
SPORTLEHRPLAN

Schulcurriculum

Allgemeine Zielsetzungen für Klasse 5 und 6

- Förderung regelmäßiger körperlicher Betätigung und der Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten.
- Entwicklung von Zusammenarbeit und Teamwork durch Gruppenspiele und Sport.

Die SuS sollen das sozial Miteinanders verstärken durch Gruppen und Mannschaftsaktivitäten

- Anregung zur Ausübung von körperlichen Aktivitäten und Sport in der Freizeit außerhalb des schulischen Umfelds.

Das Sportunterricht soll das Interesse der SuS an verschiedenen Sportarten und Bewegungsformen wecken.

- Sensibilisierung der Schüler für die Bedeutung eines aktiven Lebensstils für ihre körperliche und geistige Gesundheit

Sozialkompetenzen für Klasse 5 und 6

Im Sportunterricht der Klasse 5 und 6 gibt es viele soziale Kompetenzen im Fokus. Diese sind entscheidend für das Miteinander in einer Gruppe und fördern nicht nur die Teamfähigkeit, sondern auch die Entwicklung von Empathie, Kommunikation und Konfliktlösungskompetenz.

- **Teamarbeit und Kooperation**

Übungen, bei denen die SuS als Team zusammenarbeiten müssen, um ein Ziel zu erreichen, fördern die Teamarbeit

- **Kommunikationsfähigkeit**

Im Sportunterricht ist es wichtig, dass die SuS, sowohl verbal als auch nonverbal zu kommunizieren. Dies fördert die Fähigkeit, sich klar auszudrücken und andere zu hören.

- **Empathie und Rücksichtnahme**

In Mannschaftssportarten sollen SuS lernen, wie wichtig Fairness ist. Sie müssen erkennen, dass es um den Spass an der Bewegung geht und dass es auch darum geht, den anderen zu respektieren und nicht absichtlich zu schubsen oder unfair zu spielen.

Leistung

Bewertungstabellen mit Kriterien (hängt davon ab, welche Sportart ausgeübt wird)

- Pünktlichkeit
- Regeln einhalten/ Fair Play
- Mitarbeit/Engagement
- Technik und Ballkontrolle
- Taktisches Verständnis und Teamarbeit

Klasse 5

Inhaltsbereiche:

1. Einführung in die Teamspiele: Rugby
2. Acrosport und Parkour
3. Tanzen
4. Fußball: Auge-Fußkoordination
5. Handball
6. Einführung Leichtathletik

1.1 Einführung in die Teamspiele: Rugby

Ziele: Verbesserung der Teamarbeit, Kommunikation und Koordination

Inhalt: Einführung in Mannschaftssportarten

Übungen: Kleine Spiele und Übungen zur Verbesserung der Teamdynamik, Fangspiele, kooperative Spiele...

1.2 Acrosport und Parkour

Ziele: Verbesserung der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Balance

Inhalt: Übungen zur Flexibilität, Koordination, Achtsamkeit...

Übungen: Förderung der Beweglichkeit, Einführung zum Sprung, Bodenturnen (Rolle vor- und rückwärts, Rad...

1.3 Tanzen

Ziele: Verbesserung der Rhythmusgefühls, Koordination und Teamarbeit

Inhalt: Gruppentanz vorbereiten und präsentieren

Übungen: Erlernen von Tanzchoreographie, Improvisation

1.4 Fußball: Auge-Fußkoordination

Ziele: Vertiefung der Technik und Spielverständnis in Teamspielen

Inhalt: Fußballtechniken (Passen, Schießen, Führen, Kontrollieren)

Übungen: Kleingruppenspiele, Regeln, Ball führen, kontrollieren, passen und schießen

1.5 Handball

Ziele: Verbesserung der Teamarbeit und der Balltechnik im Handball

Inhalt: Handballspielregeln, Wurftechniken

Übungen: Handballspiele, Ball passen, dribbeln und werfen

1.6 Einführung Leichtathletik

Ziele: Verbesserung der Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken

Inhalt: Technik des Sprints, Wurfs und Weitsprungs

Übungen: Einzelübungen, kleine Wettkämpfe, Kurzsprints (50 und 75 Meter Lauf), Laufspiele

Klasse 6

Inhaltsbereiche:

1. Leichtathletik
2. Turnen (Wiederholung)
3. Basketball
4. Volleyball
5. Handball
6. Gruppendynamik

1.1 Leichtathletik

Ziele: Verbesserung der Lauf-, Wurf- und Sprungtechniken, Staffellauf

Inhalt: Technik des Sprints, Wurfs und Weitsprungs

Übungen: Einzelübungen, kleine Wettkämpfe, Kurzsprints (50 und 75 Meter Lauf), Laufspiele

1.2 Turnen (Wiederholung)

Ziele: Verbesserung der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Balance

Inhalt: Übungen zur Flexibilität, Koordination, Achtsamkeit...

Übungen: Förderung der Beweglichkeit, Sprung, Bodenturnen (Rolle vor- und rückwärts, Rad...), Gleichgewicht

1.3 Basketball

Ziele: Vertiefung der Technik und Spielverständnis in Teamspielen

Inhalt: Basketballtechniken (Passen, Dribbeln, Korbwurf, Fangen)

Übungen: Kleingruppenspiele, Regeln, Passen, Korbwurf, Fangen..., Spielvarianten

1.4 Volleyball

Ziele: Förderung der Teamarbeit und technischen Fertigkeiten erlernen

Inhalt: Techniken (Baggern, Pritschen, Aufschlag) und Positionierung auf dem Spielfeld

Übungen: Baggern (den Ball aus der unteren Position mit den Händen spielen), Pritschen (den Ball mit den Händen zu setzen und eine präzise Ballabgabe zu ermöglichen), Aufschlag (

Übungen: Vermittlung der Grundtechnik für den Aufschlag, sowohl als Unter- als auch Oberarm Aufschlag), Ball über die Schnur...

1.5 Handball

Ziele: Verbesserung der Teamarbeit und der Balltechnik im Handball

Inhalt: Handballspielregeln, Wurftechniken, Abwehrstrategien

Übungen: Handballspiele, Taktiken, Teamaufstellungen, Torwurf, Passen, Dribbeln...

1.6 Gruppendynamik

Ziele: Kooperationsfähigkeit (als Gruppe arbeiten), Förderung des Zusammenhalts (sich gegenseitig unterstützen und gemeinsame Erfolge erzielen) und Kommunikationsfähigkeit (respektvoll ausdrücken und zuhören)

Inhalt: Teamarbeit, Vertrauen, Kooperation spiele, Spiele zur Kommunikation

Übungen: Spiele bei denen die SuS zusammenarbeiten müssen um ein gemeinsames Ziel zu erreichen (Staffelläufe, Teamspiele, kooperative Spiele...), Vertrauensübungen...

Allgemeine Zielsetzungen in der 7. Und 8. Klasse

FÖRDERUNG DER KÖRPERLICHEN Fitness und Gesundheit

- Die SuS sollen die Bedeutung von regelmäßiger körperlicher Aktivität für die Gesundheit erkennen und ihre körperliche Fitness durch vielfältige Bewegungsformen verbessern

Entwicklung von Bewegungsfähigkeiten

- Die SuS sollen grundlegende Bewegungsfähigkeiten in verschiedenen Sportarten (wie Laufen, Springen, Werfen,...) erwerben und verbessern

Förderung der Teamarbeit und sozialen Kompetenzen

- Die SuS sollen Teamarbeit, Kommunikation und soziale Interaktionen in sportlichen Kontexten erleben und weiterentwickeln

Entwicklung von Fairness und Respekt

- Die Sus sollen ein Verständnis für Fairness, Respekt und Verantwortung im Sport entwickeln

Erlernen und Anwenden von Sporttechniken

- Die Sus sollen grundlegende sporttechnische Fertigkeiten erlernen und diese in verschiedene Sportarten anwenden können

Motivation zur Teilnahme an körperlicher Aktivität

- Die SuS sollen ein langfristiges Interesse an körperlicher Aktivität entwickeln, um diese als Teil eines gesunden Lebensstils in ihrem Alltag zu integrieren

Förderung von Selbstdisziplin und Eigenverantwortung

- Die Sus sollen Selbstdisziplin und die Fähigkeit zur Selbstmotivation entwickeln um ihre eigenen sportlichen Ziele zu setzen und zu verfolgen

Erlernen der Sicherheit im Sport

- Die SuS sollen die Bedeutung von Sicherheitsvorkehrungen und das richtige Verhalten in sportlichen Aktivitäten erkennen, um Verletzungen zu vermeiden

Sozialkompetenzen Klasse 7 und 8

Sozialkompetenzen im Sportunterricht der Klassen 7 und 8 sind entscheidend für die persönliche und soziale Entwicklung der SuS. Sportunterricht bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit, diese Fähigkeiten zu fördern, da er oft in Gruppen und Team stattfindet und somit Kooperation, Kommunikaation und Konfliktbewältigung im Mittelpunkt stehen.

- Kooperationsfähigkeit

SuS sollen lernen mit anderen zusammenzuarbeiten, um gemeinsame Ziele zu erreichen

- Kommunikationsfähigkeit

Die Fähigkeit, klar und respektvoll zu kommunizieren, wird im Sportunterricht auf vielfältige Weise geübt. SuS müssen sich gegenseitig unterstützen, Regeln erklären oder ihre Ideen einbringen.

- Fairness und Respekt

Der respektvolle Umgang mit anderen, das Einhalten von Regeln und das Anerkennen der Leistung anderer sind zentrale Werte. SuS sollen lernen, in Siegen und Niederlagen fair zu bleiben.

- Teamfähigkeit

Die SuS sollen lernen, sich als Teil eines Teams zu verstehen und Verantwortung für das Team übernehmen

Leistung

Bewertungstabellen mit Kriterien (hängt davon ab, welche Sportart ausgeübt wird)

- Pünktlichkeit
- Regeln einhalten/ Fair Play
- Mitarbeit/Engagement
- Technik und Ballkontrolle
- Taktisches Verständnis und Teamarbeit

Klasse 7

Inhaltsbereiche:

- 2 Leichtathletik
- 3 Tanzen
- 4 Fußball
- 5 Badminton und Tennis
- 6 Einführung Schwimmen (nach Ostern und bis Ende Mai)

1.1 Leichtathletik

Ziele: Verbesserung der Lauftechnik und Entwicklung der individuellen Leistung

Inhalt: Hochsprung, Ausdauer (Cooper Test) Sprint (75 und 100 M Lauf), Weitsprung und Hochsprung

Übung: Laufspiele, Kurzstreckensprints, Reaktionsprints, Spiele zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit...

1.2 Tanzen

Ziele: Verbesserung der Rhythmusgefühls, Koordination und Teamarbeit

Inhalt: Gruppentanz vorbereiten und präsentieren

Übungen: Erlernen von Tanzchoreographie, Improvisation

1.3 Fußball

Ziele: Technische Fertigkeiten verbessern (Ballkontrolle, Pass, Schusstechnik) und Förderung von Teamarbeit und Kommunikation

Inhalt: technische und taktische Übungen und Fußballregeln

Übungen: Übungen zur präzisen Ballkontrolle und zum Passspiel, dem Ball durch Hindernisse führen, Schusstechniken aus verschiedenen Positionen und Distanzen üben...

1.4 Badminton und Tennis

Ziele: Technische Fertigkeiten entwickeln, Koordination und Teamarbeit fördern

Inhalt: Schläge und Techniken (Aufschlag, Clear, Smash, Drop und Drive) und Positionierung

Übungen: Übungen, bei denen die SuS den Federball auf bestimmte Zonen im Spielfeld schlagen müssen, Übungen von schnellen Richtungswechseln, Schlagübungen...

1.5 Einführung Schwimmen

Ziele: Verbesserung der Wasserlage, erlernen Schwimmtechnik (Kraul), Verbesserung der Koordination im Wasser

Inhalt: Kraulschwimmen, Startsprünge (Kopfsprung), (alle SuS müssen zusammenarbeiten), Kooperationsübungen

Übungen: Arm-Bein-Koordination, Armbewegung, Spiele und Wasserstaffelwetkämpfe...

Klasse 8

Inhaltsbereiche:

1. Leichtathletik
2. Basketball
3. Handball
4. Hockey
5. Fitness

1.1 Leichtathletik

Ziele: Ausdauer verbessern, Koordination und Beweglichkeit fördern und Technikverbesserung

Inhalt: Laufdisziplinen (Sprint, Langstreckenlauf...), Hochsprung, Weitsprung, Wurf

Übungen: Sprintübungen (75 m, 100m), Absprungtechnik, Staffelspielen...

1.2 Basketball

Ziele: Koordination mit dem Ball, taktische Grundkenntnisse, Teamarbeit, Kommunikation auf dem Spielfeld, konditionelle und koordinative Fähigkeiten

Inhalt: Position auf dem Spielfeld verstehen und einnehmen, Spielverständnis für Angriff und Verteidigung

Übungen: Dribbelübungen, Passübungen, Wurfübungen, Verteidigungsübungen, kleine Spiele...

1.3 Handball

Ziele: Verbesserung der Technik, Steigerung der Kondition und Schnelligkeit

Inhalt: Position auf dem Spielfeld verstehen und einnehmen, Spielverständnis für Angriff und Verteidigung

Übungen: kurze und schnelle Spiele im kleinen Feld, Passübungen (kurze und lange Pässe), Wurfübungen, Dribbling, Abwehrübungen

1.4 Hockey

Ziele: Technikverständnis von Schlag, Dribbling und Passen, Spielregeln und Taktiken verstehen und anwenden, Teamarbeit, Verbesserung der Hand- Auge- Koordination

Inhalt: Hockeytechniken (Schlagtechnik, Dribbling mit dem Schläger, Passen und Annehmen des Balls, Torschuss, Ballkontrolle), Position auf dem Spielfeld verstehen und einnehmen, Spielverständnis für Angriff und Verteidigung

Übungen: Übungen zur Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit (kleinen Slalom-Dribblings), Ballführungen, Torschuss mit Ziel und mit Zielmarkierungen, Passübungen mit und ohne Bewegung...

1.5 Fitness

Ziele: Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit, Steigerung der Koordination, Prävention

Inhalt: Koordinationstraining, Kraft und Ausdauertraining,

Übungen: Zirkeltraining, Sielspringen, Laufen über verschiedene Distanzen, Intervalltraining, Kraftübungen (Liegestütze, Planks, Sit-ups...), Partnerübungen

Allgemeine Zielsetzungen in der 9. Und 10. Klasse

Förderung der körperlichen Fitness und Gesundheit

Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit

Weiterentwicklung sportlicher Fertigkeiten

Die SuS sollen die sportlichen Techniken und Taktiken in den verschiedenen Disziplinen weiter verfeinern und anwenden lernen. Das Erlernen von Spielregeln und die Umsetzung in praktischen Spielsituationen spielen eine wichtige Rolle

Förderung der Teamarbeit und sozialen Kompetenzen

Die SuS müssen in vielen Sportarten als Teil eines Teams arbeiten, was die Zusammenarbeit, das gegenseitige Unterstützen und die Übernahme von Verantwortung fördert. Sie müssen auch lernen, die Werte des fairen Spiels und respektvollen Umgangs mit Mitspielend und Gegnern zu verinnerlichen

Sozialkompetenzen Klasse 9 und 10

- Gruppenarbeit und Partneraufgaben

Verantwortung für sich und andere übernehmen und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit stärken

- Respekt und Fairness
Respektvollen Umgang miteinander

- Kooperation
Kooperieren in der Gruppe und gemeinsame Ziele verfolgen

Leistung

Bewertungstabellen mit Kriterien (hängt davon ab, welche Sportart ausgeübt wird)

- Pünktlichkeit
- Regeln einhalten/ Fair Play
- Mitarbeit/Engagement
- Technik und Ballkontrolle
- Taktisches Verständnis und Teamarbeit
- Kraft und Beweglichkeit
- Kondition und Ausdauer

Klasse 9

Inhaltsbereiche

1. Leichtathletik
2. Tanzen
3. Volleyball
4. Badminton
5. Fitness

1.6 Leichtathletik

Ziele: Verbesserung der Lauftechnik und Entwicklung der individuellen Leistung

Inhalt: Hochsprung, Ausdauer (Cooper Test, Beep Test) Sprint (75 und 100 M Lauf), Weitsprung und Hochsprung

Übung: Laufspiele, Kurzstreckensprints, Reaktionsprints, Spiele zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit...

1.7 Tanzen

Ziele: Verbesserung der Rhythmusgefühls und Musikalität, Synchronisation und Zusammenarbeit

Inhalt: Gruppentanz vorbereiten und präsentieren

Übungen: Erlernen von Tanzchoreographie, Improvisation

1.8 Volley

Ziele: Verbesserung Schnelligkeit und Körperkontrolle, Teamarbeit und Kommunikation

Inhalt: Volleyball-Techniken lernen (Baggern, Pritschen, Aufschlag) und korrekt ausführen, Taktische Elemente (Teamkoordination, Spielstellung) verbessern

Übung: Taktische- Übungen (3 gegen 3, 4 gegen 4...), Technikübungen (Pritschen, Baggern, Aufschlag, Blockübungen)

1.9 Badminton

Ziele: Badminton- Schläge lernen und ausführen, Koordination fördern, Konzentration und präzise Ausführung von Schlägen,

Inhalt: Schlagtechniken (Clear, Drop, Smash, Aufschlag und Netzspiel), Taktik (Positionspiel, Angriff und Verteidigung)

Übung: Bewegungsübungen, Reaktionsübungen, Schlagübungen, Kooperationsübungen im Doppel (Positionswechsel im Doppel)...

1.10 Fitness

Ziele: Ausdauer (Verbesserung der Herz-Kreislauf), Schnelligkeit (Verbesserung der Reaktionsgeschwindigkeit und der Sprintleistung), Kraft (Verbesserung der Muskelkraft), Koordination (Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und Bewegungen präzise ausführen) und Beweglichkeit (Steigerung der Flexibilität und Bewegungsfreiheit der Gelenke) fördern,

Inhalt: Technik von verschiedene Übungen verbessern

Übung: Circuit Training, Hindernisparcours, Laufen, Seilspringen

Klasse 10

Inhaltsbereiche

1. Leichtathletik
2. Fitness
3. Volleyball
4. Basketball
5. Hockey
6. Einführung Schwimmen (wenn Klasse 12 nicht mehr da ist)

1.1 Leichtathletik

Ziele: Verbesserung der Lauftechnik und Entwicklung der individuellen Leistung

Inhalt: Hochsprung, Ausdauer (Cooper Test, Beep -Test) Sprint (75 und 100 M Lauf), Weitsprung und Hochsprung

Übung: Laufspiele, Kurzstreckensprints, Reaktionsprints, Spiele zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit...

1.2 Fitness

Ziele: Ausdauer (Verbesserung der Herz-Kreislauf), Schnelligkeit (Verbesserung der Reaktionsgeschwindigkeit und der Sprintleistung), Kraft (Verbesserung der Muskelkraft), Koordination (Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und Bewegungen präzise ausführen) und Beweglichkeit (Steigerung der Flexibilität und Bewegungsfreiheit der Gelenke) fördern,

Inhalt: Technik von verschiedenen Übungen verbessern

Übung: Circuit Training, Hindernisparcours, Laufen, Seilspringen

1.3 Volley

Ziele: Verbesserung Schnelligkeit und Körperkontrolle, Teamarbeit und Kommunikation

Inhalt: Volleyball-Techniken lernen (Baggern, Pritschen, Aufschlag) und korrekt ausführen, Taktische Elemente (Teamkoordination, Spielstellung) verbessern

Übung: Taktische- Übungen (3 gegen 3, 4 gegen 4...), Technikübungen (Pritschen, Baggern, Aufschlag, Blockübungen)

1.4 Basketball

Ziele: Verbesserung von die technische Fertigkeiten Teamarbeit, Verbesserung der Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, Förderung der Hand- Augen- Koordination, taktisches Verständnis entwickeln

Inhalt: Spieltaktiken, Verteidigungsstrategien (Zonenverteidigung vs Mann- gegen Mann), Techniken (Dribbeln, Passen, Werfen, Abwehrtechniken)

Übungen: Dribbelübungen (Slalomdribbeln und Zwei-Hand-Dribbeln), Passübungen (Brustpass, Überkopfpas und Bodenpass), Wurfübungen, Abwehrübungen

1.5 Hockey

Ziele: Verbesserung der Ballkontrolle, Dribbling, Passspiel und Schussfähigkeiten, Entwicklung der Schlagtechnik, Teamarbeit und Kommunikation

Inhalt: Ballbeherrschung, Verteidigungstechniken, Schüsse, Positionspiel im Angriff und in der Verteidigung

Übungen: Übungen zum schnellen Umschalten von Verteidigung auf Angriff, kleine Spielformen, Passübungen...

1.6 Einführung Schwimmen

Ziele: Verbesserung der Schwimmtechnik, Verbesserung der Atemtechnik

Inhalt: Kraul (Verbesserung der Arm- und Beinbewegung, Atemtechnik und Koordination)

Übungen: Technikübungen für Kraulen (Einzelübungen), bei denen nur Arm- oder Beinarbeit trainiert wird, Atemübungen um das richtige Timing beim Einatmen und Ausatmen zu verbessern

Sozialkompetenzen – Schwimmen und Leichtathletik (Bachillerato / Oberstufe)

Schwimmen

Sonstige Leistung: 40%

Prüfungen 60%

Teamfähigkeit und Sozialverhalten

- Die Schülerinnen und Schüler unterstützen sich gegenseitig beim Erlernen neuer Schwimmtechniken.
- Sie zeigen Rücksichtnahme und Verantwortungsbewusstsein im Wasser.
- Sie arbeiten kooperativ bei Partner- und Gruppenübungen.
- Sie motivieren ihre Mitschülerinnen und Mitschüler fair und respektvoll.

Sicherheitsbewusstsein

- Die Schülerinnen und Schüler beachten die Sicherheitsregeln im Schwimmbad.
- Sie handeln verantwortungsvoll gegenüber anderen.
- Sie erkennen Gefahren im Wasser und reagieren angemessen.

Fair Play und Respekt

- Die Schülerinnen und Schüler respektieren individuelle Leistungsunterschiede.
- Sie verhalten sich fair bei Wettkämpfen und Staffelübungen.
- Sie akzeptieren Feedback und helfen anderen konstruktiv.

Leichtathletik

Teamfähigkeit und Kooperation

- Die Schülerinnen und Schüler arbeiten konstruktiv in Gruppen zusammen.
- Sie unterstützen sich gegenseitig bei Technikübungen.
- Sie übernehmen Verantwortung bei gemeinsamen Aufgaben und Aufbauten.

Motivation und Durchhaltevermögen

- Die Schülerinnen und Schüler zeigen Einsatzbereitschaft und Ausdauer.
- Sie gehen respektvoll mit Erfolgen und Misserfolgen um.
- Sie motivieren ihre Mitschülerinnen und Mitschüler positiv.

Fairness und Regelbewusstsein

- Die Schülerinnen und Schüler halten Wettkampfregeln ein.
- Sie zeigen Fairness bei Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen.
- Sie respektieren Leistungen anderer Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Lernzielkontrollen:

Schwimmen:

- Kraul: 50 m, 100m 200m (Zeit)
- Rücken: 50m, 100m (Zeit)

- 25m Tauchen

Leichtathletik:

- 100m Lauf
- Cooper Test
- Beep Test