



Lehrplan Sport

Medienkompetenzen im Fachcurriculum Sport

Das Fach Sport nimmt aufgrund seines hohen Praxisanteils eine besondere Rolle im Bereich der Medienkompetenzen ein. Diese werden daher nicht einzeln nach Jahrgängen, sondern nach Sportarten aufgelistet. Die Jahrgänge, in denen die jeweilige Sportart unterrichtet wird, ergeben sich aus dem *Bildungsplan Sport* des ÖG. Dabei ist anzumerken, dass ein Großteil an Medienkompetenzen erst in der zweiten Sekundarstufe angebahnt wird und je nach Sportart eine unterschiedliche Gewichtung vorliegt.

Thema	Beispiel	Medienkompetenz- Schwerpunkte
alle Sportarten	Die SuS gehen verantwortungsvoll mit persönlichen Dokumenten (Videos, Bilder anderer Personen) um und achten das Recht am eigenen Bild.	Rechtliche Grundlagen (Produzieren und Präsentieren) Rechtliche Grundlagen des Persönlichkeitsrechts kennen und beachten. Datenschutz und Sicherheit (Bedienen und Anwenden) Verantwortungsvoll mit persönlichen und fremden Daten umgehen, Datenschutz kennen und beachten.
alle Sportarten	Die SuS analysieren Text-, Bild- und Videomaterial, um sportliche Techniken zu erlernen oder zu verbessern, um spieltaktische Zusammenhänge zu verstehen und taktische Fähigkeiten zu verbessern sowie um Übungen durchzuführen.	Mediennutzung (Bedienen und Anwenden) Medien (Hardware) kennen und reflektiert anwenden, verantwortungsvoll damit umgehen. Digitale Werkzeuge (Bedienen und Anwenden) Verschiedene digitale Werkzeuge und deren Funktionen kennen, diese reflektiert und zielgerichtet umsetzen.
alle Sportarten	Die SuS nutzen ihren Körper als Medium und kommunizieren über diesen, indem sie anderen SuS Techniken und Übungen demonstrieren.	Kommunikations- und Kooperationsprozesse (Kommunizieren und Kooperieren) Mediale Produkte und Informationen zielgerichtet gestalten und teilen.



Lehrplan Sport

Turnen, Tanz, Gym- nastik, Fit- ness	Die SuS nutzen digitale Medien (Video, Foto), um Eigen- und Fremdwahrnehmung des Körpers mit der Realität abzugleichen.	Identitätsbildung (Analysieren und Reflektieren) Chancen und Herausforderungen von Medien für die Realitätswahrnehmung erkennen und analysieren sowie für die eigene Identitätsbildung nutzen.
Turnen, Tanz, Gym- nastik, Fit- ness	Die SuS erstellen Videos, um ihre Bewegungen zu analysieren und adäquate Korrekturen zu applizieren.	Mediennutzung (Bedienen und Anwenden) Medien (Hardware) kennen und reflektiert anwenden, verantwortungsvoll damit umgehen. Medienproduktion und Präsentation (Produzieren und Präsentieren) Medienprodukte adressatengerecht planen, gestalten und präsentieren. Gestaltungsmittel (Produzieren und Präsentieren) Gestaltungsmittel von Medienprodukten kennen, beurteilen und reflektiert anwenden. Funktionsweisen (Problemlösen und Handeln) Grundlegende Funktionsweisen der digitalen Welt identifizieren, kennen, verstehen und bewusst nutzen.
Fitness, Gymnastik	Die SuS recherchieren nach Materialien/Informationen und bereiten diese auf, um Trainingseinheiten unter vorgegebenen Prämissen zu erstellen.	Informationsrecherche (Informieren und Recherchieren) Informationsrecherchen zielgerichtet durchführen, Suchstrategien sicher anwenden. Informationsauswertung (Informieren und Recherchieren) Themenrelevante Informationen und Daten aus Medienangeboten filtern, strukturieren, umwandeln und aufbereiten.
Fitness, Gymnastik	Die SuS verwenden Text- und/oder Bildmaterial, um Übungsbeschreibungen in der Form anzufertigen, dass sie von Mitschülern nachvollzogen werden können.	Datenorganisation (Bedienen und Anwenden) Informationen und Daten sicher speichern und organisieren. Medienproduktion und Präsentation (Produzieren und Präsentieren) Medienprodukte adressatengerecht planen, gestalten und präsentieren. Kommunikations- und Kooperationsprozesse (Kommunizieren und Kooperieren) Mediale Produkte und Informationen zielgerichtet gestalten und teilen.



Lehrplan Sport

Klassenstufe: 5-10

Stand: August 2015

Klassenstufe	5	6	7	8	9	10
Wochenstundenzahl	2	2	2	2	2	2
Anzahl der Klausuren	-	-	-	-	-	-

Unterricht

Der Sportunterricht der Klassen 5-10 findet im Klassenverband statt. Das Fach Sport umfasst 3 Wochenstunden (aktuell werden nur 2 Wochenstunden erteilt).

Aufgaben und Ziele

In Anlehnung an den Bildungsplan Sport für das Gymnasium der Freien Hansestadt Bremen orientieren sich die Ziele des Sportunterrichts an verschiedene pädagogische Perspektiven:

- Das Leisten erfahren und reflektieren
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (vgl. Die Senatorin für Bildung und Wissenschaft (2006). Sport. Bildungsplan für das Gymnasium – Klasse 5-10.)

Die Inhalte sind dabei in Bewegungsfelder unterteilt.



Lehrplan Sport

Bewegungsfeld	Jahrgang 5/6	Jahrgang 7/8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Körper trainieren/ Fitness	Grundübungen (10) <ul style="list-style-type: none"> • Ordnungsübungen (im Rahmen von kleinen Spielen) • Gymnastische Übungen (Koordination, Reaktion, Gewandtheit, Gleichgewicht) • Haltungsübungen • Konditionsübungen 			Fitness (12) <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und sportartenspezifisches Aufwärmen • Krafttrainingsmethoden (Rückenschule) • Entspannungsmethoden <i>Fächerübergreifender Aspekt Biologie</i>
Bewegung gestalten	Rhythmik (10) <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung • Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen • Laufen mit und ohne Partner • Gymnastik mit/ohne Handgeräte • Tanz <i>fächerübergreifender Aspekt Musik</i>	Gymnastik/Tanz (20) <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Grundformen <ul style="list-style-type: none"> - mit/ohne Handgeräten - Aerobic • Tanz <ul style="list-style-type: none"> - pro Schuljahr ein Gruppentanz <i>fächerübergreifender Aspekt Musik</i>		Gymnastik/Tanz (12) <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Grundformen <ul style="list-style-type: none"> - mit/ohne Handgeräten - Aerobic • Tanz <i>fächerübergreifender Aspekt Musik</i>



Lehrplan Sport

Bewegung an und mit Geräten	Geräteturnen (30) <ul style="list-style-type: none"> • Helfen und Sichern • Spiele an Geräten • Boden - Rollen, Handstand, Rad • Sprung (Bock, Querkasten) - Grätsche, Hocke, Hockwende • Barren (Parallel- und Stufenbarren) - Stützübungen, Kehre, Auf/Unterschwing • Reck - Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwing • Ringe - Schaukeln, Schwingen, Beugehang • Schwebebalken (Bank) - Aufgang, Abgang, Schritarten, einfache Drehungen <p><i>fächerübergreifender Aspekt Biologie</i></p>	Geräteturnen (30) <ul style="list-style-type: none"> • Helfen und Sichern • Boden - Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand • Sprung - Hocke über Kasten (quer und längs) • Barren/Stufenbarren - (hohe) Wende • Reck - Unterschwing aus dem Stütz • Ringe - Schwingen im Langhang • Schwebebalken (eventuell) • Übungsverbindungen • Turnen an Gerätebahnen <p><i>Fächerübergreifender Aspekt Biologie</i></p>		Geräteturnen (12) <ul style="list-style-type: none"> • Helfen und Sichern • Boden - Handstütz-Überschlag • Sprung - Handstütz-Überschlag • Geräteparkour • Parkour
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik (30) <ul style="list-style-type: none"> • Laufschulung • Lauftechnik - Startübungen - Kurzstreckenlauf (50 m, 75 m) - Dauerlauf (z.B. Laufabzeichen: „Hexenbergdiplom“, 1h Laufen...) - Staffellauf (div. Formen) • Sprung (Weitsprung) • Wurf (Schleuderübungen) • Vorbereitung für die Bundesjugendspiele 	Leichtathletik (20) <ul style="list-style-type: none"> • Lauf • Sprint • Dauerlauf - Staffellauf (div. Formen) • Sprung - Weit - Hoch • Wurf/Stoß - Schlagwurf - Kugelstoß • Vorbereitung für die Bundesjugendspiele 	Leichtathletik (20) <ul style="list-style-type: none"> • Laufen - Dauerlauf über längere Zeit oder Distanz - Mittelstreckenlauf - Sprint • Sprung - Weitsprung - Hochsprung • Wurf/Stoß - Kugelstoßen • Vorbereitung Konditest • evt. Sportabzeichen 	Leichtathletik (12) <ul style="list-style-type: none"> • Laufen - Dauerlauf über längere Zeit oder Distanz - Mittelstreckenlauf - Sprint • Vorbereitung Konditest



Lehrplan Sport

Spielen	Spiele (40)	Spiele (50)	Spiele (44)	Spiele (22)
	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele - Lauf- und Ballstaffeln - Fangspiele - Zielwurfspiele (Völkerball) - Abschlagspiele • Große Spiele - Basketball - Handball - jeweils Grundtechniken, kleine Mannschaften, vereinfachten Regeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Handball - Festigung der Grundtechniken - Einfache Taktiken - Regelkenntnisse • Volleyball - Einführung der Grundtechniken - Einfache Taktiken - Regelkenntnisse • Basketball - Festigung der Grundtechniken - Einfache Taktiken - Regelkenntnisse • Fußball - Einführung der Grundtechniken - Einfache Taktiken - Regelkenntnisse 	<ul style="list-style-type: none"> Rückschlagspiel • Volleyball oder Badminton: - Einführung/Festigung der Grundtechniken - Einfache Taktiken - Regelkenntnisse Zielschussspiel • Fußball, Handball, Basketball, oder Hockey - Einführung/Festigung der Grundtechniken - Einfache Taktiken - Regelkenntnisse Zielzonenspiele • Ultimate Frisbee <p><i>nach Absprache: Jahrgangsschlusssturnier</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Rückschlagspiel • Volleyball oder Badminton: - Festigung der Grundtechniken - Taktiken - Regelkenntnisse Zielschussspiel • Fußball, Handball, Basketball, oder Hockey - Festigung der Grundtechniken - Taktiken - Regelkenntnisse Zielzonenspiele • Ultimate Frisbee, Flagfootball oder OK-Rugby - Einführung/ Festigung der Grundtechniken - Einfache Taktiken - Regelkenntnisse



Lehrplan Sport

Bewegung im Wasser	Schwimmen (24) (zweites Halbjahr 6) <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Wassergewöhnung, Angstabbau • Technikschiung: <ul style="list-style-type: none"> - Brustschwimmen, - Kraulschwimmen, - Rückenschwimmen, - Starts und Wenden (Brust- und Kraulwende) • Ausdauerschwimmen • Zeitschwimmen • Erwerb des Jugendschwimmerscheins Gold • Tauchen: <ul style="list-style-type: none"> - Tiefschwimmen, - Streckentauchen • Verhaltens- und Baderegeln 	Schwimmen (24) (erstes Halbjahr 8) <ul style="list-style-type: none"> • Technikschiung <ul style="list-style-type: none"> - Brust- und Rollwende • Optimierung Zeiten/Stile • Rettungsschwimmen • DLRG-Theorie • Möglichkeit zur DLRG-Prüfung • Ausdauerschwimmen 600 m, 200 m (evtl. Sportabzeichen) 		
Optionale Bewegungsfelder/ Theorie	<i>Gleiten, Fahren, Rollen Kämpfen</i>	<i>Gleiten, Fahren, Rollen Kämpfen</i>	<i>Gleiten, Fahren, Rollen Kämpfen</i>	<i>Theorie</i> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen der Trainingslehre und Trainingsmethoden, des aktiven und passiven Bewegungsapparates unter gesundheitlichen Aspekten - Sport und Ernährung
	144 WS	144 WS	64 WS	70 WS



Lehrplan Sport

Klassenstufe: 11-12

Stand: August 2015

Klassenstufe	11	12
Wochenstundenzahl	2	2
Anzahl der Klausuren	-	-

Unterricht

Der Sportunterricht der Klassen 11-12 findet in Kursen statt. Das Fach Sport umfasst 2 Wochenstunden (aktuell werden nur 2 Wochenstunden erteilt).

Aufgaben und Ziele

In Anlehnung an den Bildungsplan Sport für das Gymnasium der Freien Hansestadt Bremen orientieren sich die Ziele des Sportunterrichts an verschiedene pädagogische Perspektiven:

- Das Leisten erfahren und reflektieren
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (vgl. Die Senatorin für Bildung und Wissenschaft (2010). Sport. Bildungsplan für die gymnasiale Oberstufe – Qualifikationsphase)

Am Ökumenischen Gymnasium zu Bremen werden folgende Sportarten aus den unterschiedlichen Bewegungsfeldern angeboten:

Bewegungsfeld	Sportart
Fit sein und fit bleiben	Fitness
Spielen	Basketball, Fußball (Jungen und Mädchen), Handball, Hockey, Volleyball, Badminton
Laufen, Werfen, Springen, Stoßen	Leichtathletik
Bewegen an und mit Geräten	Turnen
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Gymnastik, Tanz
Bewegen im Wasser	Schwimmen
Fahren, Gleiten, Rollen	Kanu, Rudern



Lehrplan Sport

Basketball	Badminton	Fußball
<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten - Dribbling: situationsangepasst, links-rechts, Fintieren, Tempo-Richtungswechsel - Passen-Fangen, Sternschritt, Wurfäuschung - Korbleger: aus Dribbling, 2er-Kontakt - Würfe: Standwurf, nach Abstoppen, Haken-Sprungwurf • Individualtechnik - Abwehr: Stellungsspiel, Beinarbeit, Armarbeit, Nachsetzen, Rebound, Übernehmen - Angriff: Pass-Laufwege, Abstreifen, Schirm Gruppen- und • Mannschaftstaktiken - Abwehr: Manndeckung, Pressdeckung, Zone 1-3-1, 2-1-2 - Angriff: Positionsangriff, 2-1-2, 1-3-1, (Center,Post) • Theoretische Kenntnisse - Regelkenntnisse, Trainingsmethoden, Bewegungs- und Spielanalyse, Taktikkenntnisse • Konditionelle Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten - Schlägerhaltung - Grundstellung - Aufschläge und Aufschlagannahme: <ul style="list-style-type: none"> o hoher Einzelaufschlag o kurzer Doppelaufschlag - Clear <ul style="list-style-type: none"> o Vorderhand-Überkopf-Clear o Rückhand-Überhand-Clear o Vorhand-Unterhand-Clear o Rückhand-Unterhand-Clear - Drop <ul style="list-style-type: none"> o Vorhand-Überkopf-Drop o Rückhand-Überhand-Drop - Smash - Spiel am Netz - Schlagkombinationen - Lauftechnik und Laufwege • Taktik - Einzelspiel <ul style="list-style-type: none"> o Einnehmen des Spielfeldzentrums o Verteidigung – Unterhandschläge (aus der Netzposition) und Überhandschläge (aus der Grundlinienposition) als hoch- weite Befreiungsschläge einsetzen - Doppelspiel <ul style="list-style-type: none"> o Aufschlagannahme als Einleitung des Angriffs oder der Verteidigung o Verteidigungsstellung, Angriffsstellung • Theoretische Kenntnisse - Bewegungs- und Spielanalyse, Regel- und Taktikkenntnisse • Konditionelle Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten - Ballführung ohne und mit Richtungsänderung - Passen: Annahme flacher und halbhocher Bälle im Stand und in der Bewegung - Torschuss als Spansschlag gegen den ruhenden und rollenden Ball - Kopfschuss aus dem Stand, im Sprung und mit Behinderung • Individualtaktik - Individualtaktisches Verhalten bei Ballbesitz der eigenen und der gegnerischen Mannschaft: freilaufen, decken, angreifen, verteidigen • Gruppen- und Mannschaftstaktiken - Gruppentaktisches Verhalten in der Abwehr und im Angriff - Vorbereiten des Spiels: 3-1, 4-2, 3-2, 4-3 - Wettspiele auf zwei Tore mit Mannschaften von drei bis elf Spielern • Theoretische Kenntnisse - Regelkenntnisse, Trainingsmethoden, Bewegungs- und Spielanalyse, Taktikkenntnisse • Konditionelle Fähigkeiten
36 WS	36 WS	36 WS



Lehrplan Sport

Handball	Hockey	Volleyball
<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten - Dribbling: situationsangepasst, links-rechts, Fintieren, Tempo-Richtungswechsel - Passen-Fangen: im Stand, in der Bewegung, mit Wurfäusung, im Sprung - Würfe: Schlag-, Sprung- und Fallwürfe, nach Dribbling, nach Körpertäuschung, nach Anspiel am Kreis - Abwehr: Grundstellung, Beinarbeit und Armeinsatz, Decken der Wurfarmseite, Blockieren der Torwürfe - Torwartschulung • Individualtaktik - Abwehr: Stellungsspiel in der Manndeckung und in der Raumdeckung, Abdrängen des Gegners, Herausspielen des Balles - Angriff: Stoßen in die Nahtstellen, Binden des Gegners, Freistellen, Spiel als Rückraum-, Außen- und Kreisspieler • Gruppen- und Mannschaftstaktiken - Abwehr: Sichern, Übernehmen- Begleiten – Übergeben, Gleiten, Blocken - Angriff: Gegenstoß, erweiterter Gegenstoß, Parallelstoßen, Doppelpass, Kreuzen, Sperren, Positionswechsel (Rückraum-, Außen-, Kreisspieler) - Abwehr: Manndeckung, Raumdeckung (Abwehrsysteme 6:0, 5:1) - Angriff: Positionsangriff (3:3, 2:4) • Theoretische Kenntnisse - Regelkenntnisse, Trainingsmethoden, Bewegungs- und Spielanalyse, Taktikkenntnisse • Konditionelle Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten - Ballführung: Vorhand-Seitführung, Vorhand- Rückhand-Dribbling - Passen: Vorhand- und Rückhandpass - Ballannahme: Vorhand und Rückhand - Umspielen: links und rechts - Torschuss • Individualtaktik - Abwehr: Stellungsspiel, begleitende Abwehr, Herausspielen des Balles - Angriff: Ballsicherung, Umspielen, Freilaufen • Gruppen- und Mannschaftstaktiken - Abwehr: Raum- Manndeckung, Verhalten bei Unterzahl, Eckenabwehr - Angriff: Positionsangriff, Überzahlangriff, Eckenausführung • Theoretische Kenntnisse - Regelkenntnisse, Bewegungs- und Spielanalyse, Taktikkenntnisse • Konditionelle Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten - Zuspiel <ul style="list-style-type: none"> • Pritschen: hohes Zuspiel mit Richtungsänderung aus Stand- und Laufbewegung • Bagger: Annahme- und Abwehrtbagger aus Stand- und Laufbewegung • Aufgabe: 2 verschiedene Arten sicher in Zielbereiche • Angriff: Grundschießbewegung, Angriffsschlag im Sprung (beidbeiniger Stemmschritt, Anlauf) <ul style="list-style-type: none"> 1 Alternative zum Schlag (Lob oder Finte) • Block: 1er und 2er Block (aktiver Block, Timing) • Gruppen- und Mannschaftstaktiken - Spiel in der Formation mit 5er Riegel, Stellen von Pos. III auf II oder IV - Kennenlernen (Mitspielen) eines Läufersystems sowie des Seitenläufers (V, IV) - Sicherung des Blocks und des Angriffs • Theoretische Kenntnisse - Regelkenntnisse, Bewegungs- und Spielanalyse, Läufersysteme • Konditionelle Fähigkeiten
36 WS	36 WS	36 WS



Lehrplan Sport

Gymnastik	Tanz	Fitness
<ul style="list-style-type: none"> • Grundformen - Laufen, Gehen, Federn, Hüpfen, Sprünge in Bewegungsfolgen - Gestaltungen: Einzel-, Paar-, Gruppengestaltungen nach Musik (Aerobic, Step- Aerobic) • Bewegungsformen mit Handgeräten - Ball, Keule, Seil, Band , Reifen - Gestaltungen: kleine Bewegungsfolgen als Einzel-, Paar-, Gruppengestaltungen mit und ohne Musik • Funktionsgymnastik - Gymnastikprogramme zur Förderung von Muskelkraft, Muskelausdauer, Beweglichkeit (z.B. Fitnessparcours, Isometrik, Pilates, Yoga) ohne und mit Geräten (Hanteln, Thera-/Deuserband, Pezzibälle) - Konzeption und Durchführung eines Gymnastikprogramms unter funktionellen Gesichtspunkten • Theoretische Kenntnisse - Trainingsmethoden zur Förderung von Muskelkraft und –ausdauer - Gesundheitsförderung durch präventive funktionelle Gymnastik - Richtiges Auf- und Abwärmen • Konditionelle Kenntnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten - Rhythmische Erziehung, Bewegungsschulung - Haltungsaufbau: Kopf- und Armbewegung, Schulung der Fuß- und Beinmuskulatur (z.B. Jazz; Polyzentrik/ Isolation) - einfache Schrittfolgen von geraden und ungeraden Taktarten - Raumformen, Raumwege Ebene (z.B. Bodenelemente, Sprünge) - Körperspannung, Handfassung (z.B. Modern) - Tempo- Rhythmuswechsel • Theoretische Kenntnisse - Grundlagen der Körperhaltung - Gestaltungskriterien (Ebene, Raum, Dynamik) - Gesetzmäßigkeiten in der Bewegungsgestaltung und in der Musik - Fachterminologie • Kennenlernen und Erlernen verschiedener Tänze und Tanzstile - z.B.Jazz, Modern, Jumpstyle, HipHop ...etc. • Gestaltungen - (Weiter)-Gestaltung kürzerer Tanzsequenzen in unterschiedlichen Kleingruppen - Entwerfen und Gestalten eines Tanzes in Gruppenarbeit - Bewertung von Tanzgestaltungen • Konditionelle Fähigkeiten - Schulung von Reaktion, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten - Ziel: Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften • Eingangstest mit Feststellung des Trainingszustands - Pulsmessung (Ruhe, Belastung) - Kraftmessung - Sprungkraft - Beweglichkeitstest • Ausdauertraining (outdoor) - Fahrtspiel, Intervallläufe, Dauerlauf, Fahrradfahren, Schwimmen • Kraft und Schnelligkeit - Zirkeltraining, Reaktionsübungen, Kurzsprints, Stepboards, Arbeit mit Deuser- und Theraband! - Geschicklichkeit und Beweglichkeit - Umgang mit Bällen in Ballspielen, Hindernisparcours, Turnübungen, Gymnastik mit Pezzibällen, Seil, Stäben • Kennenlernen vieler Sportarten - Schüler präsentieren eine Stunde ihrer Vereinessportart. (Judo, Karate, Aerobic, Hockey, Tanz, Tischtennis etc.) • Theoretische Kenntnisse - Trainingslehre - Ernährung und Körperpflege - Überprüfung des Trainingszustands (Pulsmessung, Testverfahren, Leistungskontrollen)
36 WS	36 WS	36 WS



Lehrplan Sport

Geräteturnen Teil 1	Geräteturnen Teil 2	Leichtathletik
<p><i>Den Schülern sollen möglichst viele der nachstehenden aufgeführten Strukturgruppen in exemplarischer Form zugänglich gemacht werden. Verschiedene Übungen an einem Gerät sollen als Übungsverbindungen geturnt werden.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Boden <ul style="list-style-type: none"> - Rollen (Rolle vw, Rolle rw durch den flüchtigen Handstand, Flugrolle) - Handstand (Abrollen; Aufstemmen in den Handstand aus der Hockstellung) - Überschläge (Rad rechts, Rad links, Radwende, eingesprungenes Rad, Handstützüberschlag, Schrittüberschlag, Flick-Flack, Bogengang) - Gymnastische Übungsverbindungen/Sprünge (Pferdchensprung, Spreiz-Schritt-Grätschwinkelsprung) - Kippen (Jungen) • Kasten/ Pferd (Minitrampolin oder Reutherbrett als Absprunghilfen) <ul style="list-style-type: none"> - Kasten quer (M): Grätsche, Hocke, Handstützüberschlag - Kasten längs/Pferd: Grätsche, Brücke, Handstützüberschlag • Reck (Jungen) alternativ zu den Ringen <ul style="list-style-type: none"> - Hochreck: Umschwung, Schwungstemme, Kippen • Stufenbarren (Mädchen) <ul style="list-style-type: none"> - Auf- und Umschwünge - Aufstemmen zum Stütz am oberen Holmen - Hohe Wende, Rad, Unterschwingung (mit Drehung) <p style="text-align: right;">→ Fortsetzung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hochbarren (Jungen) <ul style="list-style-type: none"> - Schwingen im Stütz/Oberarmstütz/Kipphang - Rollen - Kippen (Oberarmkippe, Laufkippe) - Schwungstemmen - Wenden - Oberarmstand • Schwingende Ringe (Jungen) alternativ zum Reck Alle Übungen mit 2er Bodenkontakt <ul style="list-style-type: none"> - Schwingen im Streckhang, mit 1/2 Drehung - Sturzhang (vom Sturzhang in den Streckhang), Schleudern - Kippe - Abgänge: Niedersprung nach Beendigung des Vor- oder Rückschwungs, Salto rückwärts • Schwebebalken (Mädchen) <ul style="list-style-type: none"> - Aufgänge: (Überspreizen in den Reitsitz, Hochwende auf dem Balken, Aufhocken) - Schritte - Sprünge (siehe Bodenturnen) - Drehungen (1/1-1 Drehung, einbeinige Drehung) - Statische Elemente - Abgänge: (Streck-Spreizsprünge, Rad, Radwende, Handstandüberschlag, Salto) • Theoretische Kenntnisse <ul style="list-style-type: none"> - Fachsprache - Bewegungsbeschreibung und -analyse - Helfen und Sichern - Gerätekunde und Sicherheitsbestimmung • Konditionelle Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten <ul style="list-style-type: none"> - Kurzstreckenlauf; Technik des Tiefstarts des Laufes - Mittel- und Langstreckenlauf; Technik des Hochstarts, Atemtechnik, Armarbeit, Bein- und Fußarbeit - Sprung <ul style="list-style-type: none"> Weitsprung: Lauf- und Hangtechnik Hochsprung: Flop und Wälzer - Wurf/Stoß <ul style="list-style-type: none"> Techniken des Kugelstoßens und des Speerwurfs • Taktisches Verhalten <ul style="list-style-type: none"> - Staffellauf, Tempowechsel - Sprunghöhen - Anpassung an äußere Bedingungen • Theoretische Kenntnisse <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen sportlichen Trainings - Methoden des Trainings: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Schnellkraft, Technik - Wettkampfbestimmungen und Sicherheitsmaßnahmen
	36 WS	36 WS



Lehrplan Sport

Schwimmen	Rudern	Kanu
<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten - 4 Schwimmtechniken, davon 2 Schwimmtechniken in Feinform (z.B. Brust- und Kraulschwimmen) - Starts und Wenden (Brust-, Kraul-, Rollwende, Rückenrollwende) • Konditionstraining/ Zeitschwimmen - Verschiedene Trainingsformen, Streckenschwimmen, Steigerungsschwimmen - Zeitschwimmen: 50m und 200m in verschiedenen Schwimmtechniken • Wasserspringen (1m), Tauchen • Ausdauerschwimmen • Theoretische Kenntnisse - Trainingsmethoden, Bewegungsanalyse 	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten - Fachgerechte Handhabung des Bootes an Land und an Wasser - Einlegen der Skulle, Ein- und Aussteigen - Wasserarbeit: Skullführung, Wasserfassen, Ausheben der Blätter, Flachdrehen der Blätter, Kopplung von Körper-, Arm- und Beinarbeit, Stoppen, Rückwärtsrudern, Streichen, Wenden über Backboard, Steuerboard, Ablegen und Anlegen - Kurz- und Langstreckenrudern • Theoretische Kenntnisse - Fachausdrücke - Ruderbefehle - Bootspflege und Bootskunde - Sicherheitsmaßnahmen - Grundregeln des Trainings • Konditionstraining - Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten - Sachkundiger Transport des Materials - Ein- und Aussteigen unter verschiedenen Bedingungen - Situationsangemessene Schlagtechniken - Dauerfahren/ Schnellfahren - Anwenden der Kenterrolle - Retten und Bergen • Theoretische Kenntnisse - Wasserstraßen - Flussbeschreibungen, Wehrgefahren - Äußere Bedingungen, Einschätzungen - Grundlagen verschiedener Trainingsformen - Sicherung auf Wanderfahrten • Fachausdrücke • Konditionstraining - Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit
36 WS	36 WS	36 WS