

Gymnasium Lohmar		Schulinterner Lehrplan Sek. I			Fach: <u>Sport</u>		Jahrgang 5/6 (G8) / Jahrgang 5-7 (G9)		ab 2019	
Unterrichtsvorhaben		Bewegungsfelder und Sportbereiche		IF	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz	Leistungsüberprüfung		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Gleichgewicht sein balancieren können</li> <li>- Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen können</li> <li>- Psychomotorische Fähigkeiten erlangen und erfahren</li> <li>- Vertrauen und Verantwortung erfahren</li> </ul>		Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		a d	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sich unter Anleitung sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an ausgewählten eigenen Körperreaktionen wahrnehmen und steuern.</li> <li>- ihre Leistungsfähigkeit (z.B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen zeigen und grundlegend beschreiben.</li> <li>- eine grundlegende Entspannungstechnik (z.B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie die hervorgerufenen Wirkungen beschreiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien beurteilen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielmöglichkeiten auf den vielfältigen Sportanlagen und in unseren Sporthallen entdecken und gestalten</li> <li>- Wir erfinden Spiele mit und ohne Geräte</li> </ul>		Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		b	<ul style="list-style-type: none"> <li>grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten ansatzweise situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden.</li> <li>einfache Bewegungsspiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Gelingensbedingungen benennen und erläutern.</li> <li>Kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z. B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial der Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.</li> <li>- spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.</li> <li>- einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen.</li> <li>- grundlegende Spielregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Spiel/ Bewegungsbeobachtung- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>		

				erkennen und ihre Funktionen benennen.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen - Springen - Werfen vielfältig erfahren</li> <li>- Schnell und geschickt um und über Hindernisse laufen</li> <li>- Üben und trainieren für einen leichtathletischen Wettkampf</li> <li>- ausdauernd laufen</li> </ul>	<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>- Leichtathletik -</p>	<p>a</p> <p>d</p> <p>f</p>	<p>grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) ausführen und in Variationen, in Spielformen sowie mit unterschiedlichen Materialien anwenden.</p> <p>Leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert ausführen.</p> <p>beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen.</p> <p>einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.</p>	<p>leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.</p> <p>grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.</p>	<p>die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer Ausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Element Wasser erfahren</li> <li>- Über die Verbesserung des Bewegungsgefühls im Wasser Sicherheit gewinnen</li> <li>- Vielseitiges Wasserspringen</li> <li>- Sicher und ausdauernd in Bauch- und Rückenlage schwimmen können</li> </ul>	<p>Bewegen im Wasser</p> <p>- Schwimmen –</p> <p><b>(nach Möglichkeit / Verfügbarkeit einer Schwimmhalle)</b></p>	<p>a</p> <p>d</p> <p>f</p>	<p>das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen.</p> <p>eine Schwimmtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und einfacher Form der Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen.</p> <p>eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.</p> <p>das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und</p>	<p>einen schwimmbad-spezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.</p> <p>Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.</p>	<p>Verhaltensweisen am und im Wasser unter Sicherheits- und Gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abnahme der verschiedenen Schwimmabzeichen</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>

			dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen. Gewichte und Gegenstände transportieren und deren Auswirkungen auf das Schwimmen erläutern.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperspannung erlernen und erfahren</li> <li>- Körperbewusstsein in verschiedenen Körperlagen entwickeln</li> <li>- Sich vielfältig an Geräten bewegen</li> <li>- Die Schwerkraft spüren und überwinden</li> </ul>	Bewegen an Geräten - Turnen -	a c	<p>eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten.</p> <p>technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben.</p> <p>elementare Bewegungsformen und grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Hang- und Stützgeräte) ausführen.</p> <p>Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen fließend verbinden und an einer Gerätebahn in der Grobform turnen.</p>	<p>Turnergeräte sicher transportieren und sachgerecht kooperativ auf- und abbauen.</p> <p>in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.</p>	turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klang, Rhythmus und Musik als Impulse für Bewegungsgestaltung nutzen</li> <li>- Wir erfinden, üben und präsentieren eine Bewegungsgestaltung</li> </ul>	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste -	a b e	<p>technisch-koordinative Grundformen ästhetisch- gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät z. B. Ball, Reifen, Seil bzw. mit Klang- oder Rhythmusinstrumenten ausführen und grundlegend beschreiben.</p> <p>grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partnerin/ Partner) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (z. B. Gymnastik, Tanz, Pantomime) allein oder in der Gruppe in Ansätzen anwenden.</p> <p>grundlegende Elemente der Bewegungskünste (z. B. Jonglieren)</p>	<p>durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen.</p> <p>einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen oder Übungsfolgen unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien (z. B. Synchronität, Partnerbezug, Aufstellungsformen und Formationen) entwickeln und präsentieren.</p>	einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen auf der Basis vorgegebener Kriterien bewerten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>

<p>- Grundfertigkeiten großer Sportspiele gemeinsam erschließen und anwenden</p> <p>- Wir entwickeln unsere gemeinsamen Regeln</p>	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen</p> <p>- Sportspiele -</p>	<p>a e</p>	<p>in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in der Grobform anwenden und benennen.</p> <p>sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen.</p> <p>sich in einfachen Handlungs/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten.</p> <p>ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen.</p> <p>ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen.</p>	<p>Spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.</p> <p>Einfach graphische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen.</p> <p>Grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen.</p>	<p>die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten an Hand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen.</p> <p>einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.</p>	<p>- sportmotorische Tests</p> <p>- Spiel-/Bewegungsbeobachtung</p> <p>- individuelle Leistungsverbesserung</p> <p>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</p> <p>- Unterrichtsgespräch</p>
<p>- Kleine Kämpfe – das Zweikämpfen spielerisch erfahren</p> <p>- Sich fallen lassen und gehalten werden</p> <p>- Die eigene Kraft einschätzen und verantworten können</p>	<p>Ringens und Kämpfen</p> <p>- Zweikampfsport -</p>	<p>a c e</p>	<p>normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen.</p> <p>sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner übernehmen.</p>	<p>grundlegende Regeln entwickeln, in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden.</p> <p>durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen.</p>	<p>einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.</p> <p>die Chancengleichheit von Kampfpaarungen in Kampfsituationen beurteilen.</p>	<p>- sportmotorische Tests</p> <p>- Bewegungsbeobachtung</p> <p>- individuelle Leistungsverbesserung</p> <p>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</p> <p>- Unterrichtsgespräch</p>
<p>- Wir suchen unser Gleichgewicht beim Fahren und Rollen mit vielfältigen Sport- und Spielgeräten (Pedalo, Waveboard, Moonhopper, etc.)</p> <p>- Evtl. Schlittschuhlaufen in der Eislaufhalle (Unterrichtsgang)</p>	<p>Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootsport/ Wintersport</p> <p><b>(nach Möglichkeit / Verfügbarkeit von Material)</b></p>	<p>a f</p>	<p>sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät sicher fortbewegen, sowie die Fahrtrichtung ändern, ausweichen und bremsen. Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen.</p> <p>Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen.</p>	<p>grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten.</p>	<p>Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.</p>	<p>- Projekte/Inhaltsbereichsübergreifende und fächerübergreifende Unterrichtsvorhaben oder innerhalb von AG's,</p> <p>- individuelle Leistungsverbesserung - Anstrengungsbereitschaft / Engagement</p>

Legende:

IF = Inhaltsfelder

a = Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung

b = Bewegungsgestaltung

c =Wagnis und Verantwortung

d = Leistung

e = Kooperation und Konkurrenz

f = Gesundheit

Gymnasium Lohmar		Schulinterner Lehrplan Sek. I			Fach: <u>Sport</u>		Jahrgang 7/8 (G8) / Jahrgang 8-9 (G9)		ab 2019	
Unterrichtsvorhaben	Bewegungsfelder und Sportbereiche	IF	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz	Leistungsüberprüfung				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die eigene Kraft erproben und verbessern (u.a. Fitnessstudio in der Sporthalle)</li> <li>Koordiniertes Bewegen ist sicheres Bewegen</li> </ul>	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	a d	<p>sich selbstständig funktional – allgemein und in Ansätzen sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse grundlegend planen sowie dabei die Intensität des Prozesses an den Körperreaktionen wahrnehmen und steuern.</p> <p>ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen unter Anleitung weiterentwickeln und dies in einfachen sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.</p> <p>eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga) unter Anleitung ausführen und deren Funktion, Aufbau und Wirkung beschreiben.</p>	<p>Elemente eines Aufwärmprozesses (z. B. Kräftigungs- und/oder Dehnübungen) nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.</p> <p>grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben.</p>	<p>-ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen.</p> <p>gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale grundlegend beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine Spiele bedürfnisgerecht variieren</li> </ul>	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	b	<p>ausgewählte spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden.</p> <p>in unterschiedlichen Spielen nach vorgegebenen Kriterien mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.</p>	ausgewählte Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.	Spiele hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele grundlegend beurteilen	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Spiel/ Bewegungsbeobachtung- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wir lernen ausgewählte leichtathletische Disziplinen näher kennen</li> <li>Leistungs- und Wettkampfsituationen erfahren und</li> </ul>	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik -	a d f	<p>technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) leichtathletischer Disziplinen ausführen und erläutern sowie für das Aufwärmen nutzen.</p> <p>leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell und teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen.</p>	unter Anleitung für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren.	die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> </ul>				

gestalten im Rahmen des „Alternativen Klassensportfests“			<p>beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben.</p> <p>einen leichtathletischen Mehrkampf unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen und unter Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden variieren.</p>			- Unterrichtsgespräch
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern turnen</li> <li>Attraktive Wettkampfmöglichkeiten / Choreographien im Turnen selbst entwickeln</li> </ul>	Bewegen an Geräten - Turnen -	a c	<p>grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Reck, Stufen- oder Parallelbarren) ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren.</p> <p>gemeinsam (z. B. synchron) eine turnerische Bewältigung von Gerätebahnen und Gerätekombinationen realisieren.</p>	<p>den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbständig organisieren und kooperativ durchführen.</p> <p>grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben und situationsangemessen anwenden.</p>	<p>Bewegungssituationen und Bewegungsarrangements im Hinblick auf Sicherheit und Gesundheit beurteilen.</p> <p>Geräteaufbauten unter Sicherheitsaspekten beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungskünste entwickeln und präsentieren</li> <li>Wir entdecken Hip Hop und/oder Jumpstyle</li> </ul>	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste -	a b e	<p>ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens ausführen, kombinieren und als Ausgangspunkt für Bewegungsgestaltungen nutzen.</p> <p>Objekte und Materialien für das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln auswählen und variieren.</p> <p>ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partnerin/ Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – anwenden und variieren.</p> <p>Bewegungskünste (z. B. Jonglieren) allein und in der Gruppe ausführen.</p> <p>Bewegungsgestaltungen (z. B. Paar- oder</p>	<p>sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und gemeinsame Lösungen von komplexeren Gestaltungsaufgaben entwerfen, beschreiben und präsentieren.</p>	<p>die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>

			Gruppentänze, Fitnesschoreografien) in rhythmischen Strukturen zu Musik – auch in der Gruppe - umsetzen und präsentieren.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterentwicklung von Sportspielen</li> </ul>	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen</p> <p>- Sportspiele -</p>	<p>a e</p>	<p>in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen.</p> <p>Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen.</p> <p>sich in komplexen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten.</p> <p>das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen.</p>	<p>grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungen erläutern.</p> <p>Mannschaftsspiele organisieren, durchführen und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen.</p>	<p>verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.</p>	<p>- sportmotorische Tests</p> <p>- Spiel-/Bewegungsbeobachtung</p> <p>- individuelle Leistungsverbesserung</p> <p>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</p> <p>- Unterrichtsgespräch</p>
<p>Würfe wagen und verantworten</p>	<p>Ringens und Kämpfen</p> <p>- Zweikampfsport -</p>	<p>a c e</p>	<p>normgebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen (z. B. bei grundlegende Wurf-, Fall- und Bodenkampftechniken) von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen.</p> <p>körperlich bedingte Vor- und Nachteile erkennen, benennen und Nachteilsausgleiche entwickeln und umsetzen.</p>	<p>grundlegende Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden.</p> <p>durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von komplexen Techniken zum Erfolg verhelfen.</p>	<p>komplexe Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten</p>	<p>- sportmotorische Tests</p> <p>- Bewegungsbeobachtung</p> <p>- individuelle Leistungsverbesserung</p> <p>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</p> <p>- Unterrichtsgespräch</p>



<p>-Wir suchen unser Gleichgewicht beim Fahren und Rollen mit vielfältigen Sport- und Spielgeräten (Pedalo, Waveboard, Moonhopper, etc.)</p> <p>- Evtl. Schlittschuhlaufen in der Eislaufhalle (Unterrichtsgang)</p>	<p>Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootsport/ Wintersport</p> <p><b>(nach Möglichkeit / Verfügbarkeit von Material)</b></p>	<p>a f</p>	<p>komplexere Bewegungsabläufe des ausgewählten Schwerpunktes beim Gleiten oder Fahren oder Rollen kontrollieren und eine vorgegebene Strecke/Parcours schnell oder ausdauernd bewältigen.</p>	<p>Gefahrensituationen in ausgewählten Lern- und Übungsprozessen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen erkennen, benennen und vereinbarte Sicherheits- und Organisationsmaßnahmen einhalten.</p>	<p>die Anforderungen zur Bewältigung von Gleit- Fahr- oder Rollsituationen einschätzen und den Schwierigkeitsgrad beurteilen.</p>	<p>- Projekte/Inhaltsbereichsübergreifende und fächerübergreifende Unterrichtsvorhaben oder innerhalb von AG's,</p> <p>- individuelle Leistungsverbesserung - Anstrengungsbereitschaft / Engagement</p>
--	---	----------------	--	---	---	---

Legende:

IF = Inhaltsfelder

a = Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung

b = Bewegungsgestaltung

c =Wagnis und Verantwortung

d = Leistung

e = Kooperation und Konkurrenz

f = Gesundheit

Gymnasium Lohmar		Schulinterner Lehrplan Sek. I			Fach: <u>Sport</u>		Jahrgang 10 (G9)		ab 2019
Unterrichtsvorhaben		Bewegungsfelder und Sportbereiche	IF	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz		Leistungsüberprüfung	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness – ein Beitrag zu mehr Lebensqualität</li> </ul>		Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	a d	<p>sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen</p> <p>ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in komplexeren sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.</p> <p>unterschiedliche Entspannungstechniken (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.</p>	<p>ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.</p> <p>grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.</p>	<p>ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen beurteilen.</p> <p>gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielmöglichkeiten auf unserem Schulhof und in unseren Sporthallen entdecken und gestalten</li> <li>• Wir erfinden Spiele mit einem Wurfgerät</li> </ul>		Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	b d e	<p>komplexere spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Spielen anwenden.</p> <p>in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.</p> <p>Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund selbstständig spielen und an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.</p>	komplexe Spiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.	<p>Spiele – auch aus anderen Kulturen oder dem Behindertensport– hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen.</p> <p>Heterogenitätsdimensionen (körperliche Voraussetzungen, Geschlecht, Leistungsunterschiede, soziokulturelle Hintergründe) erkennen und beurteilen</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Spiel/ Bewegungsbeobachtung- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen - Springen - Werfen vielfältig erfahren</li> </ul>	<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>- Leichtathletik -</p>	<p>a d f</p> <p>leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern.</p> <p>eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen.</p> <p>beim Laufen eine Ausdauerleitung (ca. 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> <p>einen weiteren leichtathletischen Wettkampf (z. B. Mehrkampf Biathlon, Triathlon, Orientierungslauf, Spielfest) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und angemessenen Wettkampfverhaltens vorbereiten und durchführen.</p>	<p>leichtathletische Wettkampfgeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten.</p> <p>selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen.</p>	<p>Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannung erlernen und erfahren</li> <li>• Körperbewusstsein in verschiedenen Körperlagen entwickeln</li> <li>• Sich vielfältig an Geräten bewegen</li> <li>• Die Schwerkraft spüren und überwinden</li> </ul>	<p>Bewegen an Geräten</p> <p>- Turnen -</p>	<p>a c d</p> <p>an Turngeräten oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf der Basis individueller Fähigkeiten normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden.</p> <p>eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und Leistungsmöglichkeiten entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen.</p> <p>an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen.</p>	<p>in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen.</p> <p>zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern.</p>	<p>Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen.</p> <p>die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern- Übungs- und Gestaltungsprozessen nach vereinbarten Kriterien einschätzen sowie eine Präsentation bewerten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klang, Rhythmus und Musik als Impulse für Bewegungsgestaltung nutzen</li> <li>• Wir erfinden, üben und präsentieren Kunststücke</li> </ul>	<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen –</p> <p>Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste -</p>	<p>a b e</p> <p>ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern.</p> <p>Objekte und Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren.</p> <p>Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren.</p> <p>ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, – aufgaben und – anlässen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografien in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren.</p>	<p>ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen</p>	<p>bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfertigkeiten Großer Sportspiele gemeinsam erschließen und anwenden</li> <li>• Wir entwickeln unsere gemeinsamen Regeln</li> </ul>	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen</p> <p>- Sportspiele -</p>	<p>a e</p> <p>komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben.</p> <p>die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern sowie sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen.</p> <p>taktisches Verhalten in Handlungs-/ Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern.</p> <p>das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern.</p> <p>das ausgewählte Partnerspiel auf fortgeschrittenem Niveau regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern.</p>	<p>Darstellungen (z. B. Graphik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen.</p> <p>Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen.</p> <p>Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichtertätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen.</p>	<p>die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen.</p> <p>die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Spiel-/Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>

Legende:

IF = Inhaltsfelder

a = Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung

b = Bewegungsgestaltung

c =Wagnis und Verantwortung

d = Leistung

e = Kooperation und Konkurrenz

f = Gesundheit