



## Kompetenzen, Inhalte und Absprachen für das Fach Sport

(vgl. auch Stoffverteilungsplan Sport)

Stand: 02.11.2008

| Kompetenzen für Jg. 5/6  | Inhalt  | Fachspezifische Absprachen  | Fächerübergreifende Absprachen   |
|--|---|---|--|
| <b>Spiele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- wenden ausgewählte elementare Spielregeln an</li><li>- erkennen Anforderungssituationen von einfachen Spielsituationen</li><li>- nehmen Spielprozesse wahr</li><li>- gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um</li></ul>   | <b>Kleine Spiele</b> zum Schuljahreseinstieg: Völkerball, Brennball, Kooperationsspiele, Laufspiele und – wettkämpfe usw. | 3 Dstd.<br>gut zur Einführung in Klasse 5   | Zu Beginn des Schuljahres sammelt der Sportlehrer die von den Eltern unterschriebenen Abschnitte zu den „Informationen zum Sportunterricht“ von den Schülern ein!<br>(alternativ: Klassenlehrer) |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform</li><li>- beherrschen und beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen (Freilaufen, Anbieten, Position einnehmen)</li><li>- erfahren sich als Teil einer Mannschaft</li><li>- akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen</li><li>- behandeln alle Spielbeteiligten fair</li></ul> | <b>Korbball</b><br>(Vorbereitende Spielformen: Turmball / Prinzessinball)<br>z.B.: „vom 10er-Fang zum Korbball“           | Korbballturnier im Januar, Regeln und Spielpläne im Online-Speicher<br><br>feste Mannschaften früh einführen, Teambildung betonen | Ende Januar finden in Klasse 5 und 6 die Halbjahresturniere statt.<br>In Klasse 5: Korbball<br>In Klasse 6: Unihockey<br><br>Zusammen an einem Tag, 3.-6. Std.                                   |
|  | <b>Fußball</b>  | Im Sommer, Stadion oder Dobbenwiese   |  |
|  | <b>Unihockey</b>  | Unihockeyturnier im Januar, Regeln und Spielpläne im Online-Speicher  |  |



Gymnasium Cäcilien-schule Oldenburg (Oldb)  
unesco – projekt - schule

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>Laufen, Springen, Werfen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- laufen mindestens 25 Minuten ohne Pause ausdauernd</li><li>- beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt</li><li>- laufen 50 m</li><li>- kennen unterschiedliche Starttechniken</li><li>- überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen</li><li>- entwickeln Rhythmusgefühl</li><li>- werfen mit links und mit rechts</li><li>- springen aus einer Absprungzone weit</li><li>- kennen ihr Sprungbein</li><li>- beschreiben Bewegungsprobleme</li></ul> | <b>Klasse 5</b><br>Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen<br>Ausdauerndes Laufen: gleichmäßiges Tempo laufen (ca. 10-15 Minuten), auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten | Spielerische Möglichkeiten: <ul style="list-style-type: none"><li>- Zeitschätzläufe</li><li>- Partner-/Gruppenläufe</li><li>- Transportläufe</li><li>- Fang- und Laufspiele</li><li>- Start-, Reaktions- und Beschleunigungsspiele</li><li>- Staffelläufe: Pendelstaffel, Umkehrstaffel, Endlosstaffel</li></ul> | Der Weg zum Stadion wird einmal gemeinsam mit der Sportlehrkraft gegangen, die Schüler gehen immer diesen Weg oder fahren ihn mit dem Rad, sie dürfen nicht mit dem Bus dorthin fahren. |
|   | <b>Klasse 6</b><br>Ausdauernd Laufen: 25 Min. min. Hindernissen bei variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen  | Das Ziel, mind. 25 Min. ohne Pause zu laufen, sollte frühzeitig als wichtiges Lernziel mitgeteilt werden. Nur so haben die S. auch die Möglichkeit, selbstständig darauf hin zu trainieren.  |   |
|   | <b>Weit werfen</b><br>Schlagwurf mit verschiedenen Wurfgeräten<br>Zielwürfe mit dem 80 gr. Schlagball aus dem Stand und dem 3-er-Rhythmus werfen   | Spielerische Möglichkeiten: <ul style="list-style-type: none"><li>- Zeitschätzläufe</li><li>- Partner-/Gruppenläufe</li><li>- Transportläufe</li><li>- Fang- und Laufspiele</li><li>- Start-, Reaktions- und Beschleunigungsspiele</li><li>- Staffelläufe: Pendelstaffel, Umkehrstaffel, Endlosstaffel</li></ul> |   |
|   | <b>In die Weite und Höhe Springen</b><br>Technik Schersprung (von beiden Seiten), Sprungbein ermitteln<br>Weitsprung mit Absprungzone  | Ein- und beidbeiniges Abspringen, z.B. <ul style="list-style-type: none"><li>- Hink-, Hüpf-, Springspiele</li><li>- Sprungstaffeln</li><li>- hinauf- und hinunterspringen</li><li>- Sprunggarten</li></ul>   |   |
| <b>Turnen und Bewegungskünste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem</li></ul>   | Verbindliche Grundelemente Boden: Rolle vw, Rad, Handstand, Flugrolle  | Balancieren auf / über stabile u. bewegliche Untergründe: Bank, Wippen, Pedalos,   |   |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten.</li><li>- bauen Geräte sachgerecht auf.</li><li>- geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung.</li><li>- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf, und übernehmen Verantwortung für die Partner</li></ul> <p><b>Bewegungskünste</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- präsentieren ein auf Körperspannung und –balance beruhendes Kunststück mit Partner.</li><li>- schätzen sich selbst und andere realistisch ein.</li><li>- Entwickeln eigene Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten und zur Abstimmung mit dem Partner</li></ul> | <p>Hilfestellung zu zweit beim Handstand</p> <p>Die Bewegungsverbinding vorrangig an Gerätebahn, Reck oder Schwebebalken</p> <p>Grundformen der Akrobatik zu zweit.</p> | <p>Schwebebalken, Reckstange</p> <p>Liegestützvariationen<br/>Handstand ( mit Helfer),Rad<br/>Reck / Barren: Stütz mit einfachen Beinbewegungen<br/>Unterschwung, Felgaufschwung</p> <p>Rollen um Körperlängs- u. breitenachsen, Rollen auf, über, von Geräte(n), am Boden</p> <p>Springen: auf, über, von Geräten (Mattenberg, Kasten)<br/>Springen mit Stützen der Hände ( Grätsche, Hocke, Wende)Aufhocken, Mattenberg: Aufhocken, Flugrolle</p> <p>Wichtig: Regeln für die Akrobatik</p> |  |
| <p><b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- prägen das Bewegen rhythmisch aus</li><li>- setzen Rhythmus in Bewegung um</li><li>- erkennen unterschiedlicher Rhythmen</li><li>- führen Grundbewegungsformen</li></ul>  | <p>Seilspringen,<br/>Vorgegebene Rhythmen in Bewegung umsetzen</p> <p>Spezifische Möglichkeiten <u>eines</u> Handgerätes entdecken</p>                                  | <p>Stampfen, Hüpfen, Springen</p> <p>Seil: laufen, springen mit oder durch das Seil</p>  |  |



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| mit Bällen, Reifen, Seilen aus  |   |   |  |
| <b>Schwimmen, Tauchen</b><br><b>Wasserspringen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen das Schwimmen in Brust- und Rückenlage.</li><li>- schwimmen 20 Minuten ohne Pause.</li><li>- führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus.</li><li>- schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage.</li><li>- Präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge (Block/ 1m-Brett)</li><li>- orientieren sich unter Wasser</li><li>- transportieren Gegenstände</li><li>- wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an.</li><li>- erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend.</li></ul> | <b>Klasse 5</b><br>Brustschwimmen, Rückentechniken, erste Einführung Kraultechnik<br>Startsprung,<br>Transportstaffeln u.ä.<br><br><b>Klasse 6</b><br>Kraulschwimmen,<br>Tauchen,<br>Sprünge (in der Regel vom Block) | <b>Wichtig:</b><br>Die Elterninformationen zum Schwimmunterricht müssen unterschrieben bei der Sportlehrkraft sein! Bronzeabzeichen soll vorhanden sein.<br>Zu Beginn wird der Weg zum OLantis gemeinsam gegangen.<br>Der Schwimmunterricht wird mit max. 15 Schülern durchgeführt, die Klassen werden also geteilt. (je ca. 30 Min. Schwimmzeit) |  |
| <b>Rollen, Gleiten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grundfertigkeiten (sicheres Fortbewegen, Bremsen, Fallen)</li><li>- Materialkenntnisse</li><li>- Notfallmaßnahmen bei Unfällen</li></ul>   | - Inliner oder Fahrradfahren  | <b>Wichtig:</b> Beim Inlinern ist die komplette Schutzausrüstung Pflicht!<br>Inliner: evtl. Techniktraining auf dem Dobbenhof   | Das Lernfeld wird in der Regel in Projektform auf Sportfesten angeboten. |
| <b>Kämpfen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander.</li><li>- halten Regeln und Rituale ein.</li><li>- setzen ihre Kräfte dosiert und zielgerichtet ein.</li><li>- fallen kontrolliert.</li><li>- gehen verantwortungsvoll</li></ul>  | - Begrüßung / Rituale beim Kämpfen<br>- Mannschaftsspiele mit „Kampfcharakter“<br>- Partnerkämpfe: „Schieben, drücken, ziehen“<br>- Fallübungen   | Begrüßungsritual (z.B. Verbeugung) zu Beginn und Ende der jeweiligen Unterrichtsstunde,<br>wichtige Regeln verbindlich einführen (s. Skript)<br><br>Gute Anregungen liefern die Skripte   |  |



Gymnasium Cäcilienchule Oldenburg (Oldb)  
unesco – projekt - schule

---

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>miteinander um, nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- lassen sich auf körperliche Nähe ein und halten direkten Körperkontakt aus.</li><li>- beherrschen ihre Emotionen und ihre Aggressionen.</li></ul> | <p>- Sumoringen (stark vereinfacht)</p> | <p>„Kämpfen Einführung 1“ und „Kämpfen in der Schule“, die im Online-Speicher abgelegt sind.</p> |  |
|---|---|--|--|



| Kompetenzen für Jg. 7/8  | Inhalt   | Fachspezifische Absprachen  | Fächerübergreifende Absprachen   |
|--|--|---|--|
| <b>Spiele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbständig zusammen.</li><li>- wenden selbst ausgewählte Spielregeln an und erweitern sie zu den festgelegten internationalen Regeln sowohl als Spieler wie als Schiedsrichter</li><li>- wählen Spielregeln situationsangemessen aus.</li><li>- erfüllen ihre Spielrolle nach Vorgabe für das einzelne Spiel in Bezug auf Angriff und Verteidigung</li><li>- wenden elementare Techniken in den Spielen an, insbesondere Dribbeln, Passen, Werfen</li><li>- beherrschen einfache taktische Maßnahmen: Doppelpässe, Freilaufen, Übernehmen, Helfen</li><li>- gestalten und erläutern Spielprozesse, indem sie selbst im Unterricht Spielzüge erarbeiten und erproben</li><li>- spielen fair und mannschaftsdienlich.</li><li>- übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft.</li><li>- schätzen Spielsituationen entsprechend der ausgewählten Regeln ein.</li></ul> | <b>Basketball:</b> <p>Die technische Ausbildung soll umfassen:<br/><b>Dribbeln</b> mit der starken und schwachen Hand<br/><b>Passen</b> in unterschiedlichen Ausprägungen, der Spielsituation angemessen<br/><b>Werfen:</b> technisch sauber mit der starken Hand</p> <b>Handball:</b> <p>Die vortaktische Ausbildung soll umfassen:<br/>Miteinander im Angriff und in der Verteidigung spielen:<br/>1 - 1 – Situationen<br/>1 - 1 + 1- Situationen<br/>2 - 2 – Situationen<br/>2 - 2 + 1- Situationen<br/>3 - 3 – Situationen<br/>3 - 3 + 1- Situationen<br/>4 - 4 – Situationen<br/>4 - 4 + 1- Situationen</p> <p>In der taktischen Ausbildung soll in Angriffs- und Verteidigungssituationen das Helfen geschult werden</p> | <p>Regeln und Turnier-Spielpläne im Online-Speicher</p> <p>2. Spiel, ca. 4 Dstd.:<br/>Klasse 7: Rückschlagspiel<br/>Klasse 8: Hockey</p> <p>Die Leistungsfeststellung richtet sich nach dem Leistungsstand, dem Lernfortschritt, der Mitarbeit, dem Sozialverhalten bei der Übernahme von spielspezifischen und informellen Rollen</p> <p>Für die Mädchen gibt es kleinere Basketbälle (6).<br/>Im Turnier wird mit dem 7er Ball gespielt.<br/>Sowohl für Handball wie für Basketball gibt es Unterrichtskonzepte, die praxisnah und deshalb gut verwendbar sind.<br/>Für die Spiele Handball, Fußball und Badminton sollten nach Möglichkeit die beiden großen Sporthallen genutzt werden. Unihockey lässt sich auch akzeptabel, aber nur mit zwei Teams in der Cäci-Halle spielen, wobei dann 2/3 der Klasse auf der Bank sitzen.</p> | <p>Ende Januar finden in Klasse 7 und 8 die Halbjahresturniere statt.<br/>In Klasse 7: Handball<br/>In Klasse 8: Streetball</p> <p>Zusammen an einem Tag, 1. – 6. Std.</p> |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- erläutern die Dauermethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie an.</li><li>- gestalten einen Trainingsprozess.</li><li>- erfüllen konditionelle und koordinative Anforderungen.</li><li>- kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgabe.</li><li>- Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen</li><li>- Anregen zum Wettkampfen durch leichtathletische Mehrkämpfe</li><li>- setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm.</li><li>- reflektieren die Funktionalität Leichtathletik spezifischer Techniken.</li><li>- Selbstvergewisserung über die eigene Leistung als Anreiz zur Verbesserung</li></ul> | <p><b>Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Anpassung an äußere Bedingungen</li><li>- auf schnelle, geschickte, rhythmische Weise,</li><li>- Individuell richtige Tempo-, Zeit- und Streckeneinteilung</li><li>- mindestens 30 Minuten ohne Pause</li><li>- in Sprinttechnik über 75m</li><li>- Tiefstarttechnik in Grobform</li><li>- Staffellauf mit Stabübergabe von hinten</li><li>- schnelles Überlaufen hürdenähnlicher Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus</li></ul> <p><b>Werfen / Stoßen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ausbildung der Wurfgewandtheit</li><li>- Beherrschen von Wurf- &amp; Stoßtechniken (Schlag- / Schleuderball)</li><li>- effektiver Anlauf</li><li>- Umsetzen der Anlaufenergie in Wurfkraft</li></ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit beim Weitsprung</li><li>- individuell adäquate Hochsprungtechnik</li></ul> <p>Richtiger Umgang mit Stoppuhr und Maßband</p> | <p><b>Laufen:</b></p> <p>8. Jahrgang: 30 Minuten Sprint:</p> <p>75 m mit fliegendem und Tiefstart Staffelläufe als Pendel-, Schweden- und Rundstaffeln</p> <p>Hindernissprint dient der Rhythmisierung und kann in der Halle vorgeübt werden</p> <p><b>Werfen / Stoßen</b></p> <p>7. Jahrgang: Schlagball, Schleuderball</p> <p>8. Jahrgang: Einführung ins Kugelstoßen</p> <p><b>Springen</b></p> <p>Weitsprung: Anlaufschulung als Steigerungslauf, Techniks Schulung Hocksprung Absprung, Flugkurve und Landung: Hochsprung: Vom Flugrollensprung und Schersprung über den Wälzer zur Perfektionierung des Flops</p> <p>Dauerlauf auf der Dobbenwiese, im Eversten Holz, im Marschwegstadion. Sprint kann auf dem Dobbenhof geübt werden</p> <p>Hindernislauf draußen z.B. mit Bananenkartons, in der Halle über „Zachariashürden“</p> |   |
| <p><b>Turnen und Bewegungskünste</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Erlernte Bewegungsfertigkeiten an</li></ul>   |   |   | <p>Der Schwerpunkt liegt bei allen Inhalten</p> |



Gymnasium Cäcilienchule Oldenburg (Oldb)  
unesco – projekt - schule

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p>Geräten oder am Boden synchron turnen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Einschätzen der eigenen Fähigkeiten und der des Partners</li><li>- Geeignete Lernziele erkennen, um Bewegungsfertigkeiten zu optimieren</li><li>- Bewegungen aufeinander abstimmen</li><li>- Selbstständig und sachgerecht helfen und sichern</li><li>- Allein und mit Partnern Kunststücke mit Materialien präsentieren.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Vertiefen der Inhalte von 5 und 6 (Rollen, Stützen und Schwingen am Boden und an Geräten)</li><li>- Weitgehend selbstständiges Einüben kurzer Bewegungsverbindungen am Boden und mindestens einem Gerät oder einer Gerätebahn, die mit einem Partner synchron geturnt werden</li><li>- Hinführung zu Stützüberschlägen und freien Überschlägen</li><li>- Sprünge mit Sprungbrett über Kästen und andere Geräte</li><li>- Auf-, Umschwung- und evtl. Felgbewegungen</li><li>- Intensive Behandlung des Themas „Helfen und sichern“. Ende Klasse 8 müssen die Schüler sicher bei Handständen und einfachen Sprüngen helfen können.</li><li>- Einfache akrobatische Elemente unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheitsvorgaben</li><li>- Einüben von Jonglierkunststücken</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ausprobieren von neuen Bewegungsfertigkeiten an möglichst vielen verschiedenen Geräten (z. B. Bewegungsbaustelle)</li><li>- Vertrauen aufbauende Übungen in die Aufwärmphasen</li><li>- Einzelne Elemente aus dem Bereich Jonglieren sollten wiederholt in Aufwärm- oder Spielphasen eingebaut werden, da hier nur bei ständiger Wiederholung Erfolge zu verzeichnen sind.</li><li>- Ordner mit akrobatischen Grundformen steht im Sportregal</li><li>- Ein Wechsel der Partner ist anzustreben.</li></ul> | <p>auf dem gemeinsamen Handeln und dem Tragen von Verantwortung füreinander. Rücksprache mit dem Klassenlehrer über Probleme zwischen/mit den Schülern sollte als Voraussetzung angesehen werden. Der obige Schwerpunkt sollte neben individueller Bewegungsfertigkeit und Synchronität auch in der Benotung zum Ausdruck kommen.</p> |
|--|--|--|---|



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zu selbstgewählter Musik eine kurze Gruppenchoreographie umsetzen</li><li>- eine selbständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät präsentieren</li><li>- Funktionelles Dehnen und Kräftigen unter Anleitung</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Einführung Stepaerobic, Grundschritte: basicstep, V-step, kneelift</li><li>- Bewertungskriterien gemeinsam erarbeiten</li><li>- Grundformen:</li><li>- Die S. sollten Dehn- und Kräftigungsübungen für bestimmte Muskelgruppen kennen</li><li>- grundlegende anatomische Kenntnisse werden vermittelt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Schüler können bei der Bewertung einbezogen werden</li><li>- Mögl. Vertiefung: Aerobic, Jazztanz, HipHop, ... (Schülerexperten einbeziehen!)</li><li>- Zu empfehlen: Ball, (Spring-)seil oder Band</li><li>- muss nicht als selbständige UE durchgeführt werden</li></ul> |   |
| <b>Schwimmen, Tauchen Wasserspringen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- schwimmen drei Schwimm-techniken inklusive Start</li><li>- schwimmen eine Kurzstrecke in einer selbst gewählten Technik schnell</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Wiederholung Brust- und Rückenlage, Startsprung</li><li>- Vertiefende Wdh. Kraulen</li><li>- 50 m auf Zeit</li><li>- Mind. 10m tauchen</li><li>- Baderegeln</li><li>- synchrones Bewegen im Wasser</li></ul>  | <p>möglichst auch wieder 20 min. ohne Pause Schwimmen,</p> <p>Als Alternative zum Wasserspringen synchron: synchron schwimmen oder Aquarobic synchron</p> <p>Tauchen: Lieber weit als tief tauchen</p> <p>Leistungstabellen zur Orientierung: s. Sportordner o. Onlinespeicher</p>                                | <p>Der Schwimmunterricht kann nur bei gutem Wetter im Freibad durchgeführt werden. Es bieten sich die Sportstunden vor den Sommerferien an. Ohne Anmeldung im Olantis-Freibad möglich</p> |
| <b>Rollen, Gleiten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grundfertigkeiten (sicheres Fortbewegen, Bremsen, Fallen)</li><li>- Materialkenntnisse</li><li>- Notfallmaßnahmen bei Unfällen</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Inliner oder Fahrradfahren</li></ul>  | <p>Inliner: evtl. Techniktraining auf dem Dobbenhof, Tour an der Hunte</p> <p>Wichtig: Beim Inlinern ist die komplette Schutzausrüstung Pflicht!</p>  | <p>Das Lernfeld wird in der Regel in Projektform auf Sportfesten angeboten.</p>   |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>Kämpfen</b><br>- fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander kämpfen in einfachen Kampfspielen und -formen | - in der Regel keine Einführung in eine spezielle Kampfsportart<br>- gemeinsam auf Regeln und Rituale (z.B. Begrüßung) einigen und diese einhalten | Keine Würfe!<br>Ideen für eine UE: s. Skript: „Kämpfen Einführung 1“ und „Kämpfen in der Schule“ im Online-Speicher<br>Als Unterlage: Judomatten (Cäci-Halle) oder auch Turnmatten |  |
|---|--|--|--|



| Kompetenzen für Jg. 9/10   | Inhalt   | Fachspezifische Absprachen   | Fächerübergreifende Absprachen |
|--|--|--|--------------------------------|
| <b>Spiele</b><br>Organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen<br>Entwickeln Spiele<br>Wenden komplexe Regeln an<br>Erfüllen ihre Spielrolle<br>Schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein<br>Wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an<br>Wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an<br>Gestalten Spielprozesse eigenständig<br>Reflektieren Spielprozesse<br>Verbalisieren taktische Maßnahmen problemorientiert<br>Reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels<br>Führen Schiedsrichtertätigkeiten in | <b>Volleyball</b><br>Grobform Pritschen, Bagger, Aufgabe von unten,<br>Taktik: vorgezogene 6, Rotation, positionsgebundenes Spiel (Angriff, Abwehr, Aufbau)<br><br><b>Badminton</b><br>Aufschlag von unten / diagonal<br>Weiterentwicklung Clear<br>Einführung Smash (evtl. Drop), kurzes Spiel am Netz (links-rechts / kurz-lang)<br><br><b>Handball</b><br>Ballannahme, Dribbling, Pass, Schritregeln, Wurfarten unter Zeitdruck (aktiver Gegenspieler)<br><br><u>Gruppentaktische Maßnahmen:</u><br>Parallelstoß, Block, Kreuzen, Doppelpass, give&go<br><u>Mannschaftstaktische Maßnahmen:</u><br>Positionsangriff, Positionswechsel, Schnellangriff, Deckungssystemen<br><br><b>Basketball/Streetball</b><br>Sternschritt, Korbleger, Positionswurf, Wurfschirm | Spiel ohne Schiri/ Fair Play<br><br>Netz aufbauen können<br>Variable Feldgrößen<br>Spielkombinationen im Kleinfeld, 2:2,3:3, 3:1<br>Spielvariationen, z.B. mehrmaliges Zuspiel, Doppelkontakt, Aufgabe oder Einpritschen aus dem Feld<br>Verschiedene Spiel- und Übungsformen kennenlernen<br>Beobachtungsaufgaben, Beobachtungsbögen, Schüler entwickeln Übungsreihen selbst<br><br>Zählsystem kennen,<br>Schiedsrichtertätigkeit übernehmen<br>Regeln:<br>Die verbindlichen Turnierregeln befinden sich im Online-Speicher<br><br>Paten, Magnettafel |                                |



Gymnasium Cäcilienchule Oldenburg (Oldb)  
unesco – projekt - schule

---

|                           |   |  |  |
|---------------------------|---|--|--|
| eigener Verantwortung aus | <u>Gruppentaktische Maßnahmen:</u> Block,<br>Kreuzen, Abstreifen, give&go<br><u>Mannschaftstaktische Maßnahmen:</u><br>Positionsangriff,<br>Positionswechsel, Schnellangriff,<br>Deckungssystemen |  |  |
|---------------------------|---|--|--|



|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen</li> <li>- Auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten</li> <li>- Hindernisse bei variablen und gleichmäßigen Rhythmen überlaufen</li> <li>- Weit werfen bzw. stoßen</li> <li>- In die Weite und Höhe springen</li> </ul> | <p><b>Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen einer Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein</li> <li>- laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart über 100m</li> <li>- führen einen Start- /Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch</li> </ul> <p><b>Werfen und Stoßen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- führen Leistungswürfe bzw. Leistungsstöße in mindestens einer Wurf- bzw. Stoßdisziplin durch</li> </ul> <p><b>Springen:</b><br/>In die Weite und Höhe springen</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2000m in individuellem Tempo gestalten</li> <li>- Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer kennen</li> <li>- Schwungbein- , Nachziehbeinschulung, individuelles Erstellen einer Hindernisstrecke</li> <li>- Lauf- ABC, Frequenzläufe, Steigerungsläufe</li> <li>- Biathlonstaffel</li> <li>- Zielwerfen (Biathlonstaffel)</li> <li>- Weitwerfen (Zonenwerfen, Schätzwürfe)</li> <li>- Rhythmisierung des Anlaufs (Impulsschritt, Stemmschritt)</li> <li>- Zonenstöße, 200m</li> <li>- Mannschaftsweitstoßen</li> <li>- Standstöße/ Angehen rw. / Rückenstoßtechnik</li> </ul> <p>Hochsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Grobform) aus (Kurvenlauf, rhythmisierter Absprung, Schwungbeineinsatz...)</li> <li>- beherrschen eine Hochsprungstechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen</li> <li>- Sprung ABC (Einbeinsprünge, Steigesprünge, Sprungläufe, rhythmischer Lauf mit Sprüngen...)</li> <li>- Flopsprünge aus dem kurzen Anlauf (5 – 7 Schritte), Landung auf dem Rücken, betonte</li> </ul> |  |
|---|---|--|--|



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <b>Speerwerfen:</b><br>- Standwürfe / Technikschiilung (Wurfauslage)  | auf dem Rücken, betonter Schwungbeineinsatz  |   |
| <b>Turnen und Bewegungskünste</b><br>- Präsentation einer dreiteiligen Bewegungsverbinding mit einem Partner<br>- Präsentation einer Kür (allein oder in der Gruppe) en einem selbst gewählten Gerät oder einer Gerätebahn<br><br>- Gruppenchoreografie aus dem Bereich der Bewegungskünste erarbeiten   | Kür an Boden, Reck, Barren, Stufenbarren, Schwebebalken oder Ringe<br><br>Ziel: Akrobatikpräsentation mit einer Gruppe  | Kür soll skizziert werden (Fachbegriffe)<br>Hilfe- bzw. Sicherheitsstellung soll thematisiert werden<br><br>Beurteilung soll gemeinsam mit den Schülern erfolgen (Jury bilden)   |   |
| <b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b><br>- Rhythmen in Bewegung umsetzen<br>- Ein Thema mit tänzerischen Mitteln gestalten<br>- Handgeräte in eine Übungsfolge präsentieren<br>- Aktuelle Tanzformen (z.B. Hip Hop)<br>- Bewegungsimprovisation<br>- Körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern<br>- Erworbene sportpraktische Kenntnisse vermitteln | Erarbeitung einer Partner-/Gruppenchoreografie nach vorgegebener oder selbst gewählter Musik<br>Grundbewegungsformen mit mindestens 2 Handgeräten erarbeiten<br><br>Spontanes Reagieren auf Bewegungsimpulse<br>Im tänzerischen/pantomimischen Bereich<br><br>Vermittlung grundlegender Übungsformen der funktionellen Gymnastik<br>Funktionelle Körperschulung zur | - tänzerische Grundlagen schaffen durch intensives Körpertraining (Schulung von Koordination)<br>- Musik in Bewegung umsetzen;<br>- Thema umsetzen. Beispiele : am Strand, Straßenszenen, Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form (Technik) sollen einbezogen werden<br><br>- Umsetzen von Improvisationsaufgaben (gesteuert)<br><br>- Eigenständige Planung und Durchführung eines Fitnessparcours | Choreografie soll skizziert werden, Zusammenarbeit mit Fach Musik möglich oder auch dem Fach Kunst - je nach Themenstellung |



|  |                                    |   |   |
|--|------------------------------------|---|---|
|  | Leistungserhaltung und -steigerung |   |   |
| <b>Schwimmen, Tauchen<br/>Wasserspringen</b> |                                    |   |   |
| <b>Rollen, Gleiten</b>                       |                                    | Inliner: evtl. Techniktraining auf dem<br>Dobbenhof, Tour an der Hunte<br><br>Wichtig: Beim Inlinern ist die komplette<br>Schutzausrüstung Pflicht! | Das Lernfeld wird in der Regel in<br>Projektform auf Sportfesten angeboten. |
| <b>Kämpfen</b>                               |                                    |   |   |

Absprachen zur Bewertung und Leistungsfeststellung in den Klassen 5 – 10:

Die bewegungsbezogenen Leistungen müssen mindestens zur Hälfte einfließen. Hier sind also die messbaren oder beobachtbaren sportmotorischen Leistungen nach zuvor bekannt gegebenen Kriterien gemeint.

Des weiteren sind einzubeziehen: Der individuelle Lernfortschritt, Leistungsbereitschaft, Übernahme von Verantwortung für sich und andere, mündliche und andere fachspezifische Leistungen.