GESAMT SCHULE STADTMITTE
Mitten in Gladbach, mitten im Leben!

<u>Stundenverteilung:</u> **Jahrgang 5 bis 10: 2-stündig(120 min)**
<u>Legende:</u> BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz

1.1 Planungsraster schuleigener Lehrplan Jahrgang 5/6 – thematische Vereinbarungen –

Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	In dem Unterrichtsvorhaben thematisierte Inhaltsfelder	Angestrebte Kompetenzen			Zeitl. Umfang ca. (in Std.)	- Bezüge zum Schulprogramm u. zu überfachl. Aufgaben
			BWK	MK	UK		
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen **(Klasse 5 und 6)**	Im Gleichgewicht sein können – balancieren können	Wagnis und Verantwortung (c), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	3			5 *10	NW Klasse 5
	Atem, Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren	Gesundheit (f), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	2	1	1	(5) *5	
	Körpersignale wahrnehmen , begreifen – sich selbst aufwärmen können	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Gesundheit (f)	1			5 *15	
	Gemeinsam handeln, spielen und sich verständigen (Klasse 5 – Klettern)	Kooperation und Konkurrenz (e), Wagnis und Verantwortung (c), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Gesundheit (f), Leistung (d)	1		1	5 *20	
2. Spielen entdecken und Spielräume nutzen **(Klasse 5 und 6)**	Konkurrenz- und kooperationsorientierte Spiele volkstümlicher und moderner Art spielen	Kooperation und Konkurrenz (e)	1,2,3	1		5 *10	
	Eine Spielesammlung für unsere Klasse erfinden	Kooperation und Konkurrenz (e)	1,2,3	1	1	5 *10	

3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik **(Klasse 5 und 6)**	Vielseitigkeitsorientiertes Laufen: Laufspiele, Ausdauerläufe, Hindernislauf, Sprintspiele (Klasse 5)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Leistung (d) Kooperation und Konkurrenz (e)	1, 2, 3	1, 2	1	8 *16	
	Erarbeitung technischer Disziplinen des Dreikampfes (Wurf + Sprung)	Leistung (d) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	2,4	1, 2	2	8 *16	
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen **(Klasse 6, 1.oder 2. Halbjahr)**	Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	1 2	1	1	8	
	In einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können und die Schwimmfähigkeit für das Deutsche Sportabzeichen erlangen	Leistung (d), Gesundheit (f)	4	1	1	4	
	Beim Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Gesundheit (f)	4		1	4	
	Wasserspringen ohne Angst und Übermut – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten und den Startsprung erlernen bzw. verbessern	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Wagnis und Verantwortung (c)	1	2	1	2	
	Tauchen – sich unter Wasser orientieren und sicher bewegen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Wagnis und Verantwortung (c)	1	1		4	
	Kunststücke im Wasser präsentieren	Bewegungsgestaltung (b)	2,3	1		8	
	eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Leistung (d), Gesundheit (f)	9.3			*20	
	Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Wagnis und Verantwortung (c)	9.4			*15	

5. Bewegen an Geräten – Turnen **(Klasse 5 und 6)**	Bodenturnen: Grundlegende Bewegungsformen vertiefen;	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Wagnis und Verantwortung (c)	1,2,3	1,2	1	5 *15	
	Geräteturnen: kleine Sprünge, klettern an Tauen Parcours -vielfältig an Geräten turnen – bewegungssicher werden	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Wagnis und Verantwortung (c)	2,3,4	1,2		5 *15	
	Beim Bewegen an Geräten Abenteuer suchen und sich trauen (Balancieren, schwingen, klettern)	Wagnis und Verantwortung (c)	3,4	1		5 *15	
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	Bewegungsmöglichkeiten mit dem Seil und Ball **(Klasse 5)**	Bewegungsgestaltung (b)	1,2,3	1,2		10 *15	Musik/ DuG Rhythmusschulung
	Bewegungskünste (Jonglage, Diabolo usw.) lernen üben und präsentieren **(Klasse 6)**	Bewegungsgestaltung (b)	1,2	1,2	1	10 *15	
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Basketball** – Bewegungserfahrungen am Ball erweitern, Ballgeschicklichkeit und Koordination verbessern **(Klasse 5)**	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	1,2	2	-	10 *20	
	Vom kleinen Spiel zum großen Fußball – in Mannschaften spielen lernen **(Klasse 5)**	Kooperation und Konkurrenz (e)	3,4	2	-	10 *20	
	Grundlagen des **Basketball**spiels erlernen üben und anwenden **(Klasse 6)**	Leistung (d)	1,3,4	1	1	15 *20	
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	Waveboards sicher beherrschen **oder**	Wagnis und Verantwortung (c)	1,2	1	1	10	Sicherheits-erziehung, NW
	Spiele auf Inlinern oder anderen Rollgeräten	Gesundheit (f)	1	1	1	5 *20	
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport **(Klasse 5)**	Sich körperlich mit anderen auseinandersetzen – das Zweikämpfen spielerisch erfahren und geeignete Regeln erarbeiten	Kooperation und Konkurrenz (e)	1	2	1	5	
	Kämpfe in der Bodenlage – mit Körperkontakt verantwortungsbewusst umgehen	Wagnis und Verantwortung (c)	2	1	1	5 *15	

**Schwerpunkt und Ergänzung für die Profilklasse Sport*

() Fakultativ für alle Klassen

GESAMT SCHULE STADTMITTE
Mitten in Gladbach, mitten im Leben!

1.2 Planungsraster schuleigener Lehrplan Jahrgang 7/8 – thematische Vereinbarungen -

Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	In dem Unterrichtsvorhaben thematisierte Inhaltsfelder	Angestrebte Kompetenzen			Zeitl. Um-fang ca. (in Std.)	- Bezüge zum Schulpro-gramm u. zu überfachl. Aufgaben
			BWK	MK	UK		
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Belastungen dosieren , einschätzen lernen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) , Wagnis und Verantwortung (c)		1	1	5	
	Akrobatik mit Partner , Gruppe	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) , Wagnis und Verantwortung (c) , Bewegungsgestaltung (b)	2		1	5	
2. Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Spiele- oder Spielformen variieren (Raum, Zeit, Gerät usw.) **oder** neue Spiele ohne Schiedsrichter kennen lernen	Kooperation und Konkurrenz (e)	1,2	1	1	5	Soziales Lernen
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Leistung relativ – individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen (z. B dem Deutschen Sportabzeichen) gerecht werden	Leistung (d) Kooperation und Konkurrenz (e)	1,2,4	1,2	1	10	
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen							
5. Bewegen an Geräten – Turnen	Gemeinsam Gerätekombinationen entwickeln und bewältigen – miteinander turnen, synchron turnen, akrobatische Kunststücke mit und ohne Partner einüben, Spannung aufbauen	Bewegungsgestaltung (b), Kooperation und Konkurrenz (e)	1,2,3	1,2	2	5	

	Vertiefung des Geräte- und Bodenturnens: - Sprünge am Kasten und Minitrampolin - Turnen am Reck und Barren - Variationen des Handstands und des Rades	Leistung (d), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	1,2,3, 4	2	1	5	
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen (z. B. Hip-hop)	Bewegungsgestaltung (b), Kooperation und Konkurrenz (e) , Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	1,2	1	1	10 Std	Musik/DuG
	Kunststücke mit Bällen finden, üben präsentieren	Bewegungsgestaltung (b)	2,3	1	1	10	
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Basketball** – Entwicklung der spezifischen Handlungsstruktur des Spiels, Angriffsspiel und Zonendeckung. Erweiterung der Spielregeln **(Klasse 7)**	Leistung (d)	1,2,3	2	1,2	15	
	Grundlagen des Volleyballspiels erlernen üben und anwenden **(Klasse 8)**	A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern, Kooperation und Konkurrenz (e)	1,3	1,3	2	10	
	Badminton – Entwicklung des Einzelspiel auf dem Schmalfeld mit seinen typischen technischen und taktischen Handlungs-strukturen **(Klasse 7)**	Leistung (d)	1,3	3	1	20	
	Hockey – Entwicklung der Handlungskompetenz im Kleinfeldhockey mit Torwart. Erweiterung der technischen Fähigkeiten **(Klasse 8)**	Kooperation und Konkurrenz (e)	2,3	2,3	2	10	
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	Schlittschuhlaufen sicher beherrschen und einen Parcours bewältigen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	1,2	1	1,2	6	
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Würfe wagen, verantworten und sicher fallen können	A Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern	1	1	1	5	
	Kooperative Lösungen für Zweikampfsituationen entwickeln, präsentieren und anwenden	Kooperation und Konkurrenz (e)	2	1,2	2	5	

1.3 Planungsraster schuleigener Lehrplan Jahrgang 9 / 10 *[2]– thematische Vereinbarungen

Bewegungsfelder	Unterrichtsvorhaben	In dem Unterrichtsvorhaben thematisierte Inhaltsfelder	Angestrebte Kompetenzen			Zeitl. Umfang ca. (in Std.)	- Bezüge zum Schulprogramm u. zu überfachl. Aufgaben
			BWK	MK	UK		
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Die eigene Kraft erproben , verbessern	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) , Leistung (d)	2	2		5	
	Fitness erwerben , verbessern	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Leistung (d)	1	1,2	2	5	
	Vermittlung von Methoden zur Körperwahrnehmung im Spannungs- und Entspannungszustand	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	3		2	5	
2. Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Bekannte oder neue kleine Spiele ins Aufwärmtraining integrieren, z.B. Flagfootball, Softball - Siehe BF 7 bzw. BF 6	Gesundheit (f), Kooperation und Konkurrenz (e)	2,3	1	1	3	Eigenständigkeit bzw. Selbstverantwortung fördern
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Werfen, Stoßen, Schleudern, Bewegungsgefühl entwickeln und Ziele treffen, Ausdauer verbessern	Leistung (d), Kooperation und Konkurrenz (e)	1,2,4	1,2	1	10	
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	Eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen **und** sich selbst und andere retten können	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Kooperation und Konkurrenz (e), Wagnis und Verantwortung (c), Gesundheit (f), Leistung (d)	1,2,3, 4	1	1	18	
5. Bewegen an Geräten – Turnen	Einen Gruppenwettkampf an Geräten entwickeln (planen durchführen und reflektieren) **oder** Vertiefung des Geräte- und Bodenturnens an einzelnen exemplarischen Bereichen: Freie Themenwahl	Leistung (d), Kooperation und Konkurrenz (e), Wagnis und Verantwortung (c)	1,2,3, 4	1,2, 3	1,2	5	

	(Klasse 9): **Klettern in und außerhalb der Schule** - Grenzen erkennen, überschreiten - Ängste überwinden, sich bewusst mit Angst auseinandersetzen - Hindernisse überwinden (gemeinsam mit der Klasse und individuell mit sich selber)	Kooperation und Konkurrenz (e), Wagnis und Verantwortung (c), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Gesundheit (f), Leistung (d)	1		1	15-20	
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	Bewegungstheater (z.B. Roboter, Slow-motion, Pantomime...) , präsentieren oder traditionelle Tanzformen kennen lernen , variieren	Bewegungsgestaltung (b), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	1,2,3	1	1	10	
	Gestalten einer Fitnesschoreographie (Step-Aerobic, Zumba, Tae-Bo) Zu BF 2: Cheerleading (Projekt)	Gesundheit (f), Bewegungsgestaltung (b)	1,2,4	1	2	10	
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	**Basketball** – Systematisches Erspielen von Korbwurfsituationen im Mannschaftsspiel und Angriffs- und Abwehrverhalten im Spiel 1:1 hin zum Spiel Streetball 3:3	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern, Leistung (d)	1,3	1,3	2	5 -10	
	American Football – Einführung in das Spiel auf Kleinfeldern mit erweiterten technischen und taktischen Handlungsstrukturen (Projekt)	Kooperation und Konkurrenz (e)	1,3	3	1	5 -10	
	Badminton – Wettkampfspiel auf dem Einzel- und Standartspielfeld. Erarbeitung und Erweiterung der Grundfertigkeiten im Doppelspiel	Leistung (d)	2,3	2,3	2	5 -10	
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	(sportorientierte Abschlussfahrt als Unterrichtsprojekt – s.u.)	Wagnis und Verantwortung (c)	1,2	1	1	?	
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Eine Zweikampfsportart auswählen und sich mit ihr regelgeleitet auseinander setzen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Leistung (d)	2	2	2	5	

Übergreifende Unterrichtsvorhaben/ Projekte	Sportlich ausgerichtete Klassenfahrt laut Beschluss der LK: „Draußen – Outdoorsport“	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Kooperation und Konkurrenz (e), Gesundheit (f)				1 Woche	Eigenständigkeit und Selbstverant-wortung fördern; Persönlichkeits-entwicklung

*2 Im neunten Schuljahr werden die Klassen für ein Halbjahr getrenntgeschlechtlich unterrichtet. In diesem Zeitraum findet Schwimmen und Klettern statt.

Schwerpunkte in den Jahrgängen:

Jahrgang	Sportart / Sportbereich
5	Kooperation (Klettern) und Koordination (Turnen)
6	Schwimmen
7	Ausdauer
8	Große Spiele
9	Gleiten, Rollen, Fahren
10	Fitness und Trendsport

Leistungskriterien / Leistungsbeurteilung:

Grundsätze:

- Wichtigstes Kriterium im Sportunterricht ist die aktive Teilnahme
- Bei der Beteiligung an fachspezifischen Gesprächen steigt das Niveau in den Jg 5-10 kontinuierlich
- Vom Jg. 5-10 steigen die Anforderungen im Bereich Teamfähigkeit und sozialem Verhalten
- Schriftliche Leistungsüberprüfungen können jederzeit stattfinden (die sprachliche Richtigkeit wird bewertet)
- Die Gewichtung der Leistungsbewertung obliegt der jeweiligen Lehrkraft und kann an unterschiedlichen Bezugsnormen (soziale, individuelle, kriteriumorientierte) vorgenommen werden

Zur Leistungsbeurteilung wird in den verschiedenen Bereichen an folgenden Grundlagen genauer unterschieden:

Soziale Fähigkeiten:

-selbständiger Auf- und Abbau (nicht immer die Gleichen)
-Hilfestellungen geben z.B. beim Finden homogener Gruppen
-Fairness
-fair mit Leistungsdifferenzen umgehen können
-sich einbringen können
-Absprache mit anderen treffen können

Fähigkeiten bez. methodisch selbständigen Handelns

-sich organisieren können
-sich einbringen können
-Absprachen mit anderen treffen können
-Funktionen in Wettkämpfen übernehmen
-sich untereinander kooperativ verständigen
-selbständiges Aufwärmen/Dehnen (organisieren können)
-reflektieren und evaluieren

Sportmotorische Fähigkeiten:

-jeder soll versuchen, sich zu verbessern
-jeder soll über seine individuellen Grenzen gehen
-jeder soll sich anstrengen

Sonstiges:

-gute Mitarbeit auf allen Ebenen
-Schnellhefter
-Aufgaben übernehmen
-sich auf Unterrichtssituationen und -themen einlassen
-Schiedsrichterfunktionen übernehmen
-Beiträge zu Unterrichtsgesprächen

- produktive Unterrichtsmitgestaltung
-3x kein Sportzeug -> nicht erbrachte Leistung für die jeweilige Stunde und Information der Eltern
-3x unentschuldigt -> Attestpflicht
-negativ: Sportzeug vergessen, zu spät kommen