

SPORT

LEHRPLAN DER KLASSENSTUFEN 5-9

INHALTSVERZEICHNIS

Vorbemerkung zum Lehrplan		S. 3
Übersicht der Lehrplaninhalte Klassenstufe 5-9		S. 4
Laufen, Springen, Werfen:	Ausdauer	S. 5
	Werfen/Stoßen	S. 6
	Sprint/ Hürdensprint	S. 7
Bewegen im Wasser:	Schwimmen	S. 8
Bewegen an und mit Geräten:	Geräteturnen	S. 9
	Le Parkour/Freerunning	S. 10
Spielen in und mit Regelstrukturen:	Handball	S. 11
	Fußball	S. 12
	Basketball	S. 13
	Volleyball	S. 14
	Hockey	S. 15
	Badminton & Tennis	S. 16
Gestalten, Tanzen, Darstellen:	Rhythmik, Akrobatik/ Tanz	S. 17
Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten:		
	Longboard, Mountainbike	S. 18
Ringern, Raufen und Kämpfen:	Ringern und Raufen, Boxe française	S. 19
Bewegungsfeldübergreifend:	Réagis- basic life support	S. 20
	Fitnessstraining	S. 21
Externe Lernorte:	Ski & Snowboard	S. 22

Vorbemerkungen zum Lehrplan

Die vorliegenden Richtlinien zum Sportunterricht am Schengen-Lyzeum sind ein Kooperationsprodukt der Sportlehrerinnen und Sportlehrer der Schule und sollen allen Kolleginnen und Kollegen, die an unserem Lyzeum das Fach Sport unterrichten, als verbindlicher Leitfaden dienen, dem unter Wahrung ihrer pädagogischen Freiheit gefolgt werden soll.

Dieser Lehrplan wurde auf Basis der aktuell vorliegenden Lehrpläne von Luxemburg und des Saarlandes zusammengestellt. Er wird den Kompetenzerwartungen beider Schulsysteme gerecht und ist unter Berücksichtigung der besonderen räumlichen und personellen Rahmenbedingungen unseres Lyzeums praktisch umsetzbar.

Hierbei führt der neue Lehrplan Bewährtes fort, setzt aber auch neue Akzente, wie z.B. den Medieneinsatz, insbesondere die Nutzung von Tabletcomputern oder auch projektorientierte, fächerübergreifende Lernarrangements, z.B. „Réagis- Basic life support“. Hier gilt es auch die Leitideen der Mehrsprachigkeit unseres Lyzeums zu erwähnen. Die Fachkolleg/-innen sind angehalten, entsprechend ihrer sprachlichen Kompetenzen, das Fach Sport möglichst mehrsprachig zu unterrichten.

Dem Fach Sport kommt die Aufgabe zu, die sportliche Handlungskompetenz zu entwickeln, soziale Werte zu vermitteln und einen Beitrag zur Körper- und Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler zu leisten. Folgende sportpädagogische Perspektiven sollen dabei berücksichtigt werden: Miteinander (soziales Lernen) und Fairness, Leistung (Erfolg / Wettkampf), Gesundheit (Fitness / Wohlbefinden), Eindruck (Körpererfahrung), Ausdruck (Darstellen / Gestalten), Spiel (Spaß / Freude).

Die Zeugnisnote stellt das Ergebnis einer pädagogischen Gesamtbeurteilung aus motorischen, sozialen und kognitiven Kompetenzen dar. Die motorische Kompetenz umfasst sowohl punktuelle Leistungen wie Weiten, Zeiten, Höhen und Bewegungsqualität als auch den individuellen Lernprozess, der über einen längeren Zeitraum erbracht wird. Die soziale Kompetenz beinhaltet die Kooperationsfähigkeit, die Hilfsbereitschaft, die Selbständigkeit (Auf- und Abbau) und die Fairness. Die kognitive Kompetenz umfasst Kenntnisse von Regeln und die Fähigkeit der Bewegungsbeschreibung und des Transfers.

Der geplante Bau zusätzlicher Sportstätten, wie z.B. Außenanlagen für die Leichtathletik, Pumptrack für Rollsportarten, u. A. können Modifikationen des Lehrplanen mit sich führen, die zu gegebenem Zeitpunkt vorgenommen werden.

Stand Juni 2018

Bewegungsfeld	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse	8. Klasse	9. Klasse
Laufen, Springen, Werfen	Ausdauer (20' Lauf)	Ausdauer (25' Lauf)	Orientierungslauf , Ausdauer (30' Lauf)	Cooper-Test	
	Sprint, Ballwurf, Springen		Hochsprung (Flop), Weitsprung, Kugelstossen		
Bewegen im Wasser	Brust, Startsprung, Streckentauchen, Kraul, Rückenkraul, Ausdaerschwimmen				
Bewegen an und mit Geräten	Boden, Schwingen, Balancieren, Springen, Le Parkour		Sprung, Reck, Barren, Freerunning		
	Handball	Fussball	Basketball	Volleyball	Beachvolleyball
Gestalten, Tanzen, Darstellen	Rhythmik/ Tanz & Akrobatik				
	Ringen und Raufen				Boxe française
Bew. auf rollenden+gleitenden Geräten	Longboarding, Mountainbike				
				Réagis- Basic life support - Prowo 2	Fitness
Übergreifend					
Externe Lernorte	Ski/Snowboard			Ski/Snowboard	

1/3	2/3	Draußen	Schwimmbad 1 Trimester = 2 Zyklen
-----	-----	---------	-----------------------------------

Laufen, Springen und Werfen

Ausdauer

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Schätzen ihre eigenen Fähigkeiten richtig ein
- Setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm
- Verbessern ihren persönlichen Laufrhythmus
- Verbessern ihre individuelle Leistung durch Anstrengung und Üben
- Entwickeln Körpergefühl, verbessern die Körperwahrnehmung und erfahren die Reaktionen des Körpers
- Kennen die gesundheitsfördernden Wirkungen regelmäßigen Ausdauertrainings
- Können sich anhand von Karten und Koordinaten räumlich orientieren
- Finden den optimalen Weg zwischen zwei Zielen und können diese zeitökonomisch erreichen

Inhalte

Klassenstufen 5/ 6

Unterschied zwischen Gehen und Laufen kennen lernen
Die Lauftechnik für ausdauerndes Laufen verbessern hinsichtlich der Aspekte der Ökonomie und der Atmung
Die Ausdauerfähigkeit durch Laufspiele verbessern
Leistungskriterium:
Klassenstufe 5: Laufen 20` ohne Pause andauernd
Klassenstufe 6: Laufen 25` ohne Pause andauernd

Klassenstufen 7 bis 9

Die Lauftechnik für ausdauerndes Laufen verbessern hinsichtlich der Aspekte der Ökonomie und der Atmung
Die Ausdauerfähigkeit und Orientierungsfähigkeit durch Laufspiele verbessern
Laufen bei unterschiedlichen Bedingungen (Wetter und Untergrund)
Leistungskriterium:
Klassenstufe 7: Orientierungslauf im Außenbereich
Klassenstufe 8: Laufen 30` ohne Pause andauernd
Klassenstufe 9: Cooper-Test

Vorschläge/ Hinweise

- Einsatz von Musik zur Motivation
- Einsatz von vorbereiteten, mehrsprachigen Laufspielvorlagen
- Ipadeinsatz zur Dokumentation und Auswertung von Laufleistungen

Literaturhinweise

Katzenbogner, H. (2010): *Kinder-Leichtathletik: Spielerisch üben in Schule und Verein*, 4. Aufl., Philippka Verlag: Münster.

LASPO (Hg.), Daschiel, M., Döhler, U., Roche, J., Zangerl, A. (2016): *Orientierungslauf für die Schule*. Auer Verlag: Donauwörth.

Wastl, P. & Wollny, R. (2017): *Leichtathletik in Schule und Verein: Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer*, Hoffmann: Schorndorf.

Laufen, Springen und Werfen

Werfen/ Stoßen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erweitern ihre individuelle Körper- und Bewegungserfahrung bei verschiedenen Formen des Werfens
- Kennen disziplinspezifische Dehnübungen und praktizieren diese im Rahmen des Aufwärmens
- Erfahren individuelle Leistungsverbesserung durch Anstrengung und Üben
- Lernen Risiken abzuschätzen und auf die Mitschülerinnen Rücksicht zu nehmen
- Können die Kugelstoßtechnik beschreiben und in der Grobform durchführen

Inhalte

Klassenstufen 5/ 6	Klassenstufen 7 bis 9	Vorschläge/ Hinweise
Weitwerfen und Zielwerfen Ein- und beidhändig mit unterschiedlichen Bällen <ul style="list-style-type: none">- aus dem Stand- aus dem Angehen- aus dem Anlauf Wurfwettspiele mit „Schlagwerfen“ Entwicklung des Schlagwurfs zum geraden Wurf aus dem Dreischritt-Anlauf mit dem 80g Ball Distanz- und Zielwürfe Hoch- und Weitwürfe	Kugelstoßen Stoßen aus dem Stand und aus der Bewegung mit Nachstellschritt oder mit Angehen <ul style="list-style-type: none">- Mit verschiedenen Kugelgewichten und Geräten- über Höhenmarkierungen Drehstoßtechnik Anleittechnik	<ul style="list-style-type: none">• Organisationsformen mit hoher Übungsfrequenz• Sicherheitsaspekte beachten• Medieneinsatz zur Analyse und Optimierung der Bewegungsausführungen

Literaturhinweise

Aubert, F., Daumail, D. (2003): *Athlétisme, Tome 1, Les lancers*. Editions EP& S.

Katzenbogner, H. (2010): *Kinder-Leichtathletik: Spielerisch üben in Schule und Verein, 4. Aufl.*, Philippka Verlag: Münster.

LASPO (Hg.), Daschiel, M., Döhler, U., Roche, J., Zangerl, A. (2016): *Orientierungslauf für die Schule*. Auer Verlag: Donauwörth.

Wastl, P. & Wollny, R. (2017): *Leichtathletik in Schule und Verein: Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer*, Hoffmann: Schorndorf.

Laufen, Springen und Werfen

Sprint & Hürdensprint

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Entwickeln das Körpergefühl für Schnelligkeit
- Können die sprintspezifische Lauftechnik in der Grobform durchführen
- Verbessern ihre Reaktionsschnelligkeit
- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Verbessern ihre Sprintfähigkeit
- Erkennen die Notwendigkeit des Aufwärmens vor dem Sporttreiben
- Dehnen und kräftigen sich funktionell angemessen
- Entwickeln und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten
- Messen sich mit ihren Mitschülern/-innen und akzeptieren die unterschiedliche Leistungsfähigkeit

Inhalte

Klassenstufen 5/ 6	Klassenstufen 7 bis 9	Vorschläge /Hinweise
Vielfältige Laufkoordinationsübungen unter Zuhilfenahme von verschiedenen Materialien (Reifen, Bananenkisten etc.) Reaktionsübungen Steigerungsläufe Startübungen (Fall-, Hoch-, Tiefstart) <ul style="list-style-type: none">- Startwettkämpfe- Startspiele, Staffeltwettkämpfe Schnelligkeitsfördernde Fang-, und Laufspiele Leistungskriterium: Sprints von 30-50m	Sprint: Lauf-ABC & Übungsformen zum Sprint (vgl. Klassenstufe 5&6) Leistungskriterium: Sprints von 75-100m Hürdenlauf: Laufen über niedrige Hindernisse Einführung des 3er-/4er Rhythmus Schnelles, flaches Überlaufen der Hürden Gesamtkoordination (mind. 3 Hürden) Steigerung von Abständen und Höhen	<ul style="list-style-type: none">• Intensives, disziplinspezifisches Aufwärmen beachten – Verletzungsprohylaxe• Einsatz von vorbereiteten, mehrsprachigen Laufspielvorlagen• Ipadeinsatz zur Dokumentation und Auswertung von Laufleistungen

Literaturhinweise

Aubert, F. (2007): *Athlétisme, Tome 3 Les courses*. Editions EP& S.

Katzenbogner, H. (2010): *Kinder-Leichtathletik: Spielerisch üben in Schule und Verein, 4. Aufl.*, Philippka Verlag: Münster.

Wastl, P. & Wollny, R. (2017): *Leichtathletik in Schule und Verein: Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer*, Hoffmann: Schorndorf.

Bewegen im Wasser

Schwimmen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrung des Körpers im, mit und gegen das Wasser
- Erfahren Zusammenhänge von Wasserwiderstand, Vortrieb und Tragfähigkeit
- Erlernen und Verbessern die individuelle Schwimmtechniken Brust, Rückenkrault und Kraul
- Erhalten Kenntnisse über Hygiene und zweckmäßige Badekleidung
- Kennen die Bade- und Sicherheitsregeln
- Können ihre individuelle Ausdauerbelastung entsprechend der vorgegebenen Schwimmstrecke anpassen

Inhalte

Klassenstufen 5/ 6	Klassenstufen 7 bis 9	Vorschläge/ Hinweise
<p>Übungen zur Wassergewöhnung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Schweben, Atmen, Abstoßen vom Beckenrand, Gleiten <p>Lernen das Schwimmen in verschiedenen Lagen kennen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Brustschwimmen, Koordination von Arm- und Beinbewegungen mit der Atmung• Grobform Rückenkrault schwimmen und Grobform Kraulschwimmen <p>Orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort, Startsprung vom Block, Drehwende, Ausdauerschwimmen, Schwimmen auf Zeit, Wasserspiele</p>	<p>Verbesserung der individuellen Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rückenkrault</p> <p>Kraul- und Rückenstart vom Block</p> <p>Tauchzug beim Bruststart</p> <p>Seitfallwende</p> <p>Streckentauchen</p> <p>Wasserspiele</p> <p>Grundlagen der Wasserrettung</p>	<ul style="list-style-type: none">• Einsatz von Auftriebshilfen• Vielfältige Spiel- und Wettkampfformen

Literaturhinweise

Laughlin, T. (2010): *Total Immersion: Schwimmen nach Art der Fische*. Covadonga Verlag: Bielefeld.

Graumann, D., Lohmann, H. & Pflesser, W. (2013): *Schwimmen in Schule und Verein*. 9. Aufl., Pohl-Verlag: Celle.

Wilke, K. & Daniel, K. (2009): *Schwimmen: Lernen, Üben, Trainieren*. 7. korr. Aufl., Limpert Verlag: Wiebelsheim.

Bewegen an und mit Geräten

Geräteturnen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Entwickeln und verbessern Körperspannung, Stützkraft, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit
- Können Sicherheits- und Hilfestellung leisten und übernehmen Verantwortung für ihre Klassenkameraden
- Lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
- Erarbeiten und präsentieren eine turnerische Bewegungsfolge

Inhalte

Klassenstufen 5/ 6	Klassenstufen 7 bis 9	Vorschläge/ Hinweise
<p>Erlernen der Grobformen der verschiedenen turnerischen Grundfertigkeiten</p> <p>Einübung und Anwendung von Sicherungsmaßnahmen und Hilfestellungen</p> <p>Hauptziel ist das Ausführen der Bewegungen, der Bewegungsästhetik wird weniger Wert beigemessen.</p> <p>Boden: Balancier- und Körperspannungsübungen, Rolle vorwärts und rückwärts Flugrolle, Handstand, Rad</p> <p>Reck: Stützen und Hängen, Abrollen, Unterschwing, Felgaufschwung</p> <p>Ringe: Drehen, Schwingen, Kippen</p> <p>Sprung: Strecksprünge, Hocksprünge, Grätschsprünge, Salto vorwärts</p>	<p>Festigung, Stabilisierung und Verbesserung bereits erlernter turnerischer Grobformen</p> <p>Verfeinerung der Bewegungsästhetik</p> <p>Erlernen und Festigen neuer turnerischer Elemente:</p> <p>Barren: Stützen, Schwingen, 180° Drehung im Stütz, Kehre, Oberarmstand, Abrollen, Wende</p> <p>Boden: Radwende, Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand</p> <p>Reck: Felgumschwung vorlinks und rücklings, Sprungabgang mit 1/2 Drehung</p> <p>Ringe: Schwingen im Hang, Schwungverstärkung, Schwingen mit ½ Drehung,</p> <p>Sprung: Beidbeinige Sprünge aus dem Anlauf mit Minitrampolin und Reutherbrett über Bock, Kasten, Tisch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medieneinsatz zur Analyse und Optimierung der Bewegungsausführungen und Hilfestellungen • Arbeiten in Kleingruppen an Stationen • Gemeinsames Auf- und Abbauen, gegenseitiges Helfen und Sichern

Literaturhinweise

- Gerling, I. (2011): *Basisbuch Geräteturnen: Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten*. 7. Aufl., Meyer & Meyer Verlag: Aachen.
- Gerling, I. (2011): *Kinder Turnen – Helfen und Sichern*. 6. Aufl., Meyer & Meyer Verlag: Aachen.
- Fries, A. & Schall, R. (2002): *Geräteturnen – Klar macht das Spaß*. Buchverlag Axel Fries: Mühlheim.

Bewegen an und mit Geräten

Le Parkour /Freerunning

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können Sicherheits- und Hilfestellung leisten und erkennen deren Notwendigkeit
- Erkennen mögliche Gefahrensituationen und Verletzungsrisiken und können damit umgehen
- Schätzen die eigenen Fähigkeiten realistisch ein
- Entwickeln und verbessern ihr Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit
- Lassen sich auf neue Aufgaben ein und üben zielgerichtet
- Überwinden Hindernisse effektiv und kreativ
- Erarbeiten und präsentieren einen selbstgewählten Hindernisparcourslauf

Inhalte

Klassenstufen 7	Klassenstufen 9	Vorschläge/ Hinweise
<p>Vielfältige Übungen zur Gleichgewichts- und Koordinationsschulung</p> <p>Landetechniken (Katze, Frosch, Crane, Rolle)</p> <p>Überwindungstechniken (Lazy Vault, Franchissement, Saut de chat)</p> <p>Einfache Präzisionssprünge</p> <p>Kriterien der Leistungsbewertung des Runs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sichere Ausführung - Flow (Bewegungsfluss) - Style (Kreativität) 	<p>Festigung, Stabilisierung und Verbesserung bereits erlernter Parkourtechniken im Lauf</p> <p>Überwindungstechniken (Tic Tac, Turn Vault, Wall run)</p> <p>Präzisionssprünge aus variabler Höhe und Distanz</p> <p>Kriterien der Leistungsbewertung des Runs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sichere Ausführung - Flow (Bewegungsfluss) - Style (Kreativität) - Effizienz 	<ul style="list-style-type: none"> • Medieneinsatz zur Analyse und Optimierung der Bewegungsausführungen und Hilfestellungen • Musik zur Übungsunterstützung • Üben in Kleingruppen an Stationen • Gemeinsames Auf- und Abbauen, gegenseitiges Helfen und Sichern

Literaturhinweise

Friedrich, M. (2017): *Parkour & Freerunning – Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport*. Hoffmann Verlag: Schorndorf.

Witfeld, J. (2015): *Parkour & Freerunning – Entdecke deine Möglichkeiten*. 3. Aufl., Meyer & Meyer Verlag: Aachen.

Spiele in und mit Regelstrukturen

Handball

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erwerben motorische Grundlagen für die Spiele (technische, taktische, koordinative und antizipative Fähigkeiten)
- Entwickeln kooperative Verhaltensweisen
- Erlernen ein der Spielsituation angemessenes Verhalten
- Halten sich an Regeln, Vereinbarungen und Fair Play

Inhalte

Klassenstufen 5/ 6	Klassenstufen 7-9	Vorschläge/ Hinweise
<p>Erlernen und Anwenden elementarer Ballfertigkeiten im Spiel: Fangen, Werfen, Pellen</p> <p>Schlagwurf, Torwurf</p> <p>Erlernen taktische Fähigkeiten: Zusammenspielen, Ausnutzen des Spielraumes, Einhalten der Spielfeldbegrenzungen, Freilaufen und Anbieten, Verhalten in Angriff und Abwehr (Abschirmen des Torraumes)</p>	<p>Verbesserung und Erweiterung der technischen Fertigkeiten in variablen Spielsituationen mit Tempo- und Distanzwechsel</p> <p>Sprungwurf, Fallwurf</p> <p>Erweiterung der taktischen Fähigkeiten in Angriff und Abwehr: Spielen auf verschiedenen Positionen, Spielverhalten am Kreis, Gegenstoß</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einteilen von Gruppen nach verschiedenen Kriterien und Zielsetzungen. • Schülerschiedsrichter sollen angeleitet und in ihrer Aufgabe unterstützt werden • Entwicklungsgemäßes und bewegungsintensives Üben • Spielgemäße Konzeption mit den Variablen der Spielorganisation <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld - Spielerzahl - Spielregeln

Literaturhinweise

Emrich, A. (2016): *Spielend Handball lernen in Schule und Verein*, 7. Aufl., Limpert Verlag: Wiesbaden.
 Obinger, M. (2016): *Handball – Unterrichtseinheiten für die Klassenstufen 5-10*. Auer Verlag: Augsburg.

Spiele in und mit Regelstrukturen

Fußball

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erwerben motorische Grundlagen für das Spiel (technische, taktische, koordinative und antizipative Fähigkeiten)
- Entwickeln kooperative Verhaltensweisen
- Erlernen ein der Spielsituation angemessenes Verhalten
- Halten sich an Regeln, Vereinbarungen und Fair Play

Inhalte

Klassenstufen 5/ 6	Klassenstufen 7-9	Vorschläge/ Hinweise
<p>Erlernen und Anwenden elementarer Ballfertigkeiten im Spiel: Ballannahme, Passspiel, Dribbling, Torschuss</p> <p>Erlernen taktische Fähigkeiten: Zusammenspielen, Ausnutzen des Spielraumes, Freilaufen und Anbieten, Verhalten in Angriff und Abwehr (Manndeckung)</p>	<p>Verbesserung und Erweiterung der technischen Fertigkeiten in variablen Spielsituationen mit Tempo- und Distanzwechsel</p> <p>Erweiterung der taktischen Fähigkeiten in Angriff und Abwehr: Spielen auf verschiedenen Positionen, Raumdeckungsspiel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einteilen von Gruppen nach verschiedenen Kriterien und Zielsetzungen. • Schülerschiedsrichter sollen angeleitet und in ihrer Aufgabe unterstützt werden • Entwicklungsgemäßes und bewegungsintensives Üben • Spielgemäße Konzeption mit den Variablen der Spielorganisation <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld - Spielerzahl - Spielregeln

Literaturhinweise

Bomers, H. (2004): *Fußball – spielerisch lernen*. Meyer & Meyer Verlag: Aachen.

Neumerkel, J. (2015): *Fußball: Unterrichtseinheiten für die 5.-10. Jahrgangsstufe (5. bis 10. Klasse)*, 3. Aufl. Auer Verlag: Augsburg.

Spiele in und mit Regelstrukturen

Basketball

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erwerben motorische Grundlagen für die Spiele (technische, taktische, koordinative und antizipative Fähigkeiten)
- Entwickeln kooperative Verhaltensweisen
- Erlernen ein der Spielsituation angemessenes Verhalten
- Halten sich an Regeln, Vereinbarungen und Fair Play

Inhalte

Klassenstufen 5/ 6	Klassenstufen 7-9	Vorschläge/ Hinweise
<p>Erlernen und Anwenden elementarer Ballfertigkeiten im Spiel: Fangen, Werfen, Dribbeln</p> <p>Positionswurf, Druckpass, Bodenpass, Sprungstopp, Sternschritt</p> <p>Erlernen taktischer Fähigkeiten: Zusammenspielen, Ausnutzen des Spielraumes, Einhalten der Spielfeldbegrenzungen, Freilaufen und Anbieten, Verhalten in Angriff und Abwehr (Manndeckung)</p>	<p>Verbesserung und Erweiterung der technischen Fertigkeiten in variablen Spielsituationen mit Tempo- und Distanzwechsel</p> <p>Kreuzschritt, Korbleger, Rebound</p> <p>Erweiterung der taktischen Fähigkeiten in Angriff und Abwehr: Spielen auf verschiedenen Positionen, in der Zone, Schnellangriff, Überzahlspiel, Kriss-Kross</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einteilen von Gruppen nach verschiedenen Kriterien und Zielsetzungen. • Medieneinsatz zur Analyse und Optimierung der Bewegungsausführungen und Hilfestellungen • Schülerschiedsrichter sollen angeleitet und in ihrer Aufgabe unterstützt werden • Entwicklungsgemäßes und bewegungsintensives Üben • Spielgemäße Konzeption mit den Variablen der Spielorganisation: <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld - Spielerzahl - Spielregeln

Literaturhinweise

Neumerkel, J. (2015): *Basketball – Unterrichtseinheiten für die Klassenstufen 5-10*. Auer Verlag: Augsburg.

Steinhöfer, D. & Remmert H. (2011): *Basketball in der Schule: Spielerisch und spielgemäß vermitteln*. 7. Aufl., Phillipka Verlag: Münster.

Spiele in und mit Regelstrukturen

Volleyball

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können die Flugbahn eines Balles räumlich und zeitlich einschätzen
- Wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an
- Können aufgabenspezifisch mit Mitspielern kooperieren und sich verständigen
- Halten sich an Regeln und Vereinbarungen

Inhalte

Klassenstufen 5/ 6	Klassenstufen 7-9	Vorschläge/ Hinweise
<p>Erlernen der zwei Grundspielarten Oberes und Unteres Zuspiel, sowie des Aufschlags von unten</p> <p>Erlernen grundlegender taktischer Fähigkeiten:</p> <p>Den Ball nicht auf den Boden kommen lassen, situationsgerechtes Anwenden von Pritschen und Baggern im Spiel</p>	<p>Festigung und Erweiterung der Grundspielarten: Gezieltes Oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von oben, Stellen durch oberes Zuspiel und Schmetterschlag, 1er- und 2er-Block</p> <p>Erweiterung der taktischen Fähigkeiten:</p> <p>Spielen auf verschiedenen Spielsituationen, Aufgabenverteilung für Vorder- und Hinterspieler</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einteilen von Gruppen nach verschiedenen Kriterien und Zielsetzungen. • Medieneinsatz zur Analyse und Optimierung der Bewegungsausführungen und Hilfestellungen • Schülerschiedsrichter sollen angeleitet und in ihrer Aufgabe unterstützt werden • Entwicklungsgemäßes und ballkontaktintensives Üben • Spielgemäße Konzeption mit den Variablen der Spielorganisation: <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld - Spielerzahl - Spielregeln

Literaturhinweise

Krüger, W., Gasse, M., Fischer U. (2005) *Sportiv Volleyball*. Klett Verlag: Stuttgart.

Papageorgiou, A., Czimek, V. (2015) *Volleyball spielerisch lernen*. 4.Aufl., Meyer & Meyer Verlag: Aachen.

Spiele in und mit Regelstrukturen

Hockey

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erbringen Ausdauerleistungen, verstehen elementare Zusammenhänge des Trainings und können sensomotorische Anforderungen bewältigen
- Wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen an
- Verstehen einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese im Spiel an
- Kooperieren in der Gruppe und verfolgen gemeinsame Ziele
- Erkennen die Bedeutung von Regeln und gehen fair miteinander um

Inhalte der Klassenstufen 7-9

Hockey	Vorschläge/ Hinweise
<p>Erlernen technischer Elemente in vielfältigen Spiel- und Übungsformen</p> <p>Ballführung: Vorhandseitführen, Kurvenlaufen rechts-links, Anhalten des Balles, Dribbling Vorhand- und Rückhand</p> <p>Passen: Vorhandpass aus dem Stand/ aus der Bewegung, Rückhandpass , nach Täuschung</p> <p>Ballannahme: Stoppen mit der Vorhand im Stand und aus der Bewegung, Stoppen mit der tiefen und hohen Rückhand</p> <p>Torschuss: Vorhandschiebestoß aus dem Stand und aus dem Vorhandseitführen</p> <p>Erlernen taktischer Spielelemente:</p> <p>Angriff: Freilaufen und Anbieten, Abspielen und Torschuss</p> <p>Abwehr: Begleitende Abwehr mit ggf. Herausspielen des Balles; Manndeckung</p>	<ul style="list-style-type: none">• Spielreihen, Überzahlspiele,• Situative Spieldidaktik• Sicherheitshinweise geben - Verletzungsprophylaxe• Spielgemäße Konzeption mit den Variablen der Spielorganisation:<ul style="list-style-type: none">- Spielfeld- Spielerzahl- Spielregeln

Literaturhinweise

DHB (1993): *Hockey macht Schule*, Hürth.

Dombroth, W. (2016): *Floorball und Hockeyvarianten: Unterrichtseinheiten für die 5.-10. Klasse*. Auer Verlag: Augsburg.

Spiele in und mit Regelstrukturen

Badminton & Tennis

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können Schläge mit unterschiedlichen Schlägern und Bällen einschätzen und ausführen
- Erweitern ihre Körper- und Bewegungserfahrung und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit (Reagieren auf unterschiedliche Bälle, Schläger, wechselnde räumliche Gegebenheiten sowie auf die Aktionen der Mit- und Gegenspieler)
- Kennen die relevanten Spielregeln, können gemeinsam spielen, wettkämpfen und sich verständigen

Inhalte der Klassenstufen 7-9

Badminton	Tennis	Vorschläge/ Hinweise
<p>Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur Ballgewöhnung, dem Erlernen der Schlägerhaltung und der Grundschläge:</p> <p>Hoher Aufschlag, Unterhand-Clear, Vorhand-Überkopf-Clear, Smash, Vorhand-Überkopf-Drop, Drive</p> <p>Erlernen grundlegender taktischer Fähigkeiten:</p> <p>Zentrale Spielposition im Einzel, Raumaufteilung im Doppel, Spielen am Netz</p>	<p>Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur Ballgewöhnung, dem Erlernen der Schlägerhaltung und der Grundschläge:</p> <p>Vorhand, Rückhand, Return, Stopp, Lob, Service</p> <p>Erlernen grundlegender taktischer Fähigkeiten:</p> <p>Raumaufteilung in Einzel und Doppel, Fehlervermeidung-Ball im Spiel halten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklungsgemäßes und ballkontaktintensives Üben • Medieneinsatz zur Analyse und Optimierung der Bewegungsausführungen • Spielgemäße Konzeption mit den Variablen der Spielorganisation: <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld - Spielerzahl: Einzel-Doppel - Spielregeln

Literaturhinweise

Dreseler, S. (2017): *Badminton- Unterrichtseinheiten für die Klassenstufen 5-10*. 3. Aufl., Auer Verlag: Augsburg.

Roth, K., Kröger, C. & Memmert, D. (2015) *Ballschule Rückschlagspiele*. 3. Aufl., Hofmann Verlag: Schorndorf.

Weyers, N & Müller, M. (2014): *Rückschlagspiele: Badminton - Tennis - Tischtennis. Handreichung für Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe*. Meyer & Meyer Verlag: Aachen.

Gestalten, Tanzen, Darstellen

Rhythmik/Tanz, Akrobatik

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Stärken ihr Haltungs-, und Bewegungsbewusstsein
- Nehmen ihren Körper konzentriert wahr und entwickeln Kreativität in Bezug die eigenen Bewegungen
- Gestalten ihre Bewegungen in vielfältigen Varianten (rhythmisch, räumlich und dynamisch)
- Erarbeiten und präsentieren eine Folge erlernter Bewegungskriterien (mit und ohne Handgeräte) auf Musik
- Geben Bewegungsunterstützung, entwickeln Vertrauen und übernehmen Verantwortung für die Partner
- Berücksichtigen das eigene Können und das der Partner bei der Bewegungsgestaltung

Inhalte der Klassenstufen 6-9

Rhythmik/ Tanz	Akrobatik	Vorschläge/ Hinweise
Vermittlung der Grundformen: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen und Federn Übung von Bewegungsformen zu Musik, Kombination möglicher Schrittformen, mit und ohne Handgerät Gestaltung und Darbietung einer Gruppenchoreographie	Sicherheitserziehung Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, Vertrauensübungen Übungen zur Körperspannung und zur Stärkung des Gleichgewichts Pyramidenbau und dynamische Elemente Vorführung verschiedener akrobatischer Elemente	<ul style="list-style-type: none">• Mit und ohne Handgerät• Selbständiges Üben zu zweit und in der Gruppe• Körpererfahrung thematisieren• Musik & Ipad zur medialen Unterstützung und Rückmeldung• Fächerübergreifender Unterricht: Projektfach, Musik, Kunst

Literaturhinweise

Landessportbund NRW/Tanzsportverband NRW (2007): *Gestalten, Tanzen, Darstellen in Schule und Verein*. Meyer & Meyer Verlag: Aachen.

Feth, C.(2018): *Praxishandbuch Tanzen: Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein*. Limpert- Verlag Blume, M (2016): *Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen*. 10. Auflage, Meyer und Meter: Aachen

Kruber, M & Kikow, A. (2011): *Übungskarten zur Freizeitakrobatik in Schule und Verein: Vorbereitungen, Grundpositionen und Unterrichtseinheiten*. Pohl-Verlag: Celle

Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten

Longboard, Mountainbike

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Können sensomotorische Anforderungen bewältigen
- Verbessern ihre individuelle Leistung durch Anstrengung und Üben
- Schätzen die eigenen Fähigkeiten und die der anderen Schüler/innen realistisch ein
- Setzen die erforderliche Ausrüstung unter Anleitung funktionsgerecht ein

Inhalte der Klassenstufen 7 und 8

Longboard	Mountainbike	Vorschläge/ Hinweise
<p>Gleichgewichtsschulung</p> <p>Sicherheitstraining: Fallen und Bremsen</p> <p>Spielformen und Aufgabenstellungen zum Anfahren, Bremsen, Grundstellung einnehmen, Kurvenfahren, Beschleunigen alleine und partnerweise</p> <p>Vor- und Rückwärtsfahren, Drehen und einfache Tricks</p>	<p>Sportgerätgewöhnung in kindgerechten Spiel- und Fahrformen:</p> <p>Sitzposition, Balanceübungen, Gangwahl, Pedaliertechnik, Blickausrichtung,</p> <p>Fahren, Beschleunigen und Bremsen in unterschiedlichen Geländeformen</p> <p>In steilem Gelände Auf- und Abfahren; Treppenfahrt, Stufe hoch, Drop</p> <p>Umweltaspekte, Sicherheitstraining, Notfallmanöver</p> <p>Ausdauerfahrten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Induktive Aufgabenstellungen • Lehrer- und Schülerdemonstration • Fächerübergreifender Unterricht: Naturerleben-Lebensraum Wald • Freude am Fahren & Üben steht im Vordergrund • Sicherheitsvorkehrungen und Schutzausrüstung obligatorisch

Literaturhinweise

Brodesser, M. (2017): *Mountainbike Fahrtechnik: Mehr Flow, Spaß und Sicherheit im Gelände*. BLV Verlag: München.

Lange, H. (2007): *Trendsport für die Schule*. Limpert Verlag: Wiebelsheim.

Mitch, H. (2017): *The beginner's guide to longboarding*. Amazon: Kindle Edition.

Ringen, Raufen und Kämpfen

Ringen und Raufen, Boxe française

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Erkennen die Bedeutung von Regeln und halten diese ein
- Gehen fair miteinander um - Übernehmen Verantwortung für sich und Andere
- Nehmen Stärken und Schwächen anderer wahr und gehen verantwortungsvoll damit um
- Leisten einen Beitrag zur allgemeinen Körper- und Bewegungsformung (u.a. Koordinationsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Kraftausdauer)

Inhalte der Klassenstufen 5-6 und 9

Ringen und Raufen	Boxe française	Vorschläge/ Hinweise
<p>Körperkontaktspiele, Partnerkämpfe & Gruppenkämpfe</p> <p>Respektrituale vor und nach dem Kampf</p> <p>Fallschule</p> <p>Regelkunde</p> <p>Kniestand: Einfache Standgriffe, Fußgriffe, einfache Würfe</p> <p>Sichern und Befreien</p>	<p>Körperkontaktspiele, Partnerkämpfe & Gruppenkämpfe</p> <p>Respektrituale vor und nach dem Kampf</p> <p>Erlernen und Einüben von Verteidigungstechniken: parade, esquive, contre, arrêt, contre-attaque</p> <p>Erlernen und Einüben von Angriffstechniken mit den Beinen: Les coups de pied bas, le chassé, le fouetté, le revers, le coup de pied de face,</p> <p>Erlernen und Einüben von Angriffstechniken mit den Armen: coups de poings : les directes, les crochets, les uppercuts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koedukativer Unterricht • Häufiger Partnerwechsel • Lehrer-Schüler- und Schüler-Schülerdemonstration • Die Voraussetzungen der Kämpfenden müssen ausgewogen sein • Immer wieder neue Szenen und Situationen bieten • Körpererfahrungen thematisieren • Intensives Aufwärmen und Mobilisieren

Literaturhinweise

Lange, H. & Sinning, S. (2012): *Ringen und Raufen im Sportunterricht*. 3. Aufl., Limpert Verlag: Wiebelsheim.

Bucher, W. (2011): *999 Spiel und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen*. 2. Aufl., Hofmann Verlag: Schorndorf.

Bouquet, S. (2000): *L'essentiel de la boxe française*. Edition Chiron: Paris.

Hugues, R. (2015): *Enseigner la savate boxe française aux enfants*. Edition Chiron: Paris.

Bewegungsfeldübergreifend

Réagis – Basic life support

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Können eine unbelebte Person erkennen und adäquat reagieren
- Können Herz-Lungenwiederbelebung und externe Beatmung durchführen
- Können einen Automatischen Externen Defibrillator (AED) anwenden und halten die Sicherheitsaspekte ein
- Können eine Person in die Stabile Seitenlage bringen

Inhalte der Klassenstufe 8

Réagis – Basic life support (im Rahmen der 2. Projektwoche im Schuljahr)

Vorschläge/ Hinweise

Erklärungen:

- Powerpoint Präsentation „Réagis“
- Funktionsweise und Gebrauch der Übungspuppe « Mini-Anne:
- Das Klick-Geräusch bei genügend starker Thoraxkompression
- Der AED
- Den Notruf absetzen: Wer, wo, was passiert?

Praktische Übungen

- Herz-Lungenbelebung an der Übungspuppe ausprobieren
- Herz-Lungenbelebung an der Übungspuppe zwei Minuten lang ohne Unterbrechung
- Absetzen des Telefonnotrufs
- Ankleben der AED Elektroden, Sicherheitsprüfung, Shock absetzen
- Gesamter Rettungszyklus in realitätsnahen Szenarien partnerweise durchführen: Check, call, compress, check, call, compress, shock

Gerätepflege: - Reinigung und Desinfektion der Übungspuppen

- Kleingruppenunterricht
- Herz-Lungenbelebung an der Übungspuppe
- Sicherheitsvorkehrungen und auf Hygiene achten
- Verwendung von Musik um den adäquaten Rhythmus für die Herz-Lungenwiederbelebung zu lernen: Bee Gees – staying alive

Literaturhinweise

www.reagis.lu

Link zur PowerPoint Präsentation:

https://365education-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/schma670_365_education_lu/Ebq_xkSdHNxKvq7Zk57yBwwBqu22LvGWw1RvvQJdmlpSBg

Bewegungsfeldübergreifend

Fitness

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Verbessern ihre allgemeine Fitness; Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer
- Zeigen die Bereitschaft zur maximalen individuellen Leistungssteigerung
- Dehnen und kräftigen sich funktionell angemessen
- Achten auf eine exakte Bewegungsausführung, ihre Körperhaltung und ihre Atmung
- Verstehen elementare Zusammenhänge des Trainings und wenden diese an

Inhalt der Klassenstufe 9

Vorschläge/ Hinweise

Kräftigende Übungen für die Muskulatur von Schultergürtel, Arme, Bauch, Beine, Rücken- und Hüftstrecker

Übungen und Spiele zur allgemeinen und speziellen Kraftausdauer

Dehnung, Mobilisation, Lockerung und Entspannung

Gleichgewichts- und Koordinationsübungen

Vermittlung der Grundprinzipien des Zirkeltrainings

- Arbeiten mit Stationsblättern
- Partnerübung zur Motivationssteigerung
- Geräteparcours
- Einsatz von Musik

Literaturhinweise

Boyle, M. (2017): *Functional Training- Bewegungsabläufe perfektionieren- Muskelgruppen stärken- individuelle Schwächen beheben*. Rivaverlag: München.

Müller, T. und Sauer J. (2008): *Circuit- Training. Umsetzung in der Schule im Bereich der Kraftausdauer*. Grinverlag: Norderstedt.

Externe Lernorte (Bewegungsfeld: Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten)

Ski & Snowboard

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- Verbessern die Körperwahrnehmung durch vielfältige Bewegungserfahrungen
- Können koordinative Anforderungen bewältigen
- Können sensomotorische Anforderungen bewältigen
- Schätzen die eigenen Fähigkeiten und die der anderen Schüler/innen realistisch ein
- Setzen die erforderliche Ausrüstung unter Anleitung funktionsgerecht ein
- Kennen ökologische und sicherheitsrelevante Aspekte hochalpiner Gebiete und respektieren diese

Inhalte der Klassenstufen 6 und 8

Skifahren	Snowboard	Vorschläge/ Hinweise
Spiel- und Übungsformen zum Gleiten auf dem Sportgerät Liftfahren Übungsformen zum Erlernen des parallelen Grundschwings Geschwindigkeitsangepasstes Fahren in verschiedenen Geländeformen – auf verschieden schweren Pisten Übungsformen zum Erlernen des Carvingfahrens Einfache Freestyletechniken	Positionsfindung auf dem Sportgerät – Regular/Goofy Spiel- und Übungsformen zum Gleiten auf dem Sportgerät – Rollerfahren Driften und Bremsen Front- und Backside Liftfahren Erlernen des Schwings mit Vorausdrehen Erlernen des Schwings durch Hoch-Tief-Bewegung Erlernen von Freestyletechniken: Air, Fakie fahren, Noseroll, Tailroll, Air to fakie, Indie, 180°	<ul style="list-style-type: none"> • Induktive Aufgabenstellungen • Lehrer- und Schülerdemonstration • Freude am Fahren & Üben steht im Vordergrund • Fächerübergreifender Unterricht Naturerleben-Lebensraum Hochalpen • Gruppenunterricht • Sicherheitsvorkehrungen und Schutzausrüstung obligatorisch

Literaturhinweise

Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V., Interski Deutschland (2010): *Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen*. Pietsch Verlag: Stuttgart.

Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V., Interski Deutschland (2000): *Lehrplan Snowboard*. BLV Verlag: München.

Deutscher Skilehrerverband Hrsg. (2011): *Skifahren einfach: Der DSLV Lehrplan*. BLV Verlag: München