

Schulinterner Lehrplan Sport Mittelstufe des Gymnasiums Marienschule Euskirchen

G9 Jahrgangsstufen 7-10

- BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- BF 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
- BF 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen
- BF 5: Bewegen an Geräten – Turnen
- BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste
- BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport
- BF 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

* ggf. unterrichtsbegleitend

** findet als Projekt eine Woche im Skigebiet Saalbach-Hinterglemm statt > s. auch schulinterner Skilehrpla

Jahrgangsstufe 7

UV	Bewegungsfeld	Titel des UV	BWK	Leistungsüberprüfung/ -dokumentation	Zeit
1	BF 7	Nur zusammen klappt's!	Grundlegende Rollenverteilung und Aufgaben im Mannschaftsgefüge (Mann-Mann Verteidigung) in Kleingruppen (z.B. Streetball) ausführen	Spielfähigkeit entsprechend der besprochenen Gruppentaktik	6
2	BF 7	Ohne Regeln geht's nicht!	Einführung aller für Streetball relevanten Regeln (grundlegenden Basketballregeln)	kurze schriftliche Lernerfolgskontrolle	2
3	BF 1	Gut vorbereitet an den Start	Erlernen der Prinzipien des funktionellen Aufwärmens (vom Allgemeinen zum Speziellen)	kriterienorientierte Gestaltung eines spezifischen Aufwärmprogramms und Durchführung mit der Klasse	3*
4	BF 2	Spielen, so wie ich es gut finde	Spielformen kriterienorientiert entwickeln und spielen (Spielideen und Spielstrukturen der Spiele vergleichen)	Vorstellung und Anleitung eines eigenen Spiels	6
5	BF 3	Hoch hinaus!	Verschiedene Hochsprungtechniken kennen lernen und in der Grobform anwenden	Techniküberprüfung und Hochsprung relativ	5
6	BF 3	Höher, schneller, weiter!	Einen leichtathletischen Wettkampf unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen	Abnahme des Sportabzeichens in 7.2 oder 8.1	6
7	BF 4	Ab ins Wasser!	Kraul- und Brusttechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen	Techniküberprüfung Start, Wende; 50m Zeitabnahme einer gewählten Technik	12
15	BF 4	Einmal durch den See	Eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung erbringen.	Abnahme mindestens 20 Minuten Ausdauerschwimmen	2
8	BF 4	Sicher durch's Wasser	Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrerettung sachgerecht nutzen	Möglichkeit der Abnahme Jugendschwimmabzeichen Silber oder Gold	3
9	BF 4	Wir spielen mit dem und im Wasser	Grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser spielerisch, kreativ oder ästhetisch nutzen	Spielfähigkeit	3
10	BF 5	Kopfüber – aber sicher!	Aufschwimmen in den Handstand und Handstand abrollen - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen dabei situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen	sachgerechte Ausführung der Hilfestellung Technik-überprüfung Handstand und -abrollen	5
11	BF 6	Aufbau mit System.	Akrobatik – Pyramidenbau und akrobatische Kunststücke – in der Gruppe selbständig um- und neugestaltete Gruppenpyramiden in einer Bewegungsabfolge präsentieren	kriteriengeleitete Präsentation	6
12	BF 8	Gut vorbereitet in den Schnee	theoretische Vorbereitung auf die Skifahrt (Vorstellung Skigebiet, Haus; Erlernen der grundlegenden Skiregeln)	Skizeitung im Fach Deutsch	3
13	BF 8	Auf die Piste	sich in komplexen Anforderungssituationen auf Skiern dynamisch und situationsangemessen fortbewegen	Skizeitung im Fach Deutsch	**
14	BF7	Vom Federball zum Badminton	Einführung hoher Aufschlag, Unterhand- Clear, Überkopf-Clear (zunächst hohes Netz)	hoher Aufschlag, Spielfähigkeit	9
Maximale Stundenzahl			bei 35 Wochen bei 2,5 stündigem Sportunterricht à 60 Minuten		87,5
Pflicht					71
Freiraum					16,5

Jahrgangsstufe 8

UV	Bewegungsfeld	Titel des UV	BWK	Leistungsüberprüfung/ -dokumentation	Zeit
16	BF 1	Lange laufen ohne zu schnaufen	Eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung erbringen.	30 Minuten Ausdauerlauf	6
17	BF 1	Warum kann ich wie lange laufen?	Biologische Grundlagen: Atmung, Sauerstoffaufnahme und -transport (Theorie)	Schriftliche oder mündliche Lernerfolgskontrolle	3
18	BF 7	Ab in die Zone!	Einführung des Endzonenspiels Ultimate Frisbee mithilfe hinführender Spiele (z. B. Disc Golf, 10er Ball)	Spielfähigkeit	8
21	BF 3	Die Hürde ist kein Hindernis	Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (Hürdenlauf)	Techniküberprüfung (Laufrhythmus, Schwungbein, Nachziehbein)	6
22	BF 5	Mit Schwung ans Gerät	Turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau (Reck oder Barren) demonstrieren	Bewertung auf der Grundlage der BuJu-Spiele Turnen Wettkampfkarten	8
23	BF 5	Sicherheit geht vor!	Turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen (Reck oder Barren)	Sachgerechte Ausführung der Hilfestellung	1
24	BF 6	Kreativität gefragt	Eine selbständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Bewegungstheater oder Jonglage) in der Gruppe präsentieren	Kriteriengeleitete Präsentation	7
25	BF 7	Be bad! - spielerisch	Erarbeitung der verschiedenen Möglichkeiten im Badminton, um Ballwechsel zu gewinnen	Spielfähigkeit (Ranglistenturnier)	6
26	BF 7	Reingelegt!	Technische Einführung des Korblegers mit der starken Hand	Korblegertest	3
27	BF 7	Basketball - aber richtig!	Einführung des regelgerechten Basketballspiels (5:5) mit Mann-Mann Verteidigung	Regelüberprüfung; Spielfähigkeit	4
30	BF 9	Ab auf die Matte!	In unterschiedlichen Zweikampfhandlungen am Boden situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen.	Mitarbeit, Einhaltung der Regeln	3
40	BF 9	Gehalten und befreit	Grundlegende und anfängergerechte Haltegriffe (Kuzure-Kesa-Gatame und Mune-Gatame) und Befreiungen beim Ringen und Kämpfen am Boden anwenden.	Demonstration der Haltegriffe und Befreiungsstrategien	5
Maximale Stundenzahl			bei 35 Wochen bei 2 stündigem Sportunterricht à 60 Minuten		70
Pflicht					60
Freiraum					10

Jahrgangsstufe 9

UV	Bewegungsfeld	Titel des UV	BWK	Leistungsüberprüfung/ -dokumentation	Zeit
19	BF 1	Ab in die Zone II	Das Endzonenspiel Flag Football unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen (aufbauend auf UV 18)	Entwicklung und Vorstellung eines Playbooks; Spielfähigkeit	8
26	BF 7	Be bad! - technisch	Aufbauend auf UV 25: Vermittlung der technisch korrekten Anwendung von Angriffsschlägen im Badminton (Smash, langer und kurzer Drop, Drive)	Techniküberprüfung praktisch und theoretisch	6
28	BF 7	Gemeinsam zum Korb	Einführung gruppentaktischer Elemente im Basketball (z.B. Cut- Bewegung, Give and Go)	Taktische Variationen im 2:2 oder 3:3	7
32	BF 1	Die Koordination macht's!	Ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen. (Koordinationsleiter, Reifen, Seilchen, Minihürden, Stepper etc.)	Entwicklung und Durchführung eines sportartspezifischen Koordinationstrainings	8
33	BF 3	Stoßen oder Werfen?	Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (Kuge stoßen oder Speerwurf)	Techniküberprüfung	6
34	BF 2	Nur mit Köpfchen geht's im Sport!	Lernförderliche Spiele kriterienorientiert entwickeln und spielen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit)	Mitarbeit im gesamten Gruppenarbeitsprozess	4*
35	BF 7	Ab in den Sand	Sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen auf dem Beachplatz differenziert wahrnehmen, taktisch und fair spielen (Spikeball, Volley-Spiele)	Spielfähigkeit	8
36	BF 6	Kreativ mit Sport- und Alltagsgeräten	Eine selbständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung mit ausgewählten Handgeräten oder Alltagsmaterialien alleine oder in der Gruppe präsentieren (z.B. Ballkorobics)	Kriteriengeleitete Präsentation	6
41	BF 9	Ich lege dich hin!	Anfängergerechte und sichere Techniken beim Kämpfen im Stand ausführen (z.B. Bein stellen / O-Soto-Otoshi, Hüftwurf / O-Goshi, Judorolle)	Technikbewertung	6
Maximale Stundenzahl			bei 35 Wochen bei 2 stündigem Sportunterricht à 60 Minuten		70
Pflicht					59
Freiraum					11

Jahrgangsstufe 10

UV	Bewegungsfeld	Titel des UV	BWK	Leistungsüberprüfung/ -dokumentation	Zeit
20	BF 7	Alternative Spiele	Ein alternatives Mannschaftsspiel (Tchoukball oder Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen (für hinführende Spielformen, z.B. Brennball, sollte die Beachanlage genutzt werden)	Erarbeitung und Anleitung einer hinführenden Spielform oder Technikübung(en) in Kleingruppen	9
27	BF 7	Vom Einzel zum Doppel	Erarbeitung taktischer Merkmale im Badminton-Einzel und Doppel	Erarbeitung eines Spielerbeobachtungsbogens und Überprüfung der Spielfähigkeit anhand dessen	8
29	BF 7	Schnell zum Ziel!	Offensive Varianten im Basketball anhand verschiedener Numbered-Fastbreaks ausführen; Erlernen des Korblegers mit der schwachen Hand; ggf. Zonenverteidigung	Korbleger-Achterlauf; spielfähigkeit	8
31	BF 1	Mein Körper und die Kraft	Krafttraining – ein gesundes Muskeltraining unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen.	Kurze schriftliche Abfrage der Muskeln, Entwicklung und Durchführung eines gesundheitsorientierten Kraftzirkels	6
34	BF 3	Leichtathletik kann ich – und jetzt?	Eine bereits erlernte leichtathletische Disziplin auf erweitertem technisch-koordinativem Fertigkeitensniveau ausführen (Hürdenlauf, Hochsprung, Kugel oder Speer)	Leistungsüberprüfung	7
37	BF 6	Ich bin hipp	Eine selbständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip Hop) allein oder in der Gruppe präsentieren	Kriteriengeleitete Präsentation	7
38	BF 5	Kreativ über die Hindernisse	Le Parkour – kreative und effektive Hindernisüberwindung Grundsprünge, Landung, Grundtechniken, Helfergriffe	Kriteriengeleitete Präsentation	9
39	BF 3	Leichtathletik abseits der Norm	Alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, relativ Wettkämpfe oder historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen	Mitarbeit	6
Maximale Stundenzahl			bei 35 Wochen bei 2 stündigem Sportunterricht à 60 Minuten		70
Pflicht					60
Freiraum					10