit Angleiten)  Hochsprung (Flop)	6	
<b>Bewegen auf und gleitenden Geräten</b>	Fahrradtour (z.B. im Rahmen der Klassenfahrt)	-					Fahrradtour / Kanuwanderung o.ä.	-				
<b>Kämpfen</b>							Zweikämpfe (z.B. mit Elementen aus dem Judo, Ringern o.ä.)	5				

Anmerkungen / Darüber hinaus thematisierte Inhalte:

---



---

Sonstige Anmerkungen zur Lerngruppe:

---



---