

Fachcurriculum Sport

Sekundarstufe I

G8-Fachcurriculum für das Fach Sport

Am Elsensee-Gymnasium wird das Fach Sport nach der Kontingenzstundentafel

- in der Klassenstufe 5 mit 2 Unterrichtsstunden (je 60 Minuten)
- in der Klassenstufe 6 mit 2 Unterrichtsstunden (je 60 Minuten)
- in der Klassenstufe 7 mit 2 Unterrichtsstunden (je 60 Minuten)
- in der Klassenstufe 8 mit 2 Unterrichtsstunden (je 60 Minuten)
- in der Klassenstufe 9 mit 1 Unterrichtsstunde (je 60 Minuten) unterrichtet.

G9-Fachcurriculum für das Fach Sport

Am Elsensee-Gymnasium wird das Fach Sport nach der Kontingenzstundentafel

- in der Klassenstufe 5 mit 3 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten)
- in der Klassenstufe 6 mit 3 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten)
- in der Klassenstufe 7 mit 2 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten)
- in der Klassenstufe 8 mit 2 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten)
- in der Klassenstufe 9 mit 2 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten)
- in der Klassenstufe 10 mit 2 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten) unterrichtet.

Sekundarstufe II

Sportpraxis

Am Elsensee-Gymnasium wird das Fach Sport nach der Kontingenzstundentafel

- in der Einführungsphase mit zwei Unterrichtsstunden (je 45 Minuten)
- in der 1. Qualifikationsphase mit zwei Unterrichtsstunden (je 45 Minuten)
- in der 2. Qualifikationsphase mit zwei Unterrichtsstunden (je 45 Minuten) unterrichtet.

Sporttheorie

Am Elsensee-Gymnasium wird das Fach Sport nach der Kontingenzstundentafel

- in der Einführungsphase mit 1 Unterrichtsstunde (je 45 Minuten)
- in der 1. Qualifikationsphase mit 2 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten)
- in der 2. Qualifikationsphase mit 2 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten) unterrichtet.

Am 31. Januar 2023 hat die Fachschaft Sport das schulinterne Fachcurriculum überarbeitet und angepasst und dabei die schulinternen Strukturen mit ihren Möglichkeiten, Interessen, Absichten und Vorgaben berücksichtigt.

Allgemeines:

Mit dem Schulsport kommt das Elsensee-Gymnasium seiner Verantwortung für den Aufgabenbereich Körper und Bewegung, Spiel und Sport nach. Dabei ereignet sich das pädagogisch Bedeutsame zunächst in und durch Bewegung, womit zugleich die Körperlichkeit der Schülerinnen und Schüler in besonderer Weise angesprochen wird. Darauf beruhen die Sonderstellung und die Unverzichtbarkeit dieses Aufgabenbereichs in der Schule, die im Sportunterricht und im außerunterrichtlichen Sport realisiert werden. Zur Erfüllung dieser besonderen Aufgabe orientiert sich dieses Fachcurriculum im Allgemeinen an den Handlungsempfehlungen der Kultusministerkonferenz (KMK) und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) sowie im Speziellen an den neuen Fachanforderungen für den Fachbereich Sport.

Die Handlungsempfehlungen der KMK und des DOSB definieren folgende Kernziele als übergeordnete Standards für den Sportunterricht:

- Schülerinnen und Schüler sollen im Sportunterricht zu lebenslangem Sporttreiben motiviert werden. Zeitgemäßer Sportunterricht ist gegenüber Entwicklungen der aktuellen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur offen und hält gleichzeitig am traditionellen Kernbereich fest. In diesem Spannungsfeld ist auf der Ebene der Unterrichtsinhalte und –methoden eine ausgewogene Balance zu finden.
- Das positive Potenzial des Sports für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen soll genutzt werden. Schülerinnen und Schüler sollen im Handlungsfeld von Bewegung, Spiel und Sport zunehmend sensibler, fachlich kompetenter, urteils- und gestaltungsfähiger werden. Dies beinhaltet auch einen altersgemäß reflektierten Umgang mit der eigenen Körperlichkeit.

Schulinterne Strukturen:

Das Elsensee-Gymnasium verfügt über eine gut ausgestattete Sporthalle und einem direkt am Schulgelände befindlichen Sportplatz.

Durch regelmäßig stattfindende Sportveranstaltungen werden die Schüler im Unterricht vorbereitet und motiviert, sich Wettkampfsituationen zu stellen. Die Einsatzbereitschaft und das Leistungsvermögen der Schüler werden so gefordert und gefördert, gleichzeitig wird auch das Schulleben bereichert.

Zu regelmäßigen Veranstaltungen und Regelungen für den Sportunterricht gehören:

- Sommerbundesjugendspiele (alle 2 Jahre für die Klassen 5 – 11, Wettkampfrichtertätigkeit durch Oberstufenschüler)
- Schulinterne Spielturniere (Klasse 5: Ball über die Schnur, Klasse 6: Ultimate-Handball, Klasse 7: Floorball, Klasse 8: Basketball, Klasse 9: Quattro-Volleyball, Klasse 10: Badminton – Termin: möglichst vor den Halbjahreszeugnissen).
- Sponsorenlauf (organisiert von der SV)
- Teilnahme an außerschulischen Wettkampfvveranstaltungen (Jugend trainiert für Olympia)
- Laufabzeichen
- Staffelmарathon
- Sportarbeitsgemeinschaften (wechselnd: Floorball, Basketball, Lauf-AG etc.)

Inhalte und Bewertungsmaßstäbe:

Die Inhalte und Bewertungsmaßstäbe für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I und Sekundarstufe II orientieren sich an den Grundsätzen und Bestimmungen für den Schulsport und den gültigen „Fachanforderungen Sport“, hrsg. von dem schleswig-holsteinischen Ministerium für Schule und Berufsbildung (2015).

Schülerinnen und Schüler sollen im Sportunterricht Kompetenzen entwickeln. Diese Kompetenzen zeigen sich in Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnissen, Bereitschaften, Einstellungen und Haltungen. Dabei wird unterteilt in prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen. Prozesse und Inhalte im Fach Sport bauen aufeinander auf, werden systematisch vernetzt. Prozessbezogene Kompetenzbereiche beziehen sich auf Verfahren, die von Schülerinnen und Schülern verstanden und beherrscht werden sollen, um Wissen anwenden zu können:

- Erkenntnisse gewinnen
- Beziehungen entwickeln
- Lernen lernen
- Bewegungen evaluieren

Inhaltsbezogene Kompetenzbereiche beinhalten Bewegungskennnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, über die Schülerinnen und Schüler verfügen sollen, z.B. aus den Erfahrungs- und Lernfeldern Sich fit halten, an Geräten turnen, Laufen, Springen und Werfen, sich rhythmisch bewegen, mit dem Partner und in Mannschaften spielen, Ringen, Raufen und Verteidigen und andere.

Die Verknüpfung erfolgt dadurch, dass die prozessbezogenen Kompetenzen bewusst an den Inhalten entwickelt werden.

Erläutert am Beispiel des Erfahrungs- und Lernfeldes „mit dem Partner und in Mannschaften spielen“ bedeutet es, dass Schülerinnen und Schüler elementare Techniken in Spielen anwenden (inhaltsbezogene Kompetenz), ihre Spielerrolle verstehen (prozessbezogene Kompetenz) und Spielprozesse verstehen (prozessbezogene Kompetenz).

Schülerinnen und Schüler sind kompetent, wenn sie

- auf Bewegungserfahrungen und Fachwissen zurückgreifen
- sich erforderliche Fertigkeiten und Kenntnisse aneignen
- Zusammenhänge erkennen
- Situationsangemessene Handlungsentscheidungen treffen
- Lösungsmöglichkeiten kreativ erproben
- Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten einsetzen
- Ergebnisse des eigenen Handelns überprüfen

Leistungsbewertung:

Folgende Bewertungsschwerpunkte können dabei berücksichtigt werden:

- sportmotorische und fachbezogene Leistungen
- individuelle Voraussetzungen und Lernfortschritt
- Leistungsbereitschaft
- Lern- und Sozialverhalten

Die Leistungsbewertung und die Lernerfolgskontrollen sind auf die Ziele, Inhalte und Methoden des Unterrichts ausgerichtet. Die Leistungen werden durch praktische und theoretische Lernerfolgskontrollen und durch die Mitarbeit im Unterricht unter Berücksichtigung der Leistungsentwicklung und des Lernverhaltens ermittelt. Als Lernerfolgskontrollen dienen auch die Leistungen aus den strategisch angesetzten Wettkämpfen und den schulinternen Spieltournieren.

Sportpraktische Lernbereiche in der Sekundarstufe I

1. Sich fit halten

Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Ausdauer - spielerischer Umgang mit Ausdauer und Anstrengung	Ausdauer - spielerischer Umgang mit Ausdauer und Anstrengung	Ausdauer - Spiel mit Belastung und Tempo - Ausdauer und Kraft schulen - Ziel: Levelllauf	Ausdauer - Spiel mit Belastung und Tempo - Entwicklung von Tempo- und Streckengefühl - Ziel: 60 Minuten Lauf (Laufabzeichen) - Ziel: Levelllauf	Ausdauer - Ausdauerschulung und Gesundheit - herzfrequenzgesteuertes Laufen - Arbeit mit Pausen - Ziel: Cooper-Test	Ausdauer - Umgang mit Testverfahren - Ziel: Cooper-Test
Kraft - spielerischer Umgang mit Kräftigungsübungen	Kraft - spielerischer Umgang mit Kräftigungsübungen	Kraft - spielerischer Umgang mit Kräftigungsübungen	Kraft - Kraftzirkel	Kraft - Freeletics	Kraft - Kraftzirkel selbst erarbeiten und testen
Koordination/ Beweglichkeit - Springen mit dem Seil und dem Langseil - Schulung der Beweglichkeit	Koordination/ Beweglichkeit - Training mit einem Handgerät (z.B. Ball oder Reifen) - Schulung der Beweglichkeit	Koordination/ Beweglichkeit - Erarbeiten einer Kür mit dem Seil (und Musik) - Schulung der Beweglichkeit	Koordination/ Beweglichkeit - Jumpstyle oder Zumba oder Step-Aerobic - Schulung der Beweglichkeit	Koordination/ Beweglichkeit - Jumpstyle oder Zumba oder Step-Aerobic - Schulung der Beweglichkeit	Koordination/ Beweglichkeit - Jumpstyle oder Zumba oder Step-Aerobic oder Power-Yoga - Koordinationsleiter - Schulung der Beweglichkeit

2. An Geräten turnen

Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Helfen und Sichern - bauen Geräte sachgerecht auf - geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung	Helfen und Sichern - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbständig sachgerecht an	Helfen und Sichern - erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Sicherheits- und Hilfestellung zunehmend selbständig	Helfen und Sichern - nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für den Partner	Helfen und Sichern - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung situativ und sachgerecht an	Helfen und Sichern - beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend
Schwerpunkt Schwebebalken - Gehen vorwärts und rückwärts - Balancieren - Drehungen - verschiedene Sprünge (Wechsel-, Pferdchen-, Scher- und Schrittsprung) - Aufgänge (Auflaufen, Hockwende) - Abgänge (Hocksprung, Grätschwinkelsprung)	Schwerpunkt Sprung am Bock und Querkasten - Anlauf – Absprungschulung - Aufhocken - Strecksprung - Hockwende - Grätsche - Hocke	Schwerpunkt Mini-trampolin - Grundsprünge (Strecksprung, ½-Drehungen, Grätschwinkelsprung, Hocksprung) - Synchronspringen (ganze Drehung) - Radwende (mit Querkasten)	Schwerpunkt Sprung am Quer- und Längskasten - Wiederholung und Verbesserung der Inhalte aus Klasse 6 - Doppelbock - Hocke - Grätsche	Schwerpunkt Ringe - Turnen an und mit dem Trapez - Schwingen - Stützen - Hängen - rhythmisches Springen ans Trapez in der Gruppe	Parcour - Balancieren - Präzisionsprünge - Sprünge (auch Wandhochsprung) - Wandläufe - Drehhocke - Backflip - Klettern - Big Jump - Performance - Entspannungsübungen
Schwerpunkt Boden - Rollen vorwärts und rückwärts - Handstand (mit und ohne Sicherheitsstellung) (Handstand abrollen - Grobform) - Kopfstand - Radschlagen (auch Rad aus dem Anlauf)	Schwerpunkt Akrobatik - Wiederholung der Inhalte am Boden aus Klasse 5 - Sicherheitshinweise - Bankstellung - 2er-Übungen etc. - verschiedene Pyramiden - Übergänge erarbeiten - Erarbeitung einer Gruppenkür - ggf. Klassenpyramide	Schwerpunkt Reck - Wiederholung und Verbesserung der Inhalte aus Klasse 5 - Knieaufschwung - Felgumschwung - Mühlumschwung - Kombination (Kür)	Schwerpunkt Stufenbarren - Wiederholung der Inhalte aus Klasse 5 und 7 (Turnen am Reck) - Federaufschwung - Aufstemmen - Aufhocken - Hohe Wende	Schwerpunkt Mini-trampolin - Wiederholung der Inhalte aus Klasse 7 - auf Mattenberg - Flugrolle - Salto	
Reck - Sprung in den Stütz - Felgaufschwung - Abgänge (Felgabzug, Unterschwingung)	Ringe - Stütz- und Halteübungen - Vor- und Rückschwingen - ½- Drehung - ganze Drehung - Synchronschwingen		Parallelbarren - Aufgänge (Springen in den Stütz) - Schwingen (vorwärts und rückwärts, mit Grätschen am Schwungende) - Rolle vorwärts - Abgänge (Kehre, Wende)		

3. Schwimmen

Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich sicher im tiefen Wasser.

Am Elsensee-Gymnasium soll gewährleistet werden, dass alle Schüler das Schwimmabzeichen in Bronze besitzen. Hierzu wird im Rahmen der alle zwei Jahre stattfindenden Projekttag ein Schwimmkurs für die betreffenden Schüler angeboten (vorrangig für die Klassen 6 und 7). Alternativ findet in der 6. Klasse Schwimmunterricht statt.

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
	<p>Bronze-Abzeichen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung vom Beckenrand und mindestens 200m Schwimmen in höchstens 15 Minuten - Herausholen eines Gegenstandes aus ca. 2m tiefem Wasser - Sprung aus 1m Höhe - Kenntnis der Baderegeln <p>ODER</p> <p>Silber-Abzeichen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Startsprung und mindestens 400m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300m Bauch- und 100m Rückenlage) - zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus 2m tiefem Wasser - 10m Streckentauchen - Sprung aus 3m Höhe - Kenntnis der Baderegeln <p>ODER</p> <p>Gold-Abzeichen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 600m Schwimmen in höchstens 24 Minuten - 50m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden - 25m Kraulschwimmen - 50m Rückenschwimmen - Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2m tiefem Wasser in 3 Minuten) - 15m Streckentauchen - Sprung aus 3m Höhe - 50m Transportschwimmen (Schieben 				

	und Ziehen) - Kenntnis der Baderegeln (Selbst- und einfache Fremdrettung)				
--	--	--	--	--	--

4. Laufen, Springen, Werfen

Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Lauftraining - Laufspiele - kleine Staffeln - Startübungen - Pendelstaffel	Lauftraining - Laufspiele - Zeitschätzläufe - Sechstagerennen - Tiefstart - Pendelstaffel - rhythmisches Laufen	Lauftraining - in Verbindung mit „sich fit halten“ - <i>Levelllauf</i> - Staffellauf (4 × 75m Staffel)	Lauftraining - in Verbindung mit „sich fit halten“ - <i>60 Minuten Lauf (Lauf-abzeichnen)</i> - <i>Levelllauf</i> - Staffellauf (4 × 75m Staffel) - rhythmisches Laufen	Lauftraining - in Verbindung mit „sich fit halten“ - <i>Cooper-Test</i> - Staffellauf (4 × 100m Staffel)	Lauftraining - in Verbindung mit „sich fit halten“ - <i>Cooper-Test</i> - Staffellauf (4 × 100m Staffel)
- 800m Lauf (Mä) - 1000m Lauf (Ju) - 50m Sprint - Weitsprung - Wurf (80g Ball)	- 800m Lauf (Mä) - 1000m Lauf (Ju) - 50m Sprint - Weitsprung (Anlauf - Absprungschulung) - Wurf (80g Ball)	- 800m Lauf (Mä) - 1000m Lauf (Ju) - 75m Sprint - Weitsprung (Anlauf und Absprung verbessern) - Wurf (200g Ball) - Einführung Schleuderball (Rhythmisierung des Anlaufs)	- 800m Lauf (Mä) - 1000m Lauf (Ju) - 75m Sprint - Weitsprung (Verbessern der Flug- und Landephase) - Schleuderball (Drehung und Abwurf)	- 800m Lauf (Mä) - 1000m Lauf (Ju) - 100m Sprint - Weitsprung - Einführung in den Hochsprung - Kugelstoßen (Mä : 3kg, Ju : 4kg) (Standstoß oder aus der Vorwärtsbeschleunigung)	- 2000m Lauf (Mä) - 3000m Lauf (Ju) - Weit-/ Hochsprung (Anlauf - Absprungschulung) - Kugelstoßen (Mä : 3kg, Ju : 4kg)

Der Inhalt des Leichtathletikunterrichts orientiert sich außerdem an den Anforderungen der Sommerbundesjugendspiele.

5. Sich rhythmisch bewegen

Die Schülerinnen und Schüler gestalten künstlerische Bewegungsaufgaben und präsentieren tänzerische Choreographien.

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Seil</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprünge vorwärts und rückwärts - Sprungrhythmusvariationen - Drehungen - Laufvariationen - Schwingen - Kombinationen - verschiedene Übungsteile nach vorgegebenen Zählsequenzen - Üben mit und ohne Musik <p>Langseil</p> <ul style="list-style-type: none"> - reinlaufen, hüpfen, rauslaufen - Gruppenaufgaben 	<p>Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handhabung erlernen - Prellen - Sprünge - Drehungen - Würfe - Besonderheiten (z.B. Ball über Körper rollen) <p>ODER</p> <p>Reifen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handhabung erlernen - Sprünge - Drehungen - Würfe - Besonderheiten (z.B. Rad oder Reifen wiederkommen lassen) <p>ODER</p> <p>Band</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handhabung erlernen - Sprünge - Drehungen - Würfe - Besonderheiten (z.B. spezielle Führungen des Bandes) 	<p>Seil/Ball/Reifen/Band</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus Klasse 5 und 6 - Erarbeitung einer Gruppenkür 	<p>Jumpstyle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basics - Erlernen verschiedener Jumps - Kombinieren der Jumps - Erfinden eines eigenen Jumps - Gruppenchoreographie - Üben, Vorführen und Bewerten des Groupjumps <p>ODER</p> <p>Zumba</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Grundschritte - Bewegungen mit Armen und Beinen <p>ODER</p> <p>Step-Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen verschiedener Grundschritte - Drehungen - Erfinden eines eigenen Schrittes - Partnerchoreographie 	<p>Jumpstyle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basics - Erlernen verschiedener Jumps - Kombinieren der Jumps - Erfinden eines eigenen Jumps - Gruppenchoreographie - Üben, Vorführen und Bewerten des Groupjumps <p>ODER</p> <p>Zumba</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Grundschritte - Bewegungen mit Armen und Beinen <p>ODER</p> <p>Step-Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen verschiedener Grundschritte - Drehungen - Erfinden eines eigenen Schrittes - Partnerchoreographie 	<p>Power-Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruhe - Sport, den man für sich selbst macht - Atmen - Erlernen einiger bekannter Figuren

6. Mit dem Partner und in Mannschaften spielen

Die Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.

	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Primäres Schwerpunkt-Sportspiel (Spielturnier)	Ball über die Schnur <i>(sportartübergreifende Rückschlagspiele, in Mannschaften und miteinander/gegeneinander spielen)</i> - Ball unter die Schnur - Ball über die Schnur mit zahlreichen Varianten - ggf. Einführung in Badminton - ggf. Einführung in weitere Rückschlagspiele	Ultimate Handball <i>(sportartübergreifende Zielwurf- und Zielschussspiele, in Mannschaften und miteinander/gegeneinander spielen)</i> -Ziel: Entwicklung einer allgemeinen Spielfähigkeit - Inhalte z.B.: Hockey mit Kästen als Tor, Mattenball, Weichboden-Frisbee, Ball auf die Matte, Zehnerball mit Varianten, Ball in den Kasten, gegen den Kasten, Turmball (auch mit Korbwurf), Vier-Tore-Ball (Fußball), Endzonenspiele, Brettball, Fußball	Uni-Hockey/ Floorball - Erlernen bzw. Verbessern wichtiger Elemente (Körperhaltung, Schlägerhaltung, Ballannahme, Ballführung, Passen, Schusstechniken) - einfache Regelkunde - einfache Schiedsrichterfunktion -allgemeine und spezielle Spielfähigkeit	Basketball - Verbessern der Grundtechniken Passen, Fangen und Werfen, Korbwurf, Korbleger, Zweierrhythmus, Sternschritt, Streetball, Spiel 5:5, Manndeckung - einfache Regelkunde - einfache Schiedsrichterfunktion - Thematisierung eines Mannschaftsgefüges (Verantwortung, Hilfe, Fair Play) -spezielle Spielfähigkeit	Quattro-Volleyball - Verbessern der Grund-Techniken - taktisch eingebundene Übungen zum Pritschen, Baggern, Aufgaben (Schmetterschlag) - Hinführung zum Großfeldspiel - Anwendung und Vertiefung der erlernten Techniken in z.T. komplexeren Spielsituationen - Schulung der Individual- und Gruppentaktik (z.B. Lösen vom Netz, Libero) - Schiedsrichterfunktion	Badminton - Erlernen bzw. Verbessern der Grundtechniken Clear, Drive, Smash, Drop - Kleinfeldvariationen mit veränderbaren Regeln, grundlegende Taktikschulung (z.B. Ausspielen des Gegners)
Sekundäres Sportspiel	Kleine Spiele - Fangspiele - Laufspiele - Wurfspiele	Kleine Spiele - Fangspiele - Laufspiele - Wurfspiele	Einführung Basketball - Erlernen der Grundtechniken Passen, Fangen und Werfen, Korbwurf, Korbleger, Zweier-rhythmus, Sternschritt, Streetball, - einfache Regelkunde - einfache Schiedsrichterfunktion - allgemeine und spezielle Spielfähigkeit	Einführung Volleyball - Erlernen bzw. Verbessern der Grundtechniken Pritschen, Baggern, Aufgabe von unten (und oben) - einfache Regelkunde - vorbereitende Spielformen mit vereinfachten Regeln im Kleinfeld - Spiel 2:2/3:3 - Schiedsrichterfunktion	Flag-Football - Erlernen bzw. Verbessern der Grundtechniken Passen – Fangen und Werfen - Übungs- und Spielformen zum Angriff- und Abwehrverhalten - einfache Regelkunde, grundlegende Taktikschulung - Schiedsrichterfunktion	Fußball - Erlernen bzw. Verbessern der Grundtechniken Ballan- und -mitnahme, Passspiel, Torschuss und Grundtaktiken (Individual- und Gruppentaktik) - einfache Regelkunde

7. Ringen, Raufen und Verteidigen

Die Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Kämpfen am Boden <ul style="list-style-type: none">- Sicherheitshinweise- Lernen mit einem Partner rücksichtsvoll umzugehen (Stopp-Signal)- Begrüßungsritual- Erlernen verschiedener Griffe- Judorolle- Partnerkämpfe- Kämpfen um Gegenstände- fair kämpfen		Selbstverteidigung <ul style="list-style-type: none">- in Verbindung mit dem Präventionskonzept wird in den Kurs eingeführt und nachbesprochen (in Absprache mit Trainer und Klassenlehrer)			

8. Rollen und Gleiten

Zum gegebenen Zeitpunkt kann dieses Erfahrungs- und Lernfeld wegen fehlender struktureller Voraussetzungen nicht thematisiert werden. Wir sind aber dabei es weiterzuentwickeln und in das Fachcurriculum einzubinden.

Sporttheoretische Lernbereiche in der Sekundarstufe I

In Vorbereitung auf eine Vertiefung der sporttheoretischen Lernbereiche in der Sekundarstufe II sollen ausgewählte Theorietheemen bereits in den Jahrgangsstufen 5-10 didaktisch Reduziert Berücksichtigung finden. Hierbei wird eine Kopplung an in den jeweiligen Jahrgangsstufen vorgesehene sportpraktische Lerninhalte angestrebt und angeregt, jedoch können diese auch mit anderen Inhalten verknüpft werden, die über die Vorgaben des Fachcurriculums hinaus gehen. Die jahrgangsspezifischen Theorietheemenbereiche sollen hierbei im Laufe des Schuljahres mindestens hinsichtlich eines sportpraktischen Themenbereichs adressiert werden, es bietet sich jedoch auch an, diese anhand vielfältiger Themenbereiche wiederholt und ergänzend zu thematisieren. Im Rahmen des Unterrichts finden die sporttheoretischen Lernbereiche Berücksichtigung in Form von kognitiven Phasen, die das sportpraktische Handeln ergänzen. Darüber hinaus können am Sportunterricht passive Teilnehmende Schülerinnen und Schüler entsprechende Aufgabenstellungen bearbeiten und ggf. der Lerngruppe präsentieren. Auch eine Erarbeitung in Form von vor- oder nachbereitenden Hausaufgaben ist möglich. Die Mitarbeit in betreffenden Phasen des Unterrichts, welche sporttheoretische Lernbereiche berücksichtigen, ist daher in Bezug auf die Leistungsmessung auch Teil der Unterrichtsbeiträge. Leistungsnachweise, die ausschließlich auf theoretischen Lerninhalten aufbauen, werden in der Sekundarstufe I nicht erbracht.

	Theoretischer Lernbereich	Mögliche Verknüpfungen zu sportpraktischen Inhalten	Material/Literatur
Jahrgang 5	Reaktionen des menschlichen Körpers auf sportliche Belastungen und Umwelteinflüsse <ul style="list-style-type: none"> - Erfahrung von körperlicher Belastung und dessen Auswirkungen auf den Körper (Abgleich mit Belastungsempfinden) - Umgang mit körperlicher Belastung (Flüssigkeitszufuhr, Pausen etc.) - Mechanismen der Körpertemperaturregulation: Wie kann der Körper Wärme abgeben? Woran erkenne ich diese Prozesse? (didaktisch reduziert) - Reaktionen des Körpers auf sportliche Aktivitäten in der Hitze (Sonnenstich, Hitzschlag) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sich fit halten: <i>Ausdauer</i> <ul style="list-style-type: none"> o Anstrengung und Ausdauer spielerisch erproben (Zeitschätzläufe, Staffelspiele, Laufmemory etc.) - Laufen, springen, werfen: <i>Lauftraining</i> <ul style="list-style-type: none"> o Run & Walk o Fahrtspiel o Belastungsempfinden im Abgleich mit Laufintensitäten) - (Sich rhythmisch Bewegen: <i>Seil</i>) - Mit dem Partner und in Mannschaften spielen: <i>Kleine Spiele</i> <ul style="list-style-type: none"> o Thematisierung des Belastungsempfindens in verschiedenen Spielformen 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Theorie im Schulsport, Band 1. S. 97-113</i>

Jahrgang 6	Ernährung im Sport <ul style="list-style-type: none"> - Bewegung und Energiebereitstellung (Bedeutung von Nahrungszufuhr) - Das menschliche Kühlsystem - Wasserhaushalt und Durstgefühl 	<ul style="list-style-type: none"> - Sich fit halten: <i>Ausdauer</i> und <i>Kraft</i> <ul style="list-style-type: none"> o Welche Ernährung begünstigt die Bewältigung von körperlicher Belastung (Flüssigkeitszufuhr, Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme) - (Schwimmen) <ul style="list-style-type: none"> o Besonderheiten einer angemessenen Ernährung vor und nach dem Schwimmen) - Laufen, springen, werfen: <i>Lauftraining</i> <ul style="list-style-type: none"> o Auswirkungen von Ernährung auf die Leistung (Energiezufuhr, Energiespeicher) 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Theorie im Schulsport, Band 1. S. 115-121, 138-150</i>
Jahrgang 7	Grundlagen der Koordination <ul style="list-style-type: none"> - Koordinative Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Sich fit halten: <i>Erarbeiten einer Kür mit dem Seil (und Musik)</i> <ul style="list-style-type: none"> o Rhythmisierungsfähigkeit (Rhythmus umsetzen und gestalten) - An Geräten Turnen: <i>Reck</i> und <i>Minitrampolin</i> <ul style="list-style-type: none"> o Thematisierung je nach Schwerpunkt und angesprochenen Fähigkeiten - Laufen, springen, werfen: <i>Schleuderball</i> <ul style="list-style-type: none"> o Bedeutung der Rhythmisierung und anderer koordinativer Fähigkeiten für den Anlauf und den gesamten Bewegungsablauf 	<ul style="list-style-type: none"> -

		<ul style="list-style-type: none"> - Mit dem Partner und in Mannschaften Spielen: <i>Floorball</i> <ul style="list-style-type: none"> o Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für ein gelingendes Spielen - (Raufen, ringen und verteidigen: <i>Selbstverteidigung</i>) 	
Jahrgang 8	<p>Grundlagen der Trainingslehre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arten der Ausdauer - Training und Trainingsziele - Vertiefung: Was geschieht während und nach sportlicher Belastung mit dem Körper? - Kondition 	<ul style="list-style-type: none"> - Sich fit halten: <i>Ausdauer (Spiel mit Belastung und Tempo)</i> <ul style="list-style-type: none"> o Pulsmessung als Instrument zur Belastungssteuerung o Grundlegende Trainingsmethoden (Dauermethode, Intervallmethode etc.) - Laufen, springen, werfen: <i>Lauftraining</i> <ul style="list-style-type: none"> o Trainingsziel 60-Minuten-Lauf (Trainingsplan entwickeln) o Thematisierung der Arten der Ausdauer - Mit dem Partner und in Mannschaften spielen: <i>Basketball</i> <ul style="list-style-type: none"> o Sportartspezifische Ausdauer und Trainingsmethoden 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Theorie im Schulsport, Band 1. S. 164-181, 203-211)</i>
Jahrgang 9	<p>Grundlagen der Bewegungslehre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachten von Bewegungen - Beschreiben von Bewegungen (Phasenstruktur, morphologische Betrachtungsweise von Bewegungen) - Biomechanische Grundbegriffe (z.B. Körperschwerpunkt, Biomechanische Prinzipien) 	<ul style="list-style-type: none"> - An Geräten Turnen: <i>Ringe</i> und <i>Minitrampolin</i> <ul style="list-style-type: none"> o Beobachten und beschreiben von Bewegungen (morphologische Betrachtung) - Laufen, springen, werfen: <i>Einführung Hochsprung, Kugelstoßen</i> und <i>Weitsprung</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Theorie im Schulsport, Band 1. S. 21-49</i>

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Phasenstruktur untersuchen ○ Zyklische und azyklische Bewegungen (insbesondere Bezug zum Weitsprung) ○ Körperschwerpunkt im Zusammenhang mit Hochsprungtechniken ○ Biomechanische Prinzipien (im Ansatz) anhand der Kugelstoßtechnik verdeutlichen 	
Jahrgang 10	<p>Grundlagen der Trainingslehre/Der aktive Bewegungsapparat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merkmale der Belastungssteuerung - Trainingssteuerung - Kraftarten - Arbeitsweisen der Muskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> - Sich fit halten: <i>Kraftzirkel selbst erarbeiten und testen</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kraftarten und Arbeitsweisen der Muskulatur in der Erarbeitung berücksichtigen ○ Zirkel als beispielhafte Methode der Trainingssteuerung und -gestaltung - Laufen, springen, werfen: <i>Kugelstoßen</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bedeutung der Kraftarten untersuchen - (Mit dem Partner und in Mannschaften spielen: <i>Badminton</i>) 	<i>Theorie im Schulsport, Band 1. S. 195-202</i>

Sportpraxis in der Oberstufe

Vorgaben durch die Fachanforderungen:

In der Einführungsphase sind Fitness und Sportspiele, in der Qualifikationsphase Sportspiele verbindlich zu unterrichten. Es müssen jeweils mindestens drei Praxisthemengebiete pro Schuljahr unterrichtet werden. Auch theoretische Inhalte sollen Gegenstand des Sportunterrichts sein.

Verbindlich:

E-Phase: Unterrichten von mindestens drei Praxisthemengebieten (Fitness, Sportspiele sind verbindlich)

E-Phase P4-Kurs: Unterrichten von mindestens vier Praxisthemengebieten (Fitness, Sportspiele sind verbindlich)

Q1/ Q2: Spezialisierung auf drei sportpraktische Themengebiete (Sportspiele verbindlich), welche genau festgelegt werden.

Q1/Q2 P4-Kurs: Spezialisierung auf mindestens drei Praxisthemengebiete (Sportspiele und ein weiterer aus Gerätturnen, Fitness, Schwimmen, Leichtathletik, Gymnastik/Tanz verbindlich), welche bereits in E unterrichtet worden sein müssen

Organisation der Sportkurse:

Die Wahl der Sportkurse findet vor den Sommerferien statt mit einer 1. und 2. Wahl. Wechsel sind nur mit einem Wechselpartner möglich. Wer Sport als viertes Prüfungsfach wählen möchte, muss den Praxiskurs wählen, welcher von der Theorielehrkraft angeboten wird.

Leistungsbewertung:

Die Note setzt sich laut Fachanforderungen zu 50% aus den Schwerpunktsportarten, zu 25% aus den weiteren Sportarten und zu 25% aus sonstigen Aspekten zusammen. Bei P4 zählen Sporttheorie und Sportpraxis jeweils 50%, jedoch nur, wenn die Unterrichtszeit gleich ist (in E 1:2, in Q1 und Q2: 1:1)

Festlegung von Ausdauer- und Fitnessstests für jedes Semester, die in allen Sportkursen durchgeführt werden (25% der Praxisnote):

E-Phase: 1. Halbjahr: Coopertest, 2. Halbjahr: Bundesjugendspiele, sonst Mädchen:800m, Jungen: 1000m

1. Halbjahr: Pendellauf und Endurance-Test, 2. Halbjahr: Seilspringen und Klimmzüge

Q1: 1. Halbjahr: Mädchen: 800m (alternativ 2000m), Jungen: 1500m (alternativ 5000m), 2. Halbjahr: Levellauf

1. Halbjahr: Pendellauf und Endurance-Test, 2. Halbjahr: Seilspringen und Klimmzüge

Q2: 1. Halbjahr: Coopertest, (2. Halbjahr: Levellauf)

1. Halbjahr: Pendellauf und Endurance-Test, (2. Halbjahr: Seilspringen und Klimmzüge)

Lernen am anderen Ort (Beispiele):

Wasserski, Schwimmen, Baseball, Rollen und Gleiten, Golf etc.

Sporttheorie als viertes Prüfungsfach

Vorgaben durch die Fachanforderungen:

In der Einführungsphase sind Grundlagen der Theoriethemengebiete 1 (Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen) und 2 (Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens) verbindlich zu unterrichten. In der Qualifikationsphase werden diese beiden Themengebiete vertieft, wobei den Schülerinnen und Schülern eine Verknüpfung von fachlichen Inhalten in die Sportpraxis ermöglicht werden soll. Außerdem muss das Thema Doping in mindestens zwei Themengebieten bearbeitet werden (zum Beispiel in Themengebiete 1 und in Themengebiete 4: Die Rolle des Sports in der Gesellschaft)

1. Vorschlag für die Verteilung der Unterrichtsinhalte am Elsensee-Gymnasium (die Angaben beziehen sich auf das Buch „Sport in der gymnasialen Oberstufe von Jörn Meyer):

E-Phase: Grundlagen

- Lektion 1: Was ist Sport?
- Lektion 2: Welche Rolle spielt Bewegung im Sport?
- (Lektion 3: Wie werden Bewegungen im Sport analysiert?)
- Lektion 5: Welche Bedeutung hat die Koordination im Sport?
- Lektion 11: Wie hängen Leistung, Training und Wettkampf im Sport zusammen?
- Lektion 12: Welche biologischen Gesetzmäßigkeiten bestimmen sportliches Training?

Q1/Q2: Vertiefung; Verknüpfung von Theorie und Praxis

- (Lektion 3: Wie werden Bewegungen im Sport analysiert?)
- Lektion 6: Wie werden Fertigkeiten im Sport gelernt und gelehrt?
- Lektion 19: Wie erfolgt das Lernen und Lehren von Sportspielen?
- Lektion 13: Wie entsteht Ausdauer?
- Lektion 14: Was macht ein gutes Krafttraining aus?
- Lektion 15: Wie kann die Schnelligkeit verbessert werden?
- Lektion 16: Welche Wirkungen erzielt ein Training der Beweglichkeit?
- Lektion 17: Wie werden sportliche Leistungen gemessen?
- Lektion 23: Welche Rolle spielt Doping im Sport?
- (Lektion 21: Was bedeutet Gesundheit?)
- (Lektion 22: Inwiefern ist Sport gesund?)
- (weitere Aspekte der Themengebiete 3 (Individuell-psychologische Aspekte des Sports: Spielen und Handeln im sozialen Umfeld) und 4)

2. Leistungsnachweise (ein Beispiel/Vorschlag):

E-Phase:	1. Semester: Klausur; 2. Semester: Klausurersatzleistung ¹
Q1:	1. Semester: Klausur; 2. Semester: Klausurersatzleistung
Q2:	1. Semester: Klausur 2. Semester: Klausurersatzleistung

¹ Als Klausurersatzleistungen können Präsentationen, Referate, mündliche Prüfungen oder Theorie-Praxis-Verknüpfungen dienen.