



Senatsverwaltung für
Bildung, Jugend und Sport

Rahmenlehrplan für die Sekundarstufe I

Jahrgangsstufe 7-10

Hauptschule
Realschule
Gesamtschule
Gymnasium



Sport

Impressum

Erarbeitung

Dieser Rahmenlehrplan wurde vom Berliner Landesinstitut für Schule und Medien (LISUM) erarbeitet.

Herausgeber

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport Berlin

Inkraftsetzung

Dieser Rahmenlehrplan wurde von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport Berlin zum Schuljahr 2006/2007 in Kraft gesetzt.

Printed in Germany

1. Auflage 2006

Druck: Oktoberdruck AG Berlin

Dieses Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Die Herausgeber behalten sich alle Rechte einschließlich Übersetzung, Nachdruck und Vervielfältigung des Werkes vor. Kein Teil des Werkes darf ohne ausdrückliche Genehmigung der Herausgeber in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Dieses Verbot gilt nicht für die Verwendung dieses Werkes für die Zwecke der Schulen und ihrer Gremien.

Inhaltsverzeichnis

1	Bildung und Erziehung in der Sekundarstufe I	5
1.1	Grundsätze	5
1.2	Lernen und Unterricht.....	6
1.3	Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung	8
2	Der Beitrag des Sportunterrichts zum Kompetenzerwerb	9
2.1	Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts	9
2.2	Kompetenzbereiche.....	11
3	Standards	13
4	Inhalte	14
4.1	Organisation des Sportunterrichts	14
4.2.	Themenfelder und Themen	15
	Themenfeld: Laufen, Springen, Werfen.....	16
	Themenfeld: Bewegen im Wasser.....	20
	Themenfeld: Bewegen an und mit Geräten.....	22
	Themenfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	26
	Themenfeld: Fahren, Rollen, Gleiten.....	29
	Themenfeld: Mit/gegen Partner kämpfen	33
	Themenfeld: Spiele.....	36
	Themenfeld: Fitness	50
5	Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung im Sportunterricht	52
6	Wahlpflichtfach Sport	53
6.1	Themenfelder und Themen	55
	Themenfeld: Bewegen an und mit Geräten.....	55
	Themenfeld: Fahren und Gleiten auf Schnee und Eis.....	58
	Themenfeld: Spiele.....	62
6.2	Leistungsbewertung im Wahlpflichtfach Sport.....	63

1 Bildung und Erziehung in der Sekundarstufe I

1.1 Grundsätze

Es ist Aufgabe der Schule, die Lernenden bei der Entwicklung ihrer individuellen Persönlichkeit optimal zu unterstützen. Deshalb knüpft die Schule an das Weltverstehen sowie die Lernerfahrungen der Schülerinnen und Schüler an und greift ihre Interessen auf. In der Sekundarstufe I erweitern und vertiefen Schülerinnen und Schüler ihre bis dahin erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ziel, sich auf die Anforderungen ihrer zukünftigen Lebens- und Arbeitswelt vorzubereiten.

Lernerfahrungen

Die Lernenden erweitern ihre interkulturelle Kompetenz und bringen sich im Dialog und in der Kooperation mit Menschen unterschiedlicher kultureller Prägung aktiv und gestaltend ein. Eigene und gesellschaftliche Perspektiven werden von ihnen zunehmend sachgerecht eingeschätzt. Die Lernenden übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitmenschen, für die Gleichberechtigung der Menschen ungeachtet des Geschlechts, der Abstammung, der Sprache, der Herkunft, einer Behinderung, der religiösen oder politischen Anschauungen, der sexuellen Identität und der wirtschaftlichen oder gesellschaftlichen Stellung. Im Dialog zwischen den Generationen nehmen sie eine aktive Rolle ein. Sie setzen sich mit wissenschaftlichen, technischen, rechtlichen, politischen, sozialen und ökonomischen Entwicklungen auseinander, nutzen deren Möglichkeiten und schätzen Handlungsspielräume, Perspektiven und Folgen zunehmend sachgerecht ein. Sie gestalten Meinungsbildungsprozesse und Entscheidungen mit und eröffnen sich somit vielfältige Handlungsalternativen.

Demokratisches Handeln

Der beschleunigte Wandel einer von Globalisierung geprägten Welt sowie die Erweiterung des Wissens und seine Verfügbarkeit erfordern eine Neuorientierung für das Lernen im Unterricht. Die Vorstellung, man könne ausschließlich von einem in der Jugend erworbenen Wissensvorrat lebenslang zehren, ist von einem dynamischen Modell der Kompetenzentwicklung abgelöst worden. Ziel der Kompetenzentwicklung ist die erfolgreiche Bewältigung vielfältiger Herausforderungen im Alltags- und im späteren Berufsleben. Um angemessene Handlungsentscheidungen treffen zu können, lernen Schülerinnen und Schüler zunehmend sicher, zentrale Zusammenhänge grundlegender Wissensbereiche sowie die Funktion und Bedeutung vielseitiger Erfahrungen zu erkennen und diese zur Erweiterung ihres bereits vorhandenen Wissens und Könnens zu nutzen.

Kompetenzentwicklung

Zur Entwicklung von Kompetenzen wird Wissen gezielt aufgebaut und vernetzt und geht durch vielfältiges Anwenden in kompetentes, durch Interesse und Motivation geleitetes Handeln über. Deshalb werden im Verlauf der Schulzeit zunehmend fachliche Grenzen überschritten und vernetztes Denken und Handeln gefördert.

Mithilfe ihres Wissens und ihrer Fähigkeiten bringen die Lernenden sich zunehmend sprachlich kompetent in die Diskussion alltäglicher und fachlicher Probleme ein. Dabei gestalten sie Meinungsbildungsprozesse und Entscheidungen mit und lernen, alleine und in der Gruppe vielfältige Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Sie begegnen Situationen und Objekten zunehmend bewusst und sind in der Lage, ihre Erfahrungen zu reflektieren.

Die Chancen, Grenzen und Risiken von Medien und Technologien sind ihnen zunehmend vertraut und sie nutzen sie zum Erschließen, Aufbereiten, Produzieren und Präsentieren unterschiedlicher Inhalte sowie für Interaktionen.

Medien und Technologien

Welche Kompetenzen die Lernenden erwerben, erweitern und vertiefen müssen, wird durch die Standards am Ende jeder Doppeljahrgangsstufe verdeutlicht. Sie formulieren fachliche und überfachliche Qualifikationen und dienen Lernenden und Lehrenden als Orientierung für erfolgreiches Handeln. Sie sind auf ganzheitliches

Standardorientierung

Lernen ausgerichtet und bilden einen wesentlichen Bezugspunkt für die Unterrichtsgestaltung, für das Entwickeln von Konzepten zur individuellen Förderung der Schülerinnen und Schüler sowie für ergebnisorientierte Beratungsgespräche. Sie sind so verständlich und klar dargeboten, dass sie den Lernenden zunehmend als Referenzsystem für die Bewusstmachung, Gestaltung und Bewertung von Lernprozessen und Lernergebnissen dienen.

Themenfelder und Inhalte Für die Kompetenzentwicklung sind zentrale Themenfelder und Inhalte von Relevanz ausgewiesen, die sich auf die Kernbereiche der jeweiligen Fächer konzentrieren und sowohl fachspezifische als auch überfachliche Anforderungen deutlich werden lassen. So erhalten die Schülerinnen und Schüler Gelegenheit zum exemplarischen Lernen und zum Erwerb einer grundlegenden, erweiterten oder vertieften allgemeinen Bildung. Dabei wird stets der Bezug zur Erfahrungswelt der Lernenden und zu den Herausforderungen an die heutige wie die zukünftige Gesellschaft hergestellt.

Anschlussfähiges und vernetztes Denken und Handeln als Grundlage für lebenslanges Lernen entwickeln Schülerinnen und Schüler, wenn sie in einem Lernprozess erworbenes Wissen und Können auf neue Bereiche übertragen und für eigene Ziele und Anforderungen in Schule, Beruf und Alltag nutzbar machen können.

Diesen Erfordernissen trägt der Rahmenlehrplan durch die Auswahl der Themenfelder und Inhalte Rechnung, bei der nicht nur die Systematik des Faches, sondern vor allem der Beitrag zur Kompetenzentwicklung berücksichtigt ist.

Schulinterne Curricula Darüber hinaus bietet der Rahmenlehrplan Orientierung und Raum für die Gestaltung schulinterner Curricula, in denen auf der Grundlage der Vorgaben des Rahmenlehrplans der Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schule standortspezifisch konkretisiert wird. Dazu werden fachbezogene, fachübergreifende und fächerverbindende Entwicklungsschwerpunkte sowie profilbildende Maßnahmen festgelegt.

Die Kooperation innerhalb der einzelnen Fachbereiche bzw. Fachkonferenzen ist dabei von ebenso großer Bedeutung wie fachübergreifende Absprachen und Vereinbarungen. Bei der Erstellung schulinterner Curricula werden regionale und schulspezifische Besonderheiten sowie die Neigungen und Interessenlagen der Lernenden einbezogen. Dabei arbeiten alle an der Schule Beteiligten zusammen und nutzen auch die Anregungen und Kooperationsangebote externer Partner.

Zusammen mit dem Rahmenlehrplan ist das schulinterne Curriculum ein prozessorientiertes Steuerungsinstrument im Rahmen von Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung. Wenn in einem schulinternen Curriculum überprüfbare und transparente Ziele formuliert werden, entsteht die Grundlage für eine effektive Evaluation des Lernens und des Unterrichts.

1.2 Lernen und Unterricht

Lernkultur Lernen und Lehren in der Sekundarstufe I tragen den besonderen Entwicklungsabschnitten Rechnung, in denen sich die Kinder und Jugendlichen befinden. Die Lernenden erhalten zunehmend die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und sich aktiv an der Gestaltung von Unterricht zu beteiligen.

Beim Lernen konstruiert jede/r Einzelne ein für sich selbst bedeutsames Abbild der Wirklichkeit auf der Grundlage ihres/seines individuellen Wissens und Könnens sowie ihrer/seiner Erfahrungen und Einstellungen. Diese Tatsache bedingt eine Lernkultur, in der sich Schülerinnen und Schüler ihrer eigenen Lernwege bewusst werden, diese weiterentwickeln sowie unterschiedliche Lösungen reflektieren und selbstständig Entscheidungen treffen. So wird lebenslanges Lernen angebahnt und die Grundlage für motiviertes, durch Neugier und Interesse geprägtes Handeln ge-

schaffen. Fehler und Umwege werden dabei als bedeutsame Bestandteile von Erfahrung- und Lernprozessen akzeptiert.

Neben der Auseinandersetzung mit dem Neuen sind Phasen der Anwendung, des Übens, des Systematisierens sowie des Vertiefens und Festigens für erfolgreiches Lernen von großer Bedeutung, denn nur in der praktischen Umsetzung wird der Kompetenzerwerb der Lernenden gefördert. Solche Lernphasen ermöglichen auch die gemeinsame Suche nach Anwendungen für neu erworbenes Wissen und verlangen eine variantenreiche Gestaltung im Hinblick auf Übungssituationen, in denen vielfältige Methoden und Medien zum Einsatz gelangen.

Lernphasen

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Wahrnehmung und Stärkung von Mädchen und Jungen in ihrer geschlechtsspezifischen Unterschiedlichkeit und Individualität. Sie werden darin unterstützt, sich bei aller Verschiedenheit als gleichberechtigt wahrzunehmen und in kooperativem Umgang miteinander und voneinander zu lernen. Dazu trägt auch eine Sexualerziehung bei, die relevante Fragestellungen fachübergreifend berücksichtigt.

Mädchen und Jungen

Inhalte und Themenfelder werden durch fachübergreifendes Lernen in größerem Kontext erfasst, dabei werden Bezüge zu Außerfachlichem hergestellt und gesellschaftlich relevante Aufgaben in ihrer Ganzheit verdeutlicht. Die Vorbereitung und Durchführung von fächerverbindenden Unterrichtsvorhaben und Projekten fördert die Kooperation der Unterrichtenden und ermöglicht allen Beteiligten eine multiperspektivische Wahrnehmung.

Lernmethoden

Die vorliegenden Rahmenlehrpläne bieten die Grundlage für die Bildung von Lernbereichen. Gemäß § 12 Absatz 2 des Schulgesetzes von Berlin gibt es hierbei zwei Gestaltungsmöglichkeiten. Zum einen können mehrere Unterrichtsfächer zu einem Fach zusammengefasst werden, zum anderen kann der Unterricht in mehreren Fächern durch enge Absprachen und schulinterne curriculare Festlegungen fachübergreifend gemeinsam gestaltet werden. Im schulinternen Curriculum werden die Zielsetzungen des Lernbereichs, der inhaltliche Zusammenhang zwischen den einbezogenen Fächern und der Anteil der jeweiligen Fächer festgelegt. Die in den Rahmenlehrplänen angeführten Pflichtbereiche sind hierbei verbindlich.

Lernbereiche

Die zunehmende internationale Kooperation und der globale Wettbewerb verändern die Erwartungen an Lernende. Die Fähigkeit, Vorträge, Texte und Materialien zu einer Vielfalt von Themen in einer Fremdsprache verstehen und auch selbst präsentieren zu können, wird in international agierenden Firmen und Institutionen von qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erwartet. Darüber hinaus ist im Kontext internationalen Zusammenwirkens die Bereitschaft zum interkulturell sensiblen Umgang miteinander von großer Bedeutung.

Fremdsprachiger Sachfachunterricht

Unterrichtssequenzen eines Faches in der Fremdsprache können den Lernenden ermöglichen, sich auf die neuen Herausforderungen in einer globalisierten Welt vorzubereiten. Vertiefend können sie dies an Schulen tun, in denen neben dem Fremdsprachenunterricht mindestens ein weiteres Fach in einer Fremdsprache unterrichtet wird.

Der Sachfachunterricht in der Fremdsprache erfolgt auf der Grundlage der curricularen Vorgaben für die jeweiligen Unterrichtsfächer und wird durch Festlegungen in schulinternen Curricula präzisiert und erweitert. Die Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung erfolgt auf der Grundlage der für das jeweilige Sachfach festgelegten Bewertungskriterien.

Bilinguale Züge und Schulen arbeiten auf der Grundlage besonderer Regelungen, die u. a. Festlegungen bezüglich der fremdsprachig erteilten Unterrichtsfächer treffen. Auch für diese Fächer gelten die Rahmenlehrpläne der Berliner Schule mit den jeweiligen schulspezifischen Ergänzungen in Form von Unterrichtsplänen, die Elemente der jeweiligen Referenzkulturen einbeziehen.

Der Sachfachunterricht in der Fremdsprache bietet in besonderer Weise die Möglichkeit zum fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernen. Er bezieht verstärkt Themenbeispiele, Sichtweisen und methodisch-didaktische Ansätze aus den jeweiligen Bezugskulturen ein. Auf diese Weise fördert er die multiperspektivische Auseinandersetzung mit fachspezifischen Zusammenhängen und damit die Reflexion und Neubewertung der eigenen Lebenswirklichkeit und der eigenen Wertvorstellungen.

Projektarbeit Im Rahmen von Projekten, an deren Planung und Organisation sich Schülerinnen und Schüler ihrem Alter entsprechend aktiv beteiligen, werden über Fachgrenzen hinaus Lernprozesse vollzogen und Lernprodukte erstellt. Dabei nutzen Lernende überfachliche Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie z. B. Methoden des Dokumentierens und Präsentierens. Auf diese Weise bereiten sie sich auf die Anforderungen der jeweils folgenden Schulstufe sowie der Lebens- und Arbeitswelt und damit auf eine zunehmend aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben vor.

Außer-schulische Erfahrungen Die Teilnahme an Projekten und Wettbewerben, an Auslandsaufenthalten und internationalen Begegnungen hat eine wichtige Funktion beim Lernen. Sie erweitert den Erfahrungshorizont der Schülerinnen und Schüler und trägt mit zu ihrer interkulturellen Handlungsfähigkeit bei. Dem Bedürfnis nach Orientierung und der Klärung existenzieller Fragen wird dabei ebenso Rechnung getragen wie der Identitätssuche und der Suche nach einem Platz in der demokratischen Gesellschaft.

1.3 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung

Lernberatung Kontinuierliche Rückmeldung und Lernberatung bilden die Grundlage für eine individuelle Lernentwicklung und stärken die Lernbereitschaft. Entscheidend für das erfolgreiche Lernen der Schülerinnen und Schüler ist eine fachkundige Diagnostik, mit der anhand nachvollziehbarer Kriterien Lernentwicklung festgestellt und möglicher Förderbedarf beschrieben wird.

So entwickeln Kinder und Jugendliche die Fähigkeit, ihre eigenen Stärken und Schwächen sowie die Qualität ihrer Leistungen realistisch einzuschätzen und kritische Rückmeldungen und Beratung als Chance für die persönliche Weiterentwicklung zu verstehen. Sie lernen auch, anderen Menschen ein faires und sachliches Feedback zu geben, das für eine produktive Zusammenarbeit und erfolgreiches Handeln unerlässlich ist. Hierzu werden im Unterricht vielfältige Möglichkeiten geschaffen.

Kriterien-orientierung Leistungsbewertung ist an Kriterien gebunden, die sich aus dem Rahmenlehrplan und den Verwaltungsvorschriften ergeben. Sie werden in schulinternen Festlegungen konkretisiert und allen Beteiligten bekannt gemacht.

Aufgabenstellungen orientieren sich an der Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler und den Standards der jeweiligen Doppeljahrgangsstufe.

Die Leistungen können in mündlicher, schriftlicher und praktischer Form erbracht werden. Traditionelle Formen mündlicher und schriftlicher Kontrolle werden um weitere Verfahren ergänzt wie z. B. Portfolio, Lernbegleitheft oder mediengestützte Präsentation.

Anschlussfähigkeit Eine auf die Entwicklung von Handlungskompetenz ausgerichtete Lernkultur sichert die Fähigkeit zum weiterführenden und selbstmotivierten Lernen und bereitet damit auf die Anforderungen der gymnasialen Oberstufe und auf den Weg in eine berufliche Ausbildung vor. Sie ermöglicht Schülerinnen und Schülern zunehmend, selbstständig zu handeln und Verantwortung in gesellschaftlichen Gestaltungsprozessen zu übernehmen.

2 Der Beitrag des Sportunterrichts zum Kompetenzerwerb

2.1 Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts

Der Sportunterricht ist wesentlicher Bestandteil einer auf die Ganzheit des jungen Menschen ausgerichteten Bildung und Erziehung. Er soll den Blick für die Gesamtheit von Sport, Spiel und Bewegung in unserer Gesellschaft öffnen und vermittelt schulbezogene Ausschnitte aus dieser Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Die dem Fach Sport eigene Bewegungs- und Handlungsorientierung ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, unmittelbare Erfahrungen zu sammeln. Damit leistet das Fach Sport einen spezifischen und nicht austauschbaren Beitrag zur Bildung. Der Sportunterricht hat daher innerhalb der Gesamtheit aller Unterrichtsfächer seine grundsätzliche Bedeutung. In der Zusammenarbeit mit anderen Fächern und Lernbereichen eröffnen sich Möglichkeiten des fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens.

Sportunterricht beeinflusst die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler positiv und fördert die Entwicklung des Leistungswillens, der Anstrengungs- und Risikobereitschaft. Außerdem wird durch das Streben nach der persönlichen Bestleistung und das Erkennen individueller Leistungssteigerung gleichzeitig ein stabiles Selbstwertgefühl herausgebildet und Bewegungs-, Spiel- und Wettkampffreude gewonnen.

Der Sportunterricht bietet ein ergiebiges Feld für soziales Lernen, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme. Fairness und mitverantwortliches Handeln werden herausgebildet. Insbesondere im Spiel, das Konflikte oft hautnah erfahrbar macht, können Strategien zur Konfliktlösung thematisiert und faires Verhalten geübt werden. Die Fähigkeit zum klärenden Gespräch ist hierfür genauso wichtig wie die gemeinschaftliche Bewältigung von Problemen und Gefahren in einem erlebnisorientierten Schulsport.

Dabei ist die Art und Weise des Erarbeitungsprozesses z. B. für den zwischenmenschlichen Umgang, für die Gleichstellung, für das interkulturelle Lernen und im Hinblick auf die Einbeziehung von Behinderungen und Beeinträchtigungen von modellhafter Bedeutung. Im erziehenden Schulsport darf es keinen Raum für Diskriminierung Schwächerer, von Jungen und Mädchen, Menschen unterschiedlicher sexueller Identität und Menschen verschiedener Kulturen geben. Begegnungen mit Sport aus anderen Kulturen tragen zum Verständnis fremder Lebensweisen bei. Der Schulsportunterricht leistet somit einen Beitrag zur Gestaltung der kulturellen Lebensverhältnisse.

Weiterhin ist das Thema *Gesundheit* Bestandteil des Sportunterrichts. In Hinblick auf Bewegungsmangelkrankheiten und psychische Überbeanspruchung in unserer Zeit kommt der altersgemäßen Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Fitness eine herausragende Stellung zu. In der Gesundheitserziehung geht es nicht nur um die Ausbildung von Bewegungsgewohnheiten, die der Gesundheit dienen, sondern auch um die Entwicklung von Einstellungen zur gesunden Lebensführung und um Erkenntnisse eines gesundheitsfördernden Trainings.

In dieser Altersstufe zeigen sich verstärkt Unterschiede des Bewegungsbedürfnisses, der geschlechtsspezifischen Interessen sowie der motorischen Eigenschaften und des Bewegungsverhaltens bei Mädchen und Jungen. Es empfiehlt sich den Unterricht in den Jahrgangsstufen 7-10 getrenntgeschlechtlich durchzuführen. Dennoch soll die Möglichkeit zu einzelnen koedukativen Unterrichtsangeboten bestehen bleiben, wenn dies sportfachlich vertretbar ist.

Sportunterricht kann den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten zu sinnvoller Freizeitgestaltung aufzeigen. Stabile Interessen und überdauernde Motivationen für den Sport müssen entwickelt sowie parallel dazu die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Ausübung von Sport in der Freizeit herausgebildet werden. Aus diesem Grund sollten die Freizeitsportarten besondere Berücksichtigung finden.

Neben dem Sportunterricht in der Schule ist der außerunterrichtliche Schulsport ein weiterer wesentlicher Bestandteil der schulischen Sport-, Spiel- und Bewegungserziehung. Zu seinen Angeboten gehören u. a. Sportarbeitsgemeinschaften, Pausensport, Schulsportfeste bzw. Sport im Rahmen von Schulfesten, Schulsportwettbewerben sowie Sporttagen und Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt. Durch eine Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen leistet der Schulsport einen wichtigen Beitrag zur Gestaltung des Schullebens sowie zum lebenslangen Sporttreiben.

Trotz des weit gefassten Bildungsauftrages des Faches muss gewährleistet sein, dass das praktische sportliche Handeln auch weiterhin stets im Mittelpunkt des Unterrichts steht und der Sportunterricht seine Qualität als Bewegungsfach mit seiner unverwechselbaren Handlungs- und Erlebnisstruktur behält.

Pädagogische Perspektiven

Der Sportunterricht basiert auf der Mehrperspektivität der Sinngebungen sportlichen Handelns. Die verschiedenen pädagogischen Perspektiven sollen sowohl den Lehrkräften als auch den Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht Handlungsorientierung geben.

Grundlegende Perspektiven sind:

Gesundheit:

das Entwickeln und Fördern von Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein

Leistung:

das Erfahren, Verstehen und Reflektieren des Leistens beim Sporttreiben

Kooperation:

das Kooperieren, Wettstreiten im Sporttreiben und das Sich-Verständigen

Körpererfahrung:

das Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit, das Erweitern der Bewegungserfahrung

Gestaltung:

das Erproben kreativer Bewegungsideen, das Sich-Körperlich-Ausdrücken

Wagnis:

das Wagen und Verantworten

Die pädagogischen Perspektiven können sportartspezifisch akzentuiert oder miteinander verbunden werden. Bei welchem Inhalt welche Perspektiven in den Vordergrund rücken, entscheiden die Lehrerinnen und Lehrer je nach Situation und Zielstellung.

2.2 Kompetenzbereiche

Im pädagogisch orientierten Sportunterricht entwickeln Schülerinnen und Schüler Handlungskompetenz gleichermaßen durch Sport und im Sport.

Schülerinnen und Schüler

- bekommen Zugang zum Sport durch Vermittlung fachbezogener Kompetenzen, die die Teilhabe an der existierenden Sport- und Bewegungskultur sichern,
- erfahren im Sport unterschiedliche Perspektiven, unter denen sie Sport treiben können (vgl. pädagogische Perspektiven),
- kommen durch Sport zu einer erfüllten, gesundheitsorientierten und selbst verantworteten Lebensführung,
- gewinnen Erkenntnisse über die Vielfalt der Beziehungen in der Welt, erfahren den eigenen Standort und bestimmen ihn immer wieder neu.

Nachfolgend werden wesentliche Ziele des Sportunterrichts aufgeführt und dabei verschiedenen Kompetenzbereichen zugeordnet. Sie stehen in einem engen wechselseitigen Zusammenhang und erlangen je nach pädagogischer Zielsetzung und didaktischer Entscheidung unterschiedliches Gewicht.

Selbstständig handeln

Der Sportunterricht trägt aufgrund der Einbringung des eigenen Körpers in den Unterricht besonders dazu bei, in der Auseinandersetzung mit der sportlichen Bewegung Identität zu entwickeln und auszudrücken sowie verantwortlich zu entscheiden:

Selbstständiges Handeln drückt sich im Sport u. a. in folgenden Kompetenzen aus:

- Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen
- Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen, Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen
- Bewegungsabläufe beobachten und Fehlerkorrekturen durchführen
- Unterrichtssequenzen mitgestalten und bei der Spiel-, Übungs- und Wettkampfvorbereitung organisatorische Aufgaben übernehmen
- Übungs- und Wettkampfstätten selbstständig, sicher und zweckmäßig herrichten
- Regeln entwickeln, anpassen und anwenden
- Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren

Sozial handeln

Der Sportunterricht leistet einen Beitrag zur Entwicklung von Fähigkeiten, in wechselnden sozialen Situationen, in kommunikativer und kooperativer Zusammenarbeit, im Einklang mit Anderen eigene und übergeordnete Ziele erfolgreich zu verfolgen:

Soziales Handeln drückt sich im Sport u. a. in folgenden Kompetenzen aus:

- Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie integrieren
- kooperativ in der Gruppe/Mannschaft handeln
- Konfliktsituationen in der Gruppe/Mannschaft wahrnehmen und lösen
- mit Sieg oder Niederlage umzugehen lernen
- faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden
- Regeln und Vereinbarungen einhalten
- Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anwenden

Mit Sprache, Wissen und Können situationsangemessen umgehen

Der Sportunterricht ist als *Bewegungsfach* in besonderem Maße dazu geeignet, körper- und bewegungsbezogenes Wissen und Können zu fördern, Inhalte und Formen des Sporttreibens zu analysieren und zu bewerten:

Der situationsangemessene Umgang mit Sprache, Wissen und Können drückt sich im Sport u. a. in folgenden Kompetenzen aus:

- sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie sportliches Können verbessern
- Bewegungserfahrungen weiterentwickeln
- Spielfähigkeit verbessern und vertiefen
- mit Formen der Bewegung und des Spiels kreativ und produktiv umgehen
- Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen erwerben und entwickeln
- Regeln kennen, akzeptieren und anwenden
- Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren
- sportartspezifische Fachsprache anwenden
- mit Sportgeräten und Materialien sachgerecht umgehen

3 Standards

Für das Fach Sport werden folgende Abschlussstandards der Jahrgangsstufe 10 formuliert:

Die Schülerinnen und Schüler

- zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
- wenden Möglichkeiten an, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen,
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht, fair und taktisch angemessen,
- wenden grundlegende Techniken in den gewählten Individualsportarten an,
- wenden spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel an,
- setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um,
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele,
- erklären grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungswissenschaft,
- erklären die Möglichkeit der Leistungssteigerung durch beständiges Üben und Trainieren,
- kennen die Regeln der unterrichteten Themen und wenden sie an,
- kennen die Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen.

Die themenfeldbezogenen bzw. themenbezogenen Standards werden im Kapitel 4 als **Anforderungen** ausgewiesen.

4 Inhalte

4.1 Organisation des Sportunterrichts

Der Rahmenlehrplan weist Themenfelder und Themen aus, die von der Fachkonferenz in pädagogischer Verantwortung als Grundlage für das schulinterne Curriculum (schiC) genutzt werden sollen. Dabei ist Folgendes zu berücksichtigen:

- Pro Doppeljahrgangsstufe sind mindestens vier unterschiedliche Themenfelder zu berücksichtigen.
- Pro Schuljahr sind mindestens vier Themen zu unterrichten, die mindestens zwei Themenfeldern zuzuordnen sind.
- Eine Ausdauerleistung ist in jedem Schuljahr verpflichtend.

Unter dem Aspekt der individuellen Interessen und Leistungsvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sowie der materiellen, organisatorischen und personellen Bedingungen an der Schule sind aus den vorgegebenen Inhalten zwei Drittel innerhalb der Themen als verbindliche Unterrichtsinhalte auszuwählen. Darüber hinaus werden Inhalte im Umfang von etwa einem Drittel des Unterrichts auf der Grundlage des schulinternen Curriculums und in Absprache mit der jeweiligen Lerngruppe aus dem fakultativen Bereich angeboten oder aus dem verbindlichen Bereich ausgeweitet bzw. vertieft.

Schwerpunktsetzungen bei der Auswahl ergeben sich aus der Schulform. Im Gymnasium und an Gesamtschulen mit gymnasialer Oberstufe ist ein möglichst weites Spektrum von Bewegungsangeboten aus den Themenfeldern anzustreben, so dass die Schülerinnen und Schüler die angebotenen Themen der Qualifikationsphase in ausreichendem Umfang kennengelernt haben.

Einige Themenfelder und Themen werden insgesamt für die Jahrgangsstufen 7-10 angeboten. Eine Differenzierung nach Jahrgangsstufen 7/8 und 9/10 erfolgt hier nicht.

Nicht aufgeführte Themen innerhalb der Themenfelder können nur nach Genehmigung durch die Senatsverwaltung angeboten werden.

4.2. Themenfelder und Themen

Themenfelder	Themen	Jahrgangsstufe		
		7/8	9/10	7-10
Laufen, Springen, Werfen	- Leichtathletik	X	X	
Bewegen im Wasser	- Schwimmen			X
Bewegen an und mit Geräten	- Turnen	X	X	
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	- Gymnastik/Tanz	X	X	
Fahren, Rollen, Gleiten	- Inline-Skating			X
	- Rudern			X
	- Kanu			X
Mit/gegen Partner kämpfen	- Ringen			X
	- Judo			X
Spiele	Mannschaftsspiele:			
	- Basketball	X	X	
	- Fußball	X	X	
	- Handball	X	X	
	- Volleyball	X	X	
	- Hockey			X
	Rückschlagsspiele:			
	- Badminton			X
	- Tennis			X
- Tischtennis			X	
Fitness	- Fitness-Sport			X

Themenfeld: Laufen, Springen, Werfen

Laufen, Springen und Werfen sind nicht nur Grundformen menschlicher Bewegung, sondern auch Basis vieler sportlicher Aktivitäten. In der Vielfalt der Formen liegen die Möglichkeiten für eine weitreichende Ausbildung motorischer Fähigkeiten bis hin zur Entwicklung grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten.

Das Themenfeld umfasst - neben der Schulung einer allgemeinen Lauf-, Sprung- und Wurfgeschicklichkeit - ausdauerndes und schnelles Laufen, weites/hohes Springen und weites Werfen und Stoßen.

Für die Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I geht es darum, die ganze Breite und Vielfalt des Themenfeldes anzubieten und nicht die Bewegungserfahrungen auf wenige leichtathletische Disziplinen zu beschränken.

Das Themenfeld ist geeignet, zahlreiche pädagogische Perspektiven zu verdeutlichen. Individuelle Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Körpererfahrung, Kooperation/Wettbewerb werden besonders angesprochen.

Thema: Leichtathletik		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - legen eine Kurzstrecke in hohem Tempo zurück, - laufen rhythmusbetont über niedrige Hindernisse, - halten bei langen Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo, - wenden vielfältige Formen von Anlauf und Absprung an, um möglichst weit und hoch zu springen, - kennen funktionale Bewegungsausführungen zum Weitwerfen und setzen diese angemessen zur Verbesserung ihrer Wurfleistungen ein, - absolvieren einen schülerorientierten Mehrkampf, - wenden Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen an, - wenden Regeln und Wettkampfvorschriften an. 		
Inhalte		
Laufen	ausdauerndes Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - Läufe in Gruppen, Reihen u. a. - Zeitschätzer, Rundenwahllauf, Paarlauf, Verfolgungslauf, Hindernislauf, Mannschaftsbiathlon - Dauerläufe über 20 Minuten - Leistungsläufe über 800 m/1000 m
	schnelles Laufen/ Sprinten	<ul style="list-style-type: none"> - Fang- und Laufspiele - Läufe über Kurzdistanzen, Lauf-ABC - Hoch- und Tiefstart - Staffelläufe - Leistungsläufe über 75 m
	rhythmisches Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit variablen Abständen

Themenfeld: Laufen, Springen, Werfen

Thema: Leichtathletik		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte (Fortsetzung)		
Springen		- ein- und beidbeiniges Abspringen: Sprungstaffeln, Sprunggarten, Steigesprünge, Sprunglauf u. a.
	in die Weite springen	- Sprungkoordination - weitenorientierte Sprungübungen - Anlaufgestaltung - Absprungzone - Schrittweitsprung
	in die Höhe springen	- Anlaufgestaltung - höhenorientierte Sprungübungen - Schersprung, Flop
Werfen		- Spielformen mit dem Medizinball - Wurfspiele - Weitwerfen mit unterschiedlichen Geräten - Schlagwurf (aus dem Anlauf)
Fakultative Inhalte	Weitstoßen	- Stoßen mit unterschiedlichen Geräten - Vorbereitung des Kugelstoßens (aus dem Stand)
	Schleudern	- Schleuderwürfe mit unterschiedlichen Geräten - mit dem Schleuderball frontal
	ausdauerndes Laufen	- Orientierungslauf
Mögliche Vernetzungen		
Bi: Atemtechniken beim Sport (P4 7/8); Puls- und Blutdruckmessung in Ruhe und bei Belastung (P5 7/8)		
La: Freizeitverhalten Jugendlicher (B 7/8)		
Ma: Geometrische Situationen - Winkel (P5 7/8)		
Ph: Beschreibung von Bewegungen (P6 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Laufen, Springen, Werfen

Thema: Leichtathletik		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - legen eine Kurzstrecke (100m) in hohem Tempo zurück, - laufen schnell und rhythmusbetont über Hindernisse/Hürden, - halten bei langen Dauerlaufstrecken (20 Minuten und länger) ihr eigenes Tempo, - steuern Anlauf, Absprung anforderungsgemäß, um möglichst weit und hoch zu springen, - kennen funktionale Bewegungsausführungen zum Stoßen und setzen diese angemessen zur Verbesserung ihrer Stoßleistungen ein, - absolvieren einen schülerorientierten Mehrkampf, - haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden diese an, - wenden Regeln und Wettkampfvorschriften an und variieren sie. 		
Inhalte		
Laufen	ausdauerndes Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel-, und Übungsformen zur vorwiegenden Entwicklung der Laufausdauer - Fahrtspiel - 12-Minuten-Lauf - Dauerläufe über 20 Minuten - Leistungsläufe über 800 m/1000 m
	schnelles Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit - Laufkoordination - Beschleunigungsläufe, Tempowechsel- und Steigerungsläufe - Tiefstart - Staffelläufe, Rundenstaffeln - Leistungsläufe über 100 m
	rhythmisches Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit fixen Abständen
Springen		<ul style="list-style-type: none"> - Aufspringen auf Geräte, Überspringen von Hindernissen - rhythmisches Mehrfachspringen, Sprung-ABC
	in die Weite springen	<ul style="list-style-type: none"> - Anlaufgestaltung (Anlauflänge) - Absprung aus der Zone und vom Balken - Schrittweitsprung
	in die Höhe springen	<ul style="list-style-type: none"> - Hochsprungtechniken probieren und auswählen: Flop, Straddle - Anlauf- und Absprunggestaltung

Themenfeld: Laufen, Springen, Werfen

Thema: Leichtathletik		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte (Fortsetzung)		
Werfen/Stoßen		<ul style="list-style-type: none"> - Werfen und Stoßen mit verschiedenen Geräten - unterschiedliche Ausgangslagen, ein- und beidhändig
	Weitwerfen	- Schlagwurftechnik beim Weitwerfen mit Ball, mit langen Wurfgeräten, aus verlängertem Anlauf
	Weitstoßen	- Kugelstoß (Stoßen aus verschiedenen Ausgangsstellungen)
	Schleudern	- Schleuderwürfe mit Drehung
Fakultative Inhalte	ausdauerndes Laufen	- Orientierungslauf
	Springen	<ul style="list-style-type: none"> - mit anderer Akzentuierung - Drei-Springen - Stab-Springen
Mögliche Vernetzungen		
<p>Bi: Atemtechniken beim Sport (P4 7/8); Puls- und Blutdruckmessung in Ruhe und bei Belastung (P5 7/8)</p> <p>La: Freizeitverhalten Jugendlicher (B 7/8)</p> <p>Ma: Geometrische Situationen - Winkel (P5 7/8); Wurfparabel (P5 9/10)</p> <p>Ph: Beschreibung von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)</p>		

Themenfeld: Bewegen im Wasser

Bewegen im, unter oder ins Wasser thematisiert in besonderem Maß den menschlichen Körper und die menschliche Bewegung. Gemeint ist, dass Handlungen in einem speziellen Medium stattfinden und damit ein für die Schülerinnen und Schüler nicht austauschbares Körper- und Bewegungserleben ermöglichen, wie z. B. Schweben, Gleiten, Sinken, Tauchen, Ins-Wasser-Springen, Kälte, Widerstand und Erfahren von Auftrieb.

Vor dem Hintergrund der immer relevanter werdenden Sichtweise auf die Gesundheit können Bewegungshandlungen im Wasser mit seinen spezifischen Wirkungsfaktoren einen wichtigen Beitrag leisten.

Sich im Wasser sicher und kontrolliert bewegen zu können, ist eine unabdingbare Voraussetzung für alle Wassersportarten und hat gegebenenfalls lebensrettende Bedeutung.

Aufgrund der vielfältigen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten lassen sich in diesem Themenfeld die pädagogischen Perspektiven Körpererfahrung, Gesundheit, Wagnis, Leistung und Kooperation sinnvoll akzentuieren.

Thema: Schwimmen		Jahrgangsstufe 7-10
Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - bewegen sich ausdauernd über einen längeren Zeitraum (mindestens 20 Minuten) im Wasser fort, - wenden eine Schwimmart sicher an und verfügen über die Grundtechnik in einer zweiten Schwimmart, - führen Start- und Wendetechniken aus, - tauchen sowohl weit als auch tief, - halten grundlegende Bade-, Hygiene- und Verhaltensweisen im Schwimmbad und in öffentlichen Gewässern ein, - haben die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens in Silber erfüllt. 		
Inhalte		
Bewegungserfahrung		<ul style="list-style-type: none"> - Atmen, Gleiten, Tauchen, Orientieren, Springen und Auftreiben - Mannschaftsspiele und Staffelformen - Schwimmen mit Flossen - Schwimmen mit Geräten
Technik	Brust	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Gleitfähigkeit - Einzelarbeit der Arme und Beine - Koordination von Arm- und Beinbewegung mit Atemzug
	Kraul/Rücken	<ul style="list-style-type: none"> - Beinschlag und Armzug mit und ohne Hilfsmittel - Koordination der Gesamtbewegung - Atemtechnik
	Start	<ul style="list-style-type: none"> - Startsprung/Rückenstart mit Übergang zur Schwimmbewegung

Themenfeld: Bewegen im Wasser

Thema: Schwimmen		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte (Fortsetzung)		
Technik	Wende	- Drehwende
	Tauchen	- Tieftauchen - Streckentauchen
	Springen	- einfache Sprünge fuß-, kopfwärts, vorwärts, rückwärts ohne und mit Drehungen um die Körperachsen
	Kurzstrecken	- 25 bis 50-m-Staffeln
	Langstrecken	- 200 m bis 400 m in gleichmäßigem Tempo oder 10 bis 20 Minuten, auch mit Schwimmartwechsel
	Retten	- Transportschwimmen
Kenntnisse		- Baderegeln - Sicherheitsmaßnahmen - Wettkampfbegriffe - Fachbegriffe - Technikmerkmale
Fakultative Inhalte		- Aquafitness - Wasserball - Synchronschwimmen - Junior-Retter
Mögliche Vernetzungen		
Bi: Atemtechniken beim Sport (P4 7/8)		
Ph: Gefahren beim Schwimmen und Tauchen (P1 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8); Beschreibung von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10)		

Themenfeld: Bewegen an und mit Geräten

In diesem Themenfeld eröffnen sich den Schülerinnen und Schülern vielfältige, zum Teil außerhalb der Schule kaum gegebene Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. In der bewegungsbezogenen Auseinandersetzung mit verschiedenen Geräten nehmen die Schülerinnen und Schüler ihren Körper in unterschiedlichen Raumlagen wahr und sammeln besondere Erfahrung mit der Schwerkraft, dem Gleichgewicht und der Höhe. Beispiele für diese elementaren Bewegungstätigkeiten sind Stützen, Handstehen, Drehen, Rollen, Überschlagen, Balancieren, Schwingen und Springen sowie die Partner- oder Gruppenakrobatik.

Diese Bewegungserfahrungen lassen sich je nach Zielrichtung an den Standardturngeräten oder an Gerätearrangements vermitteln, als individuelle Bewegungsleistung, als Beitrag im Rahmen einer Partner- oder Gruppenübung.

Aufgrund der vielfältigen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten lassen sich in diesem Themenfeld die pädagogischen Perspektiven Körpererfahrung, Wagnis und Leistung, Gestaltung und Kooperation sinnvoll akzentuieren.

Thema: Turnen		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - verfügen über Grundfertigkeiten im Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen, - verbinden einzelne Elemente zu einer Übungsverbindung, - kennen Bewegungsmerkmale und beachten sie beim Üben, - wenden grundlegende Techniken des Helfens und Sicherns an, - bauen Geräte einschließlich Matten sicher auf und ab. 		
Inhalte		
Erkunden/Üben von Bewegungsabläufen und Elementen		
Ungebundene Formen		<ul style="list-style-type: none"> - Rollen, Drehen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern an unterschiedlichen Geräten, Kombinationen und Arrangements
Gebundene Formen	Boden	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Kopfstand - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen - Handstütz-Überschlag seitwärts - gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Sprünge
	Sprung, Bock, Kasten	<ul style="list-style-type: none"> - Aufhocken-Strecksprung - Dreh-Sprunghocke - Sprunggrätsche - Sprunghocke

Themenfeld: Bewegen an und mit Geräten

Thema: Turnen		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte (Fortsetzung)		
Gebundene Formen	Reck	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz - Hüftaufschwung - Knieauf-, Knieabschwung - Knieumschwung - Hüftabzug - Dreh-, Spreiz-, Absitzen - Felgunterschwingung (Schrittstellung)
	Stufenbarren	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz - Knieab-, Knieaufschwung - Spreizen und Drehen am unteren Holm - Schwebesitz - Hüftaufschwung - Hüftabzug - Felgunterschwingung mit Fußaufsatz
	Barren	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz, Vorschwung in den Grätschsitz - Schwingen aus dem Stütz in den Grätsch- oder Außenquersitz - Grätschsitz, Vorgreifen, Einschwingen - Vorschwung, Kehre zum Außenquerstand - Oberarmrolle vorwärts - Drehspreizen in unterschiedlichen Variationen - Wende in den Außenquerstand - Kehre mit ¼ Drehung zum Holm
	Schwebebalken	<ul style="list-style-type: none"> - Überspreizen mit ¼ Drehung in den Grätschsitz - Hockwende in den Querhockstand - gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Drehungen, Sprünge - Schwebesitz - Kniestandwaage - Abgänge: Streck-, Hock-, Grätschsprung
Fakultative Inhalte	Paar- und Gruppenturnen	- (synchron) am Boden und an unterschiedlichen Geräten
	Trapez/Ringe	- Schwingen, Drehen, Halteelemente
	Hindernisturnen	- Gerätekombinationen unter Verwendung von Turnübungen
	Akrobatik	- Elemente mit Partner/in und in der Gruppe
	Minitramp	- Streck-, Grätsch-, Hocksprung
Mögliche Vernetzungen		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Bewegen an und mit Geräten

Thema: Turnen		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - verfügen über entwickelte Fertigkeiten im Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen, - führen erlernte Techniken in Kombinationen mit verbessertem Bewegungsfluss aus, - benennen, beschreiben und analysieren Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken, - wenden die Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig an, - bauen Geräte einschließlich Matten sicher auf und ab. 		
Inhalte		
Festigen von bekannten Bewegungsabläufen und Erlernen neuer Elemente		
Ungebundene Formen		<ul style="list-style-type: none"> - Rollen, Drehen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern an unterschiedlichen Geräten, Kombinationen, Arrangements
Gebundene Formen	Boden	<ul style="list-style-type: none"> - weite Rolle vorwärts - Rolle rückwärts in unterschiedliche Endstellungen - Handstand - Handstand-Abrollen - Handstütz-Überschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung - gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Drehungen, Sprünge
	Sprung (Bock, Doppelbock, Kasten, Pferd) erweiterter Brett- abstand	<ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrätsche - Sprunghocke
	Reck	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung, auch aus dem Schlussstand - Spreizumschwung - Hüftumschwung - Felgunterschwung (aus dem Stand)
	Stufenbarren	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung am unteren Holm - Aufhocken am unteren Holm - Spreizen und Drehen am unteren Holm - Felgunterschwung aus dem Stütz am oberen Holm über den unteren Holm - Dreh-Sprunghocke - Hohe Wende
	Barren	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts in den Grätschsitz, Außenquersitz - Stemmaufschwung aus dem Vorschwingen in den Grätschsitz - Schwingen im Oberarmhang - Rückschwingen und Aufhocken hinter den Händen - Oberarmstand - Wende in den Außenquerstand

Themenfeld: Bewegen an und mit Geräten

Thema: Turnen		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte (Fortsetzung)		
Gebundene Formen	Schwebebalken	- Sprungaufhocken
		- Aufhocken einbeinig mit Seitspreizen des anderen Beines
		- gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Drehungen, Sprünge
		- Standwaage
		- Grätschwinkelsprung
Fakultative Inhalte	Paar- und Gruppenturnen Trapez/Ringe Hindernisturnen Akrobatik Minitramp	- Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung
		- (synchron) am Boden und an unterschiedlichen Geräten
		- Schwingen, Drehen, Halteelemente
		- Gerätekombinationen unter Verwendung von Turnübungen
		- Elemente mit Partner/in und in der Gruppe
		- Grätschwinkel-, Bücksprung
Mögliche Vernetzungen		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Im Zentrum dieses Themenfeldes stehen das Erlernen zweckgebundener Bewegungsformen und die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung.

Durch den Umgang mit den vielfältigen Formen der Gymnastik und des Tanzes mit verschiedenen Bewegungsgrundformen und ihrer rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variation kann die Wahrnehmungsfähigkeit differenziert herausgefordert und mit gestalterischen Elementen verknüpft werden.

Die Erfahrungsmöglichkeiten innerhalb dieses Themenfeldes beschränken sich jedoch nicht nur auf die eigene Bewegung sondern auch auf die speziellen Fertigkeiten im Umgang mit verschiedenen Handgeräten und unterschiedlichen Materialien.

Die rhythmische Bewegungsgestaltung im Tanz eröffnet Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten, sich in vielen Variationen auszudrücken. Tanz kann eine Öffnung zur außerschulischen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler sein und Verständnis für fremde Kulturen wecken. Neue Trends können in den Unterricht mit einbezogen werden und Grundlage für eine kritische Auseinandersetzung sein.

Die in diesem Themenfeld angesprochenen Möglichkeiten für kreatives Bewegungshandeln bieten ein Entfaltungsfeld für beide Geschlechter. Es darf Jungen nicht vorenthalten werden.

Die wichtigsten pädagogischen Perspektiven in diesem Themenfeld sind Gesundheit, Kooperation und Gestaltung.

Themenfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Thema: Gymnastik/Tanz		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - kombinieren grundlegende Bewegungselemente und Schrittfolgen allein und in der Gruppe unter Ausnutzung verschiedener Raumwege zu einer Bewegungsabfolge, - benennen grundlegende Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten und setzen sie zur Bewegungsgestaltung ein, - kennen unterschiedliche Tanzarten (Folklore, Jazz, Rock'n'Roll, Modern Dance, Hip-Hop, Break-Dance etc.), ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen, - wenden Elemente der funktionellen Gymnastik im Unterricht bewusst an, - praktizieren gegenseitige Hilfe und Korrektur beim Üben. 		
Inhalte		
Üben grundlegender gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten		
Körpertechnik	Grundformen	- Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Schwingen
	Technik eines Handgerätes	- Seil, Ball, Reifen, Keule, Band - Bewegungsfertigkeiten und -elemente: Laufen, Springen, Hüpfen, Federn, Schwingen, Werfen/Fangen, Rollen, Prel- len, Zwirbeln, Spiralen, Schlangen
	alternative Materialien	- z. B. Tücher, Folien, Stuhl, Besen, Schirm
Tanz	Grundschritte	- Aerobic, Hip-Hop, Techno, Modern Dance, Jazz-Dance, Rock'n'Roll, Folklore
Motorische Fähigkeiten	Ausdauer, Kraftausdauer	- Tänze und Aerobicfolgen - Funktionsgymnastik
	Beweglichkeit	- Stretching
	Koordination	- Balance- und Gleichgewichtsübungen
	Körperwahrnehmung	- Körperhaltung, Spannung, Entspannung
Fakultative Inhalte		- weitere Bewegungselemente und gerätspezifische Techniken - Darbietungen auf schulischen oder außerschulischen Veranstaltungen
Mögliche Vernetzungen		
En/S: Freizeitverhalten (B 7/8)		
Mu: Notation und Aufnahmetechnik; Funktionale Musik: Entspannung und Aktivierung durch Musik, Gesellschaftstanz; Jugendkulturen: Musikstile, Tanzstile		
Ph: Beschreibung von Bewegungen (P6 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Thema: Gymnastik/Tanz		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - kombinieren Bewegungselemente und Schrittfolgen allein und in der Gruppe unter Ausnutzung verschiedener Raumwege zu einer Bewegungsfolge und gestalten sie abwechslungsreich, - benennen vielfältige Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten und setzen sie zur Bewegungsgestaltung ein, - kennen unterschiedliche Tanzarten (Folklore, Jazz, Rock'n'Roll, Modern Dance, Hip-Hop und Break-Dance etc.), ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen und stellen sie voneinander abgrenzend dar, - stellen Elemente der funktionellen Gymnastik zu einem Übungsprogramm zusammen. 		
Inhalte		
Festigen gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten		
Körpertechnik	Grundformen	- Stände, Sprünge, Drehungen
	Technik eines Handgerätes	- Seil, Ball, Reifen, Keule, Band - Bewegungsfertigkeiten und -elemente: Laufen, Springen, Hüpfen, Federn, Schwingen, Werfen/Fangen, Rollen, Prellen, Wirbeln, Spiralen, Schlangen
	alternative Materialien	- z. B. Tücher, Folien, Stuhl, Besen, Schirm
Tanz	Grundschritte kombinieren	- Aerobic, Hip-Hop, Techno, Modern Dance, Jazz-Dance, Rock'n'Roll, Folklore
Motorische Fähigkeiten	Ausdauer, Kraftausdauer	- Tänze und Aerobic-Folgen - Funktionsgymnastik
	Beweglichkeit	- Stretching
	Koordination	- Balance- und Gleichgewichtsübungen
	Körperwahrnehmung	- Körperhaltung, Spannung, Entspannung
Fakultative Inhalte		<ul style="list-style-type: none"> - weitere Bewegungselemente und gerätspezifische Techniken - Kombination zweier Handgeräte in Gruppenarbeit - Gestaltungsaufgaben nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben (u. a. Bewegungstheater)
Mögliche Vernetzungen		
En/Sn: Freizeitverhalten (B 7/8)		
Mu: Notation und Aufnahmetechnik; Funktionale Musik: Entspannung und Aktivierung durch Musik, Gesellschaftstanz; Jugendkulturen: Musikstile, Tanzstile		
Ph: Beschreibung von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Fahren, Rollen, Gleiten

Bewegungserfahrungen in diesem Themenfeld sind für Schülerinnen und Schüler eine attraktive Herausforderung an ihr Bewegungsvermögen.

Die besonderen Formen der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten stellen hohe Anforderungen an das dynamische Gleichgewicht und an die Bewegungssteuerung.

Da die Bewegungserfahrungen vor allem außerhalb normierter Anlagen gemacht werden, können neben den vielfältigen Variationen von Bewegungen unter unterschiedlichen Bedingungen auch Naturerlebnisse vermittelt werden, die Anlässe für die Umwelterziehung aufgreifen.

Die Erziehung zu sicherheitsbewusstem und verantwortlichem Umgang mit Partnerinnen bzw. Partnern und Material hat in diesem Themenfeld eine hohe Bedeutung.

Durch diesen Lernbereich werden die pädagogischen Perspektiven Gesundheit, Körpererfahrung, Leistung und Wagnis in besonderer Weise angesprochen.

Als Voraussetzung für die Themen *Rudern* und *Kanu* müssen die Schülerinnen und Schüler sichere Schwimmerinnen und Schwimmer sein und mindestens das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze besitzen.

Themenfeld: Fahren, Rollen, Gleiten

Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - haben grundlegende Erfahrungen in den Basistechniken der ausgeübten Themen, - praktizieren gegenseitige Hilfe und Korrektur beim Üben, - handhaben das entsprechende Gleit-, Fahr- oder Rollgerät sicher und umweltgemäß, - wissen um die Bedeutung der erforderlichen Schutzausrüstung. 		
Thema: Inline-Skating		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte		
Sicherheitsübungen		<ul style="list-style-type: none"> - Fallen ohne und mit Skates, nach vorne (Notstopp), nach hinten, zur Seite
Grundtechniken		<ul style="list-style-type: none"> - Grundstellung, Fallen und Aufstehen - Rollen/Gleiten - Bremsen: Heel-Stopp, Pflug-Stopp - Skating-Schritt - Kantengewöhnung - Kurven rechts/links
Spezialtechniken		<ul style="list-style-type: none"> - Bremsvarianten - Push-Technik - Rückwärtsfahren - Übersteiger vorwärts/rückwärts - Umsteigen/Umspringen
Gestalten von Bewegungsaktivitäten		<ul style="list-style-type: none"> - Geräte und Geländeparcours selbst herstellen - Kunststücke allein oder mit Partner/innen erfinden - Bewegungsfolgen gestalten und präsentieren
Spielformen		<ul style="list-style-type: none"> - kleine Spiele - Inline-Hockey
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Technikmerkmale, Fachbegriffe - Ausrüstung und Sicherheit - Verletzungsrisiken
Mögliche Vernetzungen		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8); Kurvenfahrten (W6 9/10)		

Themenfeld: Fahren, Rollen, Gleiten

Thema: Rudern		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte		
Gewöhnung an das Boot		<ul style="list-style-type: none"> - Tragen, Zuwasserbringen - Ein- und Aussteigen - Einlegen der Ruder (Skulls, Riemen) - Einstellen des Ruderplatzes - Balanceübungen
Technik	Skulltechnik	<ul style="list-style-type: none"> - Rudern vor- und rückwärts - Skulltechnik beim Durchzug (Auslage, Anriss, Vorderzug, Mittelzug, Endzug, Rückenlage) - Auf- und Abdrehen der Blätter - Rudern unter ständiger Verlängerung des Rollweges
	Manöver mit dem Boot	<ul style="list-style-type: none"> - Ablegen, Anlegen - Ein- und Aussteigen - Sicherheitsstellung - Stoppen - Überziehen - Passieren schmaler Stellen (Ruder lang) - Hochscheren - Tempowechsel - Wenden (lange Wende, kurze Wende) - Steuern - Kurs- und Richtungsänderungen - Wellen abreiten - Kenterung mit Wiedereinstieg
Fahren		<ul style="list-style-type: none"> - Rudern im Einer und im Mannschaftsboot über längere Strecken - Rennrudern - Langstreckenrudern
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Materialkunde - Wasserstraßenverkehrsordnung - Gefahrenmomente - Sicherheitsbestimmungen und Rettungsmaßnahmen - Bootspflege - Ruderbefehle - Befahren von Schleusen - Flussmorphologie und Strömungskunde (Strömungsdynamik, Stromzug, Kehrwasser) - Verhaltensregeln in der Natur
Mögliche Vernetzungen		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Auftrieb, Boots- bzw. Schiffbau (W1 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Fahren, Rollen, Gleiten

Thema: Kanu		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte		
Gewöhnung an das Boot		<ul style="list-style-type: none"> - Tragen (allein, zu zweit an Land) - Zu-Wasser-Bringen - Ein- und Aussteigen - Balanceübungen - Entleeren eines vollgelaufenen Bootes
Technik		<ul style="list-style-type: none"> - Ablegen, Anlegen - Ein- und Aussteigen mit Paddelbrücke - Grunds Schlag vorwärts/rückwärts - Bogenschlag vorwärts/rückwärts - Konterschlag - Paddelstütze flach/hoch - Ziehschlag und Wriggen - Anfahren - Stoppen - Fahren rückwärts - Steuern - Kentern
Fahren		<ul style="list-style-type: none"> - im lagestabilen Boot - im Rennboot - im Mannschaftsboot
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Materialkunde - Wasserstraßenordnung - Gefahrenmomente (Wehre, Hindernisse, Verhalten bei Kenterung) - Sicherheitsbestimmungen und Rettungsmaßnahmen (von Personen durch Abschleppen, per Wurfsack/von Booten und Paddeln) - Flussmorphologie und Strömungskunde (Strömungsdynamik, Stromzug, Kehrwasser, Walzen, Wehre) - Seemannsknoten - Verhaltensregeln in der Natur
Mögliche Vernetzungen Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Auftrieb, Boots- bzw. Schiffbau (W1 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Mit/gegen Partner kämpfen

Dieses Themenfeld umfasst Formen des Ringens und Kämpfens ohne und vor allem mit direktem Körperkontakt.

In der kämpferischen Auseinandersetzung steckt ein großes Potenzial für das motorische und soziale Lernen. Kämpfen ist mehr als die direkte Auseinandersetzung mit dem Partner unter normierten Bedingungen. In der kämpferischen Auseinandersetzung lassen sich vielseitige körperbezogene Erfahrungen sammeln. Kämpfen ist ein sehr komplexes Bewegungsfeld, das hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten, ebenso wie an konditionelle Elemente wie Kraft, Schnelligkeit und insbesondere Reaktionsschnelligkeit stellt.

Durch diesen Lernbereich werden die pädagogischen Perspektiven Gesundheit, Kooperation und Wettbewerb sowie Wagnis in besonderer Weise angesprochen.

Kampfsportarten, deren Ziel es ist, den Beteiligten Schmerzen zuzufügen und/oder sie gar körperlich zu verletzen, widersprechen dem pädagogischen Auftrag und sind keine Schulsportarten.

Themenfeld: Mit/gegen Partner kämpfen

Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - führen eigene Bewegungen - der Situation angemessen - aus, - verfügen über Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf-, Griff- und Bodentechniken einer ausgewählten Kampfsportart, - wenden Grundzüge taktischen Verhaltens an, - beherrschen wichtige Sicherheitsmaßnahmen. 		
Thema: Ringen		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte		
Vorbereitende Übungen		<ul style="list-style-type: none"> - Partnerübungen - Zieh- und Schiebekämpfe - kleine Spiele zur Reaktionsschulung - funktionsgymnastische Übungen - Hebe- und Trageübungen - Fallübungen ohne und mit Partner
Technik		<ul style="list-style-type: none"> - Kampfstellungen und Fassarten - Grundformen des Stand- und Bodenkampfes
	Bodenbereich	<ul style="list-style-type: none"> - doppelter Armdurchzug - Halbnelson - Rolle mit Armeinschluss
	Stand-Boden-Übergang	<ul style="list-style-type: none"> - Runterreißer nach vorn mit Doppelfassen eines Armes und anschließendem Fassen des Rumpfes - Rumreißer - Kopf-Hüft-Wurf
Taktik	Zweikampfübungen	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenkampf aus wechselnden Ausgangslagen
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßungsformen und deren kultureller Hintergrund - Stilarten des Ringens - Grundregeln - Regelwidrigkeiten und verbotene Griffe
Mögliche Vernetzungen		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Mit/gegen Partner kämpfen

Thema: Judo		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte		
Vorbereitende Übungen		<ul style="list-style-type: none"> - Zieh-, Schiebe-, Hebe-, Trageübungen - Kleine Spiele - Übungen mit spielerischem Wettkampfcharakter im Stand und am Boden - Übungen mit Überwindung des Widerstandes des Partners - Partnerübungen in Reaktionsspielformen - Partnerübungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit - Übungen zur Vervollkommnung der Hüft- und Schultergürtelbeweglichkeit
Technik	Fallübungen	<ul style="list-style-type: none"> - Judorolle (Ukemi) vorwärts, rückwärts und seitwärts
	Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Festhaltetechniken Kuzure-Kesa-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, Mune-Gatame - Formen des Herausarbeitens aus Festhaltetechniken
	Grundlagen der Standardarbeit	<ul style="list-style-type: none"> - Grundhaltung (Shizentai) - Fassarten (Kumi-Kata) - Gehen und Bewegen auf der Matte
	Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Uki-Goshi - De-Ashi-Barai - O-Soto-Otoshi
	Stand/Boden Übergang	<ul style="list-style-type: none"> - Stand- und Bodenkampf z. B. Uki-Goshi zu Mune-Gatame, O-Soto-Otoshi zu Kuzure-Kesa-Gatame
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Geschichte des Judosports - Wettkampfregele - Sicherheitsbestimmungen - erlaubte und verbotene Handlungen
Fakultative Inhalte	Demonstration ohne Anwendung im Kampf Hebeltechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Kesa-Garami - Ude-Hishigi-Juji-Gatame
	Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Seoi-Nage - O-Goshi u. a.
	Gegenwurftechniken Formen der Selbstverteidigung Fallübungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad	
Mögliche Vernetzungen		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Spiele sind ein zentraler Gegenstand des Sportunterrichts, da sie dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler in besonderer Weise entgegenkommen. Spiele fördern die Bereitschaft zur Kooperation und Kommunikation und haben einen hohen Freizeitwert.

Im Mittelpunkt der Spielausbildung soll die Entwicklung der Spielfähigkeit stehen. Durch vielfältige Übungs-, Wettkampf- und Spielformen werden technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten geschult, gleichzeitig die allgemeinen motorischen Grundeigenschaften entwickelt.

Zudem sollen die Schülerinnen und Schüler Erfahrungen im Umgang mit Regeln machen. Sie lernen als Mitglied eines Teams, besonders in den Mannschaftsspielen, zum Gelingen eines Spieles beizutragen.

Die Sportspiele lassen sich besonders unter den pädagogischen Perspektiven Leistung, Kooperation und Wettbewerb sowie Gesundheit thematisieren.

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Breite und Vielfalt des Themenfeldes in den Jahrgangsstufen 7-10 abgebildet wird. Eine frühzeitige Spezialisierung und inhaltliche Einengung auf die Vermittlung von nur ein oder zwei Themen (Sportspielen) ist zu vermeiden.

Weitere Spiele wie Baseball, Flagfootball, Faustball, Indiac, Korbball, Prellball, Rugby, Softball, T-Ball und Tschoukball können in die Unterrichtsgestaltung mit einbezogen werden.

Themenfeld: Spiele

Doppeljahrgangsstufe 7/8		
<p>Anforderungen</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden grundlegende spielmotorische Fertigkeiten und einfache taktische Anforderungen in den ausgewählten Spielen an, - erklären grundlegende Spielregeln, Schiedsrichterzeichen und wenden sie an, - führen einfache Kampf- und Schiedsrichtertätigkeiten aus. 		
Themen		
Mannschaftsspiele	Basketball Fußball Handball Volleyball Hockey	
Rückschlagspiele	Badminton Tennis Tischtennis	

Doppeljahrgangsstufe 9/10		
<p>Anforderungen</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden erlernte spielmotorische Fertigkeiten sowie grundlegende individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen in den ausgewählten Spielen an, - wenden Kenntnisse zu grundlegenden Spielregeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffen an, - nehmen Kampf- und Schiedsrichterfunktionen wahr. 		
Themen		
Mannschaftsspiele	Basketball Fußball Handball Volleyball Hockey	
Rückschlagspiele	Badminton Tennis Tischtennis	

Themenfeld: Spiele

Thema: Basketball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen		- Entwicklung von Ballgefühl und Schulung technischer Fertigkeiten sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und des taktischen Verhaltens mit vielfältigen Spielformen mit und ohne Ball
Technik	Dribbling	- am Ort - in Bewegung rechts, links
	Ballabgabe/ Ballannahme	- beidhändig als Druckpass direkt/indirekt im Stand und in Bewegung - Parallelstopp - Sternschritt
	Wurf	- Positionswurf aus Nah- und Mitteldistanz - Korbleger aus dem Zweikontaktrhythmus
Taktik	Angriff	- Freilaufen und Anbieten ohne Ball - Bedrohen des Korbes bei Ballbesitz - Überzahlspiele - Spielsituationen 3:3 bis 5:5
	Abwehr	- Positionen einnehmen: zum eigenen Korb, zum Ballbesitzer, zum Gegenspieler ohne Ball - Mann-Mann-Verteidigung - Ball-Raumverteidigung (z. B. 2:1:2-, 3:2-Zone)
Kenntnisse		- grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen und wichtige Fachbegriffe
Fakultative Inhalte		- Streetball
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Basketball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen		- komplexe Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie technischer Fertigkeiten unter sportartbezogenem taktischen Verhalten in kleinen Spielen
Technik	Dribbling	- hohes, tiefes Dribbling - Richtungs- und Tempowechsel
	Ballabgabe/ Ballannahme	- Überkoppass - Passen in die Bewegung des Mitspielers - Sprungstopp in Verbindung mit Sternschritt
	Wurf	- Positionswurf aus Nah- und Mitteldistanz auch als Freiwurf - Korbleger aus dem Zweikontaktrhythmus nach mehreren Dribblings
	Rebound	- in Abwehr und Angriff
	Finten	- ohne/mit Ball als Angriffs- und Verteidigungsspieler
Taktik	Angriff	- Schnellangriffe in Spielsituationen - Spielsituationen 5:5
	Abwehr	- Positionen einnehmen: zum eigenen Korb, zum Ballbesitzer, zum Gegenspieler ohne Ball - Mann-Mann-Verteidigung - Ball-Raumverteidigung (z. B. 2:1:2-, 3:2-Zone)
Kenntnisse		- Erweiterung der Regelkenntnisse, Schiedsrichterzeichen und der Fachbegriffe
Fakultative Inhalte		- Streetball
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ma: Wurfparabel (P5 9/10); Bälle (W3 9/10)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Fußball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen		<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung von Ballgefühl und Schulung technischer Fertigkeiten sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und des taktischen Verhaltens mit vielfältigen Spielformen mit und ohne Ball
Technik	Ballannahme/ Ballmitnahme	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand, in der Bewegung, mit der Sohle, Innenseite und dem Innenspann, Vollspann und Oberschenkel annehmen (stoppen)
	Dribbling	<ul style="list-style-type: none"> - Führen des Balles rechts/links - Richtungs- und Tempowechsel und Blickpunkt zum Mitspieler herstellen
	Ballabgabe/ Zuspiel	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand, in der Bewegung nach rechts/links - als Innenseit- und Innenspannstoß - Kurz- und Langpässe
	Jonglieren/ Ballgewöhnung	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand, in der Bewegung, mit Fuß und Oberschenkel (rechts/links) - Kopfballspiel
	Torschuss, Innenseitstoß/ Innenspannstoß	<ul style="list-style-type: none"> - ruhende/rollende Bälle und aus dem Zuspiel heraus (rechts/links) - unterschiedliche Positionen und Entfernungen zum Tor
	Körpertäuschung	<ul style="list-style-type: none"> - einfache Finte mit und ohne Ball
Taktik		<ul style="list-style-type: none"> - die erlernten Techniken im 3:1- bzw. 4:2-Spiel anwenden
	Angriff	<ul style="list-style-type: none"> - Freilaufen - Lösen vom Gegner - Anbieten zur Ballannahme - Verhalten bei Überzahl/Unterzahl - positionsgebundene Aufgaben
	Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> - Manndeckung - positionsgebundene Aufgaben - Stören - Blocken - Zuspiele verhindern
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe
Fakultative Inhalte		<ul style="list-style-type: none"> - Beachfußball
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Fußball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen		<ul style="list-style-type: none"> - komplexe Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie technischer Fertigkeiten unter sportartbezogenem taktischen Verhalten in kleinen Spielen
Technik	Ballannahme/ Ballmitnahme	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand, in der Bewegung erhöhtes Übungstempo - Bälle im Lauf annehmen (stoppen)
	Dribbling	<ul style="list-style-type: none"> - Führen des Balles mit der Innenseite, dem Innenspann, Außenspann, Vollspann - Richtungswechsel und Blickkontakt
	Ballabgabe/ Zuspiel	<ul style="list-style-type: none"> - Quer-, Lang- und Steilpässe über größere Zuspielentfernungen spielen - Kurz- und Langpass in der Bewegung (Innenspann- und Außenspannstoß)
	Jonglieren/ Ballgewöhnung	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand, in der Bewegung, mit dem Fuß, Oberschenkel und Kopf (rechts/links und im Wechsel)
	Kopfballstoß	<ul style="list-style-type: none"> - als Zuspiel im Stand und aus dem Sprung
	Torschuss	<ul style="list-style-type: none"> - Vollspannstoß - ruhende/rollende Bälle aus dem Zuspiel heraus - Zielgenauigkeit verbessern - Entfernung zum Tor vergrößern
	Körpertäuschung	<ul style="list-style-type: none"> - Übersteigfinte - Oberkörperfinte
Taktik	Angriff	<ul style="list-style-type: none"> - schnelles Umschalten von Abwehr und Angriff (Überzahl schaffen) - positionsgebundene Aufgaben als Spielmacher, Flügel- und Mittelstürmer - Spielsysteme anwenden (u. a.: 4:2:4 / 4:3:3)
	Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> - positionsgebundene Aufgaben (Abwehrspieler rechts/links/Mitte) - Manndecker - Abwehrsystem anwenden (u. a.: 4:2:4 / 4:3:3)
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Erweiterung der Regelkenntnisse, Schiedsrichterzeichen und der Fachbegriffe
Fakultative Inhalte		<ul style="list-style-type: none"> - Beachfußball
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ma: Bälle (W3 9/10)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Handball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen		- Entwicklung von Ballgefühl und Schulung technischer Fertigkeiten sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und des taktischen Verhaltens mit vielfältigen Spielformen mit und ohne Ball
Technik	Ballführung	- Prellen mit der rechten und linken Hand am Ort, in der Bewegung, mit Richtungs- und Tempowechsel
	Ballannahme	- beidhändiges Fangen von hohen, brusthohen und tiefen Bällen am Ort und in der Bewegung
	Ballabgabe	- Schlagwurf im Stand und in der Bewegung als Zuspiel (indirekt, direkt; in die Laufbewegung des Mitspielers)
	Torwurf	- Schlagwurf aus dem Stand und aus der Bewegung (aus dem Lauf und mit Stemmschritt), nach Zuspiel und nach vorangehendem Dribbling
	Täuschungs-handlungen	- Lauf- und Körpertäuschungen
Taktik		- Spielsituationen von 1:0, 1:1 bis zum 4:4
	Angriff	- Freilaufen und Anbieten zur Ballannahme - Doppelpass-Spiel - Durchbruch mit Ball
	Abwehr	- Manndeckung - Zusammenspiel des Gegners stören - Ball herausspielen
Kenntnisse		- grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe
Fakultative Inhalte		- Beachhandball
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Handball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen		- komplexe Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie technischer Fertigkeiten unter sportartbezogenem taktischen Verhalten in kleinen Spielen
Technik	Ballführung	- Prellen unter Behinderung
	Ballannahme	- Fangen von schärfer geworfenen Bällen auch im Sprung
	Ballabgabe	- Schlagwurf als langer Pass (Tempogegenstoß)
	Wurf	- Sprungwurf - Fallwurf
	Täuschungs-handlungen	- Torwurf- und Passtäuschungen
Taktik		- Spielsituationen bis zum 6:6
	Angriff	- Positionsangriff (Parallelstoß/Anlaufen auf Nahtstellen) - Abbrechen der gewohnten Passfolge - Positionswechsel
	Abwehr	- Hinführung zur Raumdeckung (2-Linien-Abwehr z. B. 1:5-Abwehr, offensive 6:0-Abwehr) - Übergeben - Übernehmen
Kenntnisse		- Erweiterung der Regelkenntnisse, Schiedsrichterzeichen und der Fachbegriffe
Fakultative Inhalte		- Beachhandball
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ma: Wurfparabel (P5 9/10); Bälle (W3 9/10)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Volleyball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen		- Entwicklung von Ballgefühl und Schulung technischer Fertigkeiten sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und des taktischen Verhaltens mit vielfältigen Spielformen
Technik	Oberes Zuspiel (Pritschen)	- Pritschen vorwärts aus dem Stand - Pritschen nach vorausgegangener Bewegung - Pritschen mit Richtungsänderung
	Unteres Zuspiel (Bagger)	- Bagger frontal aus dem Stand - Bagger frontal nach vorausgegangener Bewegung - flach angeworfene Bälle hoch in ein Zielgebiet baggern
	Oberes/unteres Zuspiel	- Übungsformen zur Koordination beider Zuspielformen
	Aufschlag von unten frontal	- Übungen mit zunehmendem Abstand zum Netz
Taktik	Abwehr	- Dreierriegel, Zuspiel von Position III - Pflichtabspiel
	Spielformen	- 1:1, 2:2, 3:3, Schwerpunkt kooperatives Spiel mit drei Ballkontakten
	Wettkampfspiel	- Quadrovolleyball
Kenntnisse		- grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe
Fakultative Inhalte		- Beachvolleyball
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Volleyball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen		- komplexe Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie technischer Fertigkeiten unter sportartbezogenem taktischen Verhalten in kleinen Spielen
Technik	Oberes Zuspiel (Pritschen)	- vielfältige Übungsformen in Partner- und Gruppenarbeit mit Platzwechsel - als Zuspiel zum Angreifer
	Unteres Zuspiel (Bagger)	- in spielnahen Situationen
	Aufschlag von unten frontal	- hinter der Grundlinie, in verschiedene Zielbereiche
	Angriffsschlag frontal (Smash)	- Schläge gehaltener und angeworfener Bälle über das Netz
Taktik	Abwehr	- Annahme der Aufgabe im Fünferriegel - Sichern des Rückraumes durch Verteidigungssystem (vorgezogene Position VI)
	Angriff	- nach Zuspiel über Position III Angriffsspiel
	Spielformen	- 3:3 und 4:4, Schwerpunkt kooperatives Spiel
	Wettkampfspiel	- 6:6
Kenntnisse		- Erweiterung der Regelkenntnisse, Schiedsrichterzeichen und der Fachbegriffe
Fakultative Inhalte		- Beachvolleyball
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ma: Wurfparabel (P5 9/10); Bälle (W3 9/10)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Hockey		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen		<ul style="list-style-type: none"> - Übungsformen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten mit vielfältigen Spielformen - Ringhockey - Unihock mit unterschiedlichen Bällen
Techniken	Ballführung Vorhandseitführen	<ul style="list-style-type: none"> - im Gehen - mit Links- und Rechtskurven - im Slalom
	Vorhand-Rückhand-Dribbling	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand und aus der Bewegung
	Ballabgabe Vorhand-schiebepass Rückhandschiebepass	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand und aus der Bewegung
	Ballannahme Vorhandstoppen Rückhandstoppen	<ul style="list-style-type: none"> - seitlich - Annahme von Bällen unterschiedlicher Geschwindigkeit - flache und hohe Schlägerhaltung
	Umspielen Rückhandzieher Vorhandzieher	<ul style="list-style-type: none"> - ohne und mit Täuschung - mit passivem/halbaktivem Gegner - aus dem Vorhandseitführen - aus dem Vorhand-Rückhand-Dribbling
	Torschuss Schieben Schlenzen	<ul style="list-style-type: none"> - aus den Ballführungsarten - nach Umspielen mit passivem Gegner - nach Ballannahme aus verschiedenen Zuspielrichtungen
Taktik	Kombinationen zu zweit	<ul style="list-style-type: none"> - Querpaskombinationen - Querpask/Steilpaskkombinationen - Positionswechsel mit Ball und anschließendem Querpask - Hundekurve nach Doppelpask
	Freilaufen	<ul style="list-style-type: none"> - Überzahlsituationen 2:1, 3:1
	Spielformen	<ul style="list-style-type: none"> - Kleinfeldspiele auf 2 bzw. 4 Kleinfeldtore - Partnertore - Minihockey - Kleinfeldhockey 3:3 bis 6:6
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Badminton		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen	Ball- und Schlägererfahrung	<ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnung an Schläger und Ball - Schlägerhaltung, verschiedene Spiel- und Übungsformen zur Schlägerhaltung und Ballgewöhnung
Technik	Hoher Aufschlag	<ul style="list-style-type: none"> - auf Ziele (Matten, Reifen) - über das Netz ins Feld spielen
	Clear (Unterhand, Überkopf)	<ul style="list-style-type: none"> - nach Anwerfen des Partners oder Zuspiel Richtung Grundlinie spielen - auf hohe und weite Flugkurven achten
	Drop (Überkopf, Unterhand, Heben)	<ul style="list-style-type: none"> - nach Zuspiel kurz hinter das Netz zurückspielen
Taktik		<ul style="list-style-type: none"> - hoch und weit sowie sicher spielen - nach dem Schlag zur Spielfeldmitte zurücklaufen - den Ball früh fixieren
Spielformen, Spiele		<ul style="list-style-type: none"> - Einzelspiel auf halbem und ganzem Spielfeld - Einzelspiel als Einzel- oder Mannschaftsturnier - unterschiedliche Spielfeldgröße
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe
Fakultative Inhalte	Aufschlagvarianten	<ul style="list-style-type: none"> - kurze Vorhand- und Rückhandaufschläge
	Smash Spiel am Netz	<ul style="list-style-type: none"> - Töten - Stechen - Doppel
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ma: Bälle (W3 9/10)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Tennis		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen	Ball- und Schlägererfahrung	<ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnung an Schläger und Ball - Schlägerhaltung, verschiedene Spiel- und Übungsformen zur Schlägerhaltung und Ballgewöhnung
Technik	Vorhand/Rückhandgrunds Schlag	<ul style="list-style-type: none"> - über kurze Entfernungen (T-Feld) mit der gewohnten Schlaghand oder beidhändig - mit Zuwurf des Partners - miteinander über ein Hindernis/Netz (longline und cross) - Vorhand und Rückhand mit variabler Abstandsvergrößerung in Richtung Grundlinie
	Aufschlag	<ul style="list-style-type: none"> - von der T-Linie - Abstand zunehmend vergrößern - Ball in höherem Bogen, in flacherem Bogen über das Netz ins Aufschlagfeld
	Flugball	<ul style="list-style-type: none"> - von der T-Linie zugespielter Ball als Flugball mit Vorhand/Rückhand einhändig/beidhändig
Taktik		<ul style="list-style-type: none"> - langes, sicheres Ballhalten - Grundlinienspiel und Netzanriff
Spielformen, Spiele		<ul style="list-style-type: none"> - Rundlaufvariationen - Handicaps - Feldveränderungen - Kaiser-Turnier - Doppel-Turniere
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe
Fakultative Inhalte		<ul style="list-style-type: none"> - Beach-Tennis
Mögliche Vernetzungen		
En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)		
Ma: Wurfparabel (P5 9/10); Bälle (W3 9/10)		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

Themenfeld: Spiele

Thema: Tischtennis		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen	Ball- und Schlägererfahrung	<ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnung an Schläger und Ball - Schlägerhaltung, verschiedene Spiel- und Übungsformen zur Schlägerhaltung und Ballgewöhnung
Grundstellung		<ul style="list-style-type: none"> - nach jedem Ball, bzw. nach jedem Aufschlag oder jeder Übung in die Grundstellung
Spielfähigkeit		<ul style="list-style-type: none"> - Spiel mit Vorhand und Rückhand - den Ball früh und spät spielen, gerade und diagonal - Aufschläge mit Vorhand und Rückhand, gerade und diagonal - den Ball lange mit verschiedenen Aufgaben im Spiel halten - Erfahrungen in freien Spielsituationen sammeln
Schlagtechniken	Schupfschlag	<ul style="list-style-type: none"> - Rückhand und Vorhand, gerade und diagonal, in markierte Zielbereiche - Unterschnittaufschläge
	Konter	<ul style="list-style-type: none"> - Vorhand und Rückhand, gerade und diagonal, in markierte Zielbereiche - Konteraufschläge
Taktik		<ul style="list-style-type: none"> - Tempowechsel - Schnittwechsel - Variation bei Ballgeschwindigkeit und Richtung
Spiele, Spielformen		<ul style="list-style-type: none"> - Einzel, Doppel, Rundlaufvariationen
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe
Mögliche Vernetzungen		
<p>En: Vorbilder, Idole, Stars im Sport (D 7/8)</p> <p>Ma: Wurfparabel (P5 9/10); Bälle (W3 9/10)</p> <p>Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)</p>		

Themenfeld: Fitness

Dieses Themenfeld besitzt eine große Relevanz für das weitere Leben der Schülerinnen und Schüler. Durch eine Sensibilisierung für die individuellen körperlichen Erfahrungen und durch die Vermittlung von grundlegenden Methoden und Wirkungen der Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Entspannung sollen die Lernenden an ein eigenverantwortliches Handeln herangeführt werden. Dieses Themenfeld ist in besonderer Weise geeignet, die pädagogischen Perspektiven Gesundheit und Körpererfahrung zu verdeutlichen.

Thema: Fitness-Sport		Jahrgangsstufe 7-10
Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - kennen die motorischen Grundeigenschaften Kraft und Ausdauer und wissen, wie diese erhalten und gesteigert werden können, - belasten sich länger in einer selbst gewählten Ausdauersportart (im aeroben Bereich), - wissen um die Bedeutung und Funktion des Erwärmens und wenden sie situationsgerecht an, - setzen vorgegebene Übungen und Übungsprogramme zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung um, - verdeutlichen den Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten für das Bewegungsklernen, - kennen unfunktionale Bewegungen neben der exakten Ausführung von Beweglichkeits- und Kraftübungen, - kennen den Zusammenhang zwischen körperlichen Fehlhaltungen und mangelnder körperlicher Bewegung. 		
Inhalte		
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - ausdauerorientierte kleine Spiele - Gelände- und Orientierungsspiele - Walking, Dauerläufe (im eigenen Tempo) - Aerobic - Step-Aerobic - Rope-Skipping 	
Kraftausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Staffel- und Spielformen (Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen, Partner- und Gruppenübungen zur Kräftigung) - Circuit-Training mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung - funktionelles Bewegen im Alltag 	
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Funktionsgymnastik - zweckbezogene Dehnmethode vor und nach körperlicher Belastung - Vorbeugung gegen Haltungsschwächen - Yogaübungen 	

Themenfeld: Fitness

Thema: Fitness-Sport		Jahrgangsstufe 7-10
Inhalte (Fortsetzung)		
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Jonglieren - Balancieren - Partnerübungen - Hindernisturnen - beidseitiges Üben 	
Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching - Partnerentspannung - Atementspannung - Progressive Muskelrelaxation - Reise durch den Körper 	
Fakultative Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> - Einsatz von Pulsuhren (Messung und Auswertung) - Trainingsprotokolle (-tagebuch) - Besuch im Fitness-Studio - Übungsprogramme mit anderen Sportarten verknüpfen - freizeit- und gesundheitsorientierter Sport 	
Mögliche Vernetzungen		
<p>Al: Ernährung (W 7)</p> <p>Bi: Atemtechniken beim Sport (P4 7/8); Puls- und Blutdruckmessung in Ruhe und Belastung (P5 7/8); Wärmeregulation über die Haut (W7 7/8)</p> <p>En/S: Freizeitverhalten, Gesundheit</p> <p>Mu: Notation und Aufnahmetechnik; Funktionale Musik: Entspannung und Aktivierung durch Musik, Gesellschaftstanz; Jugendkulturen: Musikstile, Tanzstile</p> <p>Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Energiebedarf des Menschen (P5 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)</p>		

5 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung im Sportunterricht

Grundlage für die Bewertung im Sportunterricht ist ein differenzierter und weit gefasster Leistungsbegriff, der die Vielfalt der auf Kompetenzentwicklung bezogenen Aufgaben des Faches berücksichtigt.

Die pädagogischen Ziele der Leistungsbewertung bestehen u. a. darin,

- die Lernmotivation der Schülerinnen und Schüler zu erhalten und zu steigern,
- ihnen ein realistisches Bild ihres Leistungsstandes zu vermitteln und den Zusammenhang zwischen individuellen Leistungsvoraussetzungen und erreichtem Leistungszuwachs bewusst aufzuzeigen,
- den Ausprägungsgrad ihrer Handlungskompetenz deutlich zu machen.

Folgende pädagogisch-methodische Empfehlungen sind zu beachten:

Die Fachkonferenz einer Schule ist angehalten, Bewertungskriterien unter pädagogischen Gesichtspunkten zu erarbeiten und mit Blick auf schulspezifische Bedingungen zu modifizieren. Neben den motorisch-sportlichen Leistungen (Weiten, Zeiten, Höhen, Bewegungsqualität, Gestaltung von Bewegungen, Spielerfolg, Effizienz u. a.) fließen auch theoretisches Wissen (Regeln des Sports, grundlegende Trainingsmethoden, Beschreibung von Bewegungen, Organisationsformen des Sports und ihre Anwendung u. a.), das soziale Verhalten der Schülerinnen und Schüler (Kooperation, Hilfsbereitschaft, Selbstständigkeit, Integration, Fairness u. a.) und das selbstständige Handeln in die Bewertung ein.

Aus pädagogischer Sicht ist bedeutsam, dass auch die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt werden. Die Lern- und Leistungsentwicklung (Steigerung der individuellen sportlichen Leistung, der sportlichen Vielseitigkeit, Lernfähigkeit und Lernbereitschaft in Bezug auf neue Fertigkeiten) sowie der Leistungsstand vor dem Hintergrund der individuellen Möglichkeiten bilden somit die Grundlage für eine differenzierte Bewertung. Das bedeutet, den Schülerinnen und Schülern nicht vorrangig Defizite aufzuzeigen, sondern ihnen bereits Erreichtes bewusst zu machen und Perspektiven aufzuzeigen.

Zeitpunkt, Anforderungen, Verfahrensweisen und transparente Bewertungskriterien müssen den Schülerinnen und Schülern rechtzeitig bekannt sein. Sie sollten möglichst in die Leistungserfassung und Leistungsbewertung einbezogen werden, ohne der Lehrkraft die pädagogische Verantwortung für die Notenfindung abzunehmen.

Das Erteilen von Zensuren soll nach ausreichenden Übungsphasen unterrichtsbegleitend oder am Ende der Unterrichtseinheit in den verbindlichen Bereichen erfolgen.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen der Schülerinnen und Schüler sowie Ganz- oder Teilbefreiung durch Atteste sind im Unterrichtsprozess und bei der Leistungsbewertung zu berücksichtigen.

6 Wahlpflichtfach Sport

Der Unterricht im Wahlpflichtfach Sport richtet sich an Schülerinnen und Schüler mit ausgeprägten sportlichen Interessen und sportlichen Talenten. Der Wahlpflichtunterricht berücksichtigt in besonderer Weise Interessen, Neigungen und Fähigkeiten von Schülerinnen und Schülern, aber auch die der Lehrerinnen und Lehrer.

Ziele sind die Verbesserung sportartspezifischer motorischer Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten sowie die Vermittlung und Vertiefung sporttheoretischen Wissens. Dies sollte insbesondere unter Wettkampfbedingungen nachgewiesen werden. Darüber hinaus soll das Wahlpflichtfach auch einen Beitrag zur Talentförderung leisten und somit eine außerschulische Zusammenarbeit mit Verbänden und Vereinen ermöglichen.

Der Wahlpflichtunterricht bietet die Möglichkeit, Eigentätigkeit und Verantwortlichkeit der Schülerinnen und Schüler zu verstärken, indem sie an der Auswahl und Planung der Unterrichtsziele, -inhalte und -methoden beteiligt werden.

Das Bewegen - die eigene sportpraktische Handlungsfähigkeit - bleibt nach wie vor im Zentrum des Unterrichts, wird jedoch um wesentliche Dimensionen erweitert und vertieft, indem auch die Vermittlung sporttheoretischer Inhalte stärker Berücksichtigung findet.

Sportpraxis

Im Wahlpflichtfach sollten auch Themen berücksichtigt werden, die den Schülerinnen und Schülern im Freizeitbereich begegnen. Hierzu können Exkursionen (z. B. Sommer- und/oder Winterfahrt) Bestandteile des Wahlpflichtfaches sein. So kann z. B. das Themenfeld *Fahren, Rollen, Gleiten* mit den Themen *Skilanglauf, Skifahren, Snowboardfahren, Rudern* und *Kanu* in den Wahlpflichtunterricht mit einbezogen werden.

Themen und deren Inhalte können im Wahlpflichtfach entsprechend der folgenden Möglichkeiten unterrichtet werden:

- Inhalte des Pflichtunterrichts werden verstärkt angeboten und dadurch die Handlungen der Schüler leistungsmäßig, technisch und ggf. taktisch verbessert.
- Inhalte des Pflichtunterrichts werden verstärkt und durch weitere Inhalte ergänzt.
- Inhalte des Pflichtunterrichts treten zugunsten anderer, im Pflichtunterricht nicht angebotener Themen in den Hintergrund.

In jedem Schuljahr sollten die ausgewählten Themen über einen längeren Zeitraum unterrichtet werden.

Die Ausdauer ist in jedem Halbjahr verpflichtend zu schulen.

Sporttheorie

Der Theoriebereich im Wahlpflichtfach Sport ist ein eigenständiger Bereich. Theoriestunden sollen in regelmäßigen Abständen stattfinden, können aber auch als Kompaktveranstaltungen angeboten werden.

Mögliche Themen

- Taktik- und Regelkunde
- Sportphysiologische Grundlagen
- Sport und Gesundheit (Bedeutung des Sports für das physische und psychische Wohlbefinden, Entspannung, Cool down, Körperhygiene)
- Sport und Ernährung
- Sport und Freizeit
- Sport und Natur
- Sport in seiner gesellschaftlichen Bedeutung

Hierbei sollen die Möglichkeiten eines fachübergreifenden und fächerverbindenden Unterrichts verstärkt genutzt werden.

Mögliche Vernetzungen

- Bi: Puls- und Blutdruckmessung in Ruhe und Belastung (P5 7/8);
Atemtechniken im Sport (P4 7/8)
- G: Olympische Spiele (Mythos und Philosophie)
- Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10);
Bewegungen im Sport (W6 7/8)

Praxis und Theorie werden in einem Verhältnis von zwei Drittel zu einem Drittel unterrichtet.

6.1 Themenfelder und Themen

Folgende Themen, außerhalb des Pflichtbereichs, können im Wahlpflichtfach angeboten werden.

Themenfelder	Themen
Bewegung an und mit Geräten (Bewegungskünste)	Jonglieren Akrobatik
Fahren, Rollen, Gleiten auf Schnee und Eis	Skilanglauf Skifahren Snowboardfahren Eislaufen
Spiele	Golf

Nicht aufgeführte Themen innerhalb der Themenfelder können nur nach Genehmigung durch die Senatsverwaltung angeboten werden.

Themenfeld: Bewegen an und mit Geräten

Thema: Jonglieren	
<p>Jonglieren heißt, zwei (oder mehr) Gegenstände mit einer Hand oder drei (oder mehr) Gegenstände mit beiden Händen durch Werfen und Fangen gezielt zu bewegen.</p> <p>Jonglieren ermöglicht den Schülerinnen und Schülern vielfältige neue Erfahrungen. Der spielerische Umgang mit mehreren Gegenständen gleichzeitig stellt einen hohen Anspruch an Koordination, Reaktion, Wahrnehmung und Konzentration. Gleichgewicht und Rhythmusgefühl werden geschult, Kreativität gefördert. Das soziale Lernen wird beim Jonglieren unterstützt indem Schülerinnen und Schüler, Anfänger und Fortgeschrittene zusammen spielen, üben und auftreten können.</p> <p>Pädagogische Perspektiven wie Kooperation, Körpererfahrung und Gestaltung werden besonders angesprochen.</p>	
Anforderungen	
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - führen ein oder mehrere Jongliermuster fortlaufend aus, - variieren ein oder mehrere Jongliermuster hinsichtlich Geschwindigkeit und Wurfhöhe, - jonglieren mit einer Partnerin/einem Partner, - erfinden allein oder mit der Partnerin/dem Partner Kunststücke, - gestalten und präsentieren Bewegungsfolgen in einer Gruppe. 	
Inhalte	
Grundtechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnung an dosiertes Werfen und Fangen - Jonglieren von zwei Gegenständen in einer Hand mit der dominanten und der subdominanten Hand - Grundmuster der Dreiballjonglage: Kaskade - Kaskade mit leichten Zusatzaufgaben (Laufen, Drehungen u. a.)
Spezialtechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Jongliermuster mit drei Bällen: Rückwärtskaskade, Säulen, Shower u. a. - Kaskade oder andere Dreiballjongliermuster mit Zusatzaufgaben: Armwürfe, Beinwürfe, Rückenwürfe u. a.
Kenntnisse	<ul style="list-style-type: none"> - Technikmerkmale, Fachbegriffe
Mögliche Vernetzungen	
<p>Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)</p>	

Themenfeld: Bewegen an und mit Geräten

Thema: Akrobatik		
<p>Die Auseinandersetzung mit akrobatischen Übungsformen im Schulsport bietet Schülerinnen und Schülern einen interessanten Zugang zu neuen Bewegungs-, Spiel- und Erlebnismöglichkeiten.</p> <p>Figuren zu bauen, mit Gleichgewicht und Schwerkraft zu spielen ist für viele Schülerinnen und Schüler eine besondere Herausforderung.</p> <p>Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung, Gleichgewicht, Konzentration und Einfühlungsvermögen können auf spielerische Weise erfahren und entwickelt werden.</p> <p>Als besonderer Vorteil kann dabei gesehen werden, dass beim Fallen, Rollen, Liegen, Überschlagen, Stemmen und Halten nicht nur neue Körpererfahrungen möglich sind, sondern dass auch eine Vielzahl neuer Bewegungsformen zu zweit oder mit mehreren Partnern ohne zusätzliche Geräte wieder entdeckt oder neu gestaltet werden können.</p> <p>Die pädagogischen Perspektiven Gestaltung, Kooperation, Wagnis und Körpererfahrung sind bei der Bewältigung akrobatischer Aufgabenstellungen besonders gut zu realisieren.</p>		
Anforderungen		
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - führen in Partner- und Gruppenarbeit akrobatische Figuren aus, - setzen eigene Ideen für Pyramiden um und präsentieren diese, - wenden Kenntnisse über Hilfe- und Sicherheitsstellung an. 		
Inhalte		
Vorbereitende Übungen	Körperspannung	<ul style="list-style-type: none"> - fallen lassen (vorwärts und rückwärts) - „Baumstammtragen“, „Fliegender Fisch“
	Gleichgewicht mit der Partnerin/dem Partner	<ul style="list-style-type: none"> - voreinander, nebeneinander, Rücken an Rücken, hintereinander
	Griffarten	<ul style="list-style-type: none"> - Hand-in-Hand, Handgelenks-, Ellbogen- und Stützgriff
Partnerakrobatik		<ul style="list-style-type: none"> - Bank auf Bank, Grätsche auf Bank, Kniewaage - Gallionsfigur, Stuhl, Bauchflieger, Rückenflieger, Schulterstand, Übereinanderstehen
Pyramiden		<ul style="list-style-type: none"> - einfache Pyramiden mit doppelter Bank - einfache Pyramiden auf den Oberschenkeln - Pyramiden mit mehreren Personen - Kombinationen mit turnerischen Elementen
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Griffhaltungen, Sicherheitsstellungen, Wissen über Körperbelastungspunkte, Fachbegriffe
Mögliche Vernetzungen		
<p>Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)</p>		

Themenfeld: Fahren und Gleiten auf Schnee und Eis

Die besonderen Formen der Fortbewegung auf Schnee und Eis vermitteln ein neues Bewegungsgefühl und bringen vielfältige neue Bewegungs- und Körpererfahrungen.

Die Befähigung der Schülerinnen und Schüler zum sicheren Umgang mit Wintersportgeräten in Verbindung mit dem gemeinsamen Naturerleben und der Wahrnehmung der gesundheitsfördernden Reize im Winter soll zum aktiven Freizeitverhalten anregen.

Abgeleitet aus dem hohen freizeitrelevanten Wert wintersportlicher Aktivitäten wird die Verknüpfung der pädagogischen Perspektiven Gesundheit, Wagnis und Körpererfahrung empfohlen.

Anforderungen		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - fahren, gleiten und laufen sicher mit den Skiern im Gelände, - wenden aktuelle Techniken sicher, geländeangepasst und situationsangemessen an, - befolgen bewusst Lift- und Loipenregeln, - wenden mindestens eine Technik des Bremsens, Anhaltens und der Richtungsänderung an, - behandeln die Ausrüstung sachgerecht, - organisieren Wettkämpfe und führen diese selbstständig durch, - wenden Fachbegriffe an, - gehen rücksichtsvoll mit der Natur um. 		
Thema: Skilanglauf		
Inhalte		
Gewöhnungsübungen		<ul style="list-style-type: none"> - spielerische Formen zur Aneignung von Bewegungserfahrungen: Laufen, Gleiten, Belasten, Drehen, Kanten - Fang- und Zeckspiele mit einem/ zwei Ski, mit/ohne Zusatzgerät
Voraussetzungen		<ul style="list-style-type: none"> - Ski und Stöcke sicher tragen - Bindung beherrschen - Bremsen - Stürzen und Aufstehen
Technik klassisch	Diagonalschritt Doppelstockschub Brems-, Gleitpflug Pflugbogen Spurwechsel Umtreten Treppen-, Grätenschritt	<ul style="list-style-type: none"> - in der Ebene und bergauf - mit und ohne Zwischenschritt - dem Gelände angepasst
Skaten	1:1-, 1:2-Technik	
	Ausdauerläufe	<ul style="list-style-type: none"> - Biathlonwettkämpfe, Leistungsläufe/Wettkämpfe 2 bis 3 km - Skiwanderungen
Mögliche Vernetzungen		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8); Kurvenfahrten (W6 9/10)		

Themenfeld: Fahren und Gleiten auf Schnee und Eis

Thema: Skifahren		
Inhalte		
Gewöhnungsübungen		<ul style="list-style-type: none"> - spielerische Formen zur Aneignung von Bewegungserfahrungen: Gleiten, Belasten, Drehen, Kanten - Schlittschuhschritt, Schrägfahren und Bogentreten - Einsatz von Kurzski (Snowblades) - Zieh- und Schiebeübungen (Liffahren)
Voraussetzungen		<ul style="list-style-type: none"> - Ski und Stöcke sicher tragen - Einsteigen in die und Aussteigen aus der Bindung - Stürzen und Aufstehen
Techniken des Kurvenfahrens	<p>Kurvenfahren mit unterschiedlichen Radien, Rhythmen, Bewegungsausmaßen, Skistellungen und Belastungen</p> <p>Taillierungsfahren</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pflugdrehen - Pflugschwingen - Winkelspringen - - - Ski steuern durch Kanten, Drehen und Belasten - weitere Fahrformen zu zweit, in der Gruppe - Formationsfahren
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Technikmerkmale und Fachbegriffe - Materialkunde - Regeln für das Verhalten auf den Pisten, Liften und der Eisbahn - Verhalten bei Unfällen, Wetter und Schnee, Ausrüstung und Materialpflege - Verhaltensregeln für den Wintersportler in der Natur (Umwelterziehung)
Mögliche Vernetzungen		
<p>Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8); Kurvenfahrten (W6 9/10)</p>		

Themenfeld: Fahren und Gleiten auf Schnee und Eis

Thema: Snowboardfahren		
Inhalte		
Voraussetzungen		<ul style="list-style-type: none"> - Snowboard sicher tragen - Bindung beherrschen
Gewöhnungsübungen		<ul style="list-style-type: none"> - Spielerische Formen zur Aneignung von Bewegungserfahrungen (Roller-, Tretrollerbewegung) im ebenen Gelände - Übungen zur Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit - Fallübungen front-, backside - Gleiten und Stoppen
Technik	Falllinienfahren	<ul style="list-style-type: none"> - Grundstellung, Gewichtsverlagerung, Be- und Entlasten des Boards
	Seitrutschen	<ul style="list-style-type: none"> - backside, frontside mit und ohne Partner/in, - „Spielen mit der Kante“
	Schrägrutschen	<ul style="list-style-type: none"> - backside, frontside mit und ohne Partner/in
	Schwingen bergwärts	<ul style="list-style-type: none"> - backside, frontside, dosierter Kanteneinsatz
	Grundschwingen	<ul style="list-style-type: none"> - weite Schwungradien
	Liffahren	<ul style="list-style-type: none"> - Ein- und Aussteigeübungen durch Zieh- und Schiebeübungen vorbereiten
Mögliche Vernetzungen		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8); Kurvenfahrten (W6 9/10)		

Themenfeld: Fahren und Gleiten auf Schnee und Eis

Thema: Eislaufen		
Inhalte		
Sicherheitsaspekte	Bei der Durchführung des Unterrichts wird man die Eisfläche meist mit anderen Gruppen oder mit normalem Publikumslauf teilen müssen. Hier gilt es, die Sicherheitsregeln genau zu beachten und den Publikumslauf nicht zu stören. Der Unterricht darf nur auf einer Kunsteisbahn durchgeführt werden.	
Grundtechniken		<ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnung an Eis und Schlittschuhe - Vorwärtslaufen - Bremsen aus dem Vorwärtslauf (Pflug) - Kurven mit unterschiedlichen Radien mit und ohne Übersetzen fahren
Spezialtechniken		<ul style="list-style-type: none"> - sportliches Bremsen (Hockey-Stopp) - Rückwärtslaufen - Wechsel von Vorwärts- auf Rückwärtslaufen und umgekehrt - Bremsen aus dem Rückwärtslaufen - Kurven rückwärts mit unterschiedlichen Radien, mit und ohne Übersetzen fahren
Gestalten von Bewegungsaktivitäten		<ul style="list-style-type: none"> - vorhandene Linien oder Markierungen im Eis für Bewegungsaufgaben nutzen - Kunststücke allein oder mit Partner/innen erfinden - Bewegungsfolgen gestalten und präsentieren
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Technikmerkmale, Fachbegriffe - Sicherheit, Ausrüstung und Pflege - Verletzungsrisiken
Mögliche Vernetzungen		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8); Kurvenfahrten (W6 9/10)		

Themenfeld: Spiele**Thema: Golf**

Der Golfsport besitzt ein hohes erzieherisches Potenzial sowohl auf intellektueller als auch auf emotionaler und sozialer Ebene. So müssen Schülerinnen und Schüler allgemeingültige Regeln akzeptieren, ehrlich und fair mit sich und den Mitspielerinnen und Mitspielern umgehen. Beim Golfen erfahren sie, dass sorgsamer Umgang mit der Natur zu den Normen des Golfsports gehört.

Golf hat aufgrund der Bewegungsanforderungen und der nicht zu unterschätzenden Tatsache, dass in frischer Luft gespielt wird, hohe gesundheitsfördernde Wirkungen.

Somit kann Golf einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler leisten.

Die pädagogischen Perspektiven Gesundheit, Leistung, Kooperation und Körpererfahrung geben Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern Handlungsorientierung.

Anforderungen

Die Schülerinnen und Schüler

- haben grundlegende Erfahrungen in den Grundtechniken der ausgeübten Sportart um die praktische Platzreifepfung abzulegen,
- haben ausreichende Kenntnisse in Regelkunde und Etikette um eine Spielerlaubnis zu erlangen,
- handeln umweltbewusst und Sportstätten schonend.

Inhalte

Sicherheit		<ul style="list-style-type: none"> - Verhalten auf dem Übungsgelände - Verhalten auf dem Golfplatz
Fitness		<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagenausdauer - sportartspezifische Kraftausdauer - sportartspezifische Beweglichkeit
Grundtechniken	Langes Spiel	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen des neutralen Schwungs - Schläge mit den Hölzern - Schläge mit den langen Eisen - Schläge mit den mittleren Eisen
	Kurzes Spiel	<ul style="list-style-type: none"> - Pitchen - Chippen - Putten
Spezialtechniken		<ul style="list-style-type: none"> - Anspielen des Grüns aus Entfernungen zwischen 60 m und 100 m mit verschiedenen Eisen - Bunkerspiel (Grünbunker und Fairwaybunker) - Spielen aus dem hohen Gras

Themenfeld: Spiele

Thema: Golf		
Inhalte (Fortsetzung)		
Taktik		<ul style="list-style-type: none"> - Spielstrategien in einfacher Form - Platztaktik - Mentales Golf - Wissen um die verschiedenen Flugbahnen des Balles und ihrer Anwendungen im Spiel
Spelformen		<ul style="list-style-type: none"> - Einzelspiel - Viererspielformen - Scramble-Spielformen
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Historische Entwicklung - Regelkenntnisse - Etikette - Ausrüstung und Sicherheit (Materialkunde) - Verletzungsrisiken - Golfsprache
Mögliche Vernetzungen		
Ph: Beschreibungen von Bewegungen (P6 7/8 und P4 9/10); Bewegungen im Sport (W6 7/8)		

6.2 Leistungsbewertung im Wahlpflichtfach Sport

Die Leistungsbewertung setzt sich wie folgt zusammen:

- Leistungsbeurteilung unter Berücksichtigung der Vielfalt der auf die Kompetenzentwicklung bezogenen Aufgaben des Sportunterrichts mit dem Schwerpunkt der Bewertung der sportlichen Handlungsfähigkeit (entsprechend der Leistungsbeurteilung im Pflichtbereich),
- sporttheoretische Leistungen und ein schriftlicher Test, der sich auf sporttheoretische Kenntnisse bezieht (Umfang maximal 30 Minuten).

Die Gesamtbewertung setzt sich aus diesen beiden Teilen im Verhältnis 2:1 zusammen.

Für die Leistungsbeurteilung müssen transparente Kriterien entwickelt werden, die im schulinternen Curriculum auszuweisen sind.