



**DEUTSCHE SCHULE NEW DELHI**

German School New Delhi

Anerkannte deutsche Auslandsschule

# **Schulcurriculum**

# **Sport**

**KLASSE 5 – 10**

Das vorliegende Schulcurriculum wurde von der Fachkonferenz Sport erarbeitet und beschlossen und am **31.01.2016** dem Bund-Länder-Ausschuss für schulische Arbeit im Ausland zur Genehmigung vorgelegt.

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>	
0	<b>Vorwort</b>	
1	<b>Zur Kompetenzentwicklung im Sportunterricht für den Erwerb der allgemeinen Hochschulreife</b>	4
1.1	Lernkompetenzen	6
1.2	Fachspezifische Kompetenzen	7
2	<b>Ziele des Kompetenzerwerbs</b>	10
2.1	Übersicht über die Gesamtstundenzahl	10
2.2	<b>Klassen 5 und 6</b>	11
2.2.1	Lernbereich Schwimmen	11
2.2.2	Lernbereich Leichtathletik	13
2.2.3	Lernbereich Sportspiele	16
2.2.4	Lernbereich Rhythmik und Tanz	20
2.2.5	Lernbereich Gesundheit und Fitness	22
2.2.6	Lernbereich Gerätturnen	26
2.3	<b>Klassen 7 und 8</b>	29
2.3.1	Lernbereich Schwimmen	29
2.3.2	Lernbereich Leichtathletik	31
2.3.3	Lernbereich Sportspiele	33
2.3.4	Lernbereich Rhythmik und Tanz	36
2.3.5	Lernbereich Gesundheit und Fitness	38
2.3.6	Lernbereich Gerätturnen	40
2.4	<b>Klassen 9 und 10</b>	42
2.4.1	Lernbereich Schwimmen	42
2.4.2	Lernbereich Leichtathletik	44
2.4.3	Lernbereich Sportspiele	46
2.4.4	Lernbereich Rhythmik und Tanz	49
2.4.5	Lernbereich Gesundheit und Fitness	51
2.4.6	Lernbereich Gerätturnen	54
3	<b>Leistungseinschätzung</b>	56
3.1	Grundsätze	56
3.2	Kriterien	57
3.3	Festlegung der Sportnote	59
3.4	Leistungstabellen	60

# Vorwort

## Sportunterricht an der DSND

Sportunterricht an der DSND unterliegt ganz besonderen Bedingungen: extrem hohe Temperaturen im Sommer und extreme Luftverschmutzung insbesondere in den Wintermonaten. Da die DSND nicht über eine Sporthalle verfügt und somit der Sportunterricht immer im Freien stattfindet, ist man diesen Faktoren unweigerlich und uneingeschränkt ausgesetzt. Der Lehrplan Sport an der DSND muss diesen Faktoren Rechnung tragen. Ein Lehrplan, wie er in Deutschland (z.B. in Thüringen) vorgegeben wird, ist daher in Neu Delhi nur bedingt erfüllbar.

Da Sportunterricht im Freien teilweise nur eingeschränkt und manchmal gar nicht durchführbar ist, muss er gelegentlich im Klassenzimmer/Schulgebäude – unter äußerst ungünstigen, beengten Bedingungen - stattfinden.

Vgl. hierzu die aktuell gültige Ampelregelung bezüglich der Feinstaubbelastung an der DSND für Aktivitäten im Freien.

Aufgrund der geschilderten klimatischen Bedingungen ist Schwimmen ein elementarer Schwerpunkt des Sportunterrichts an der DSND. Der Schwimmunterricht nimmt in allen Klassenstufen ca. die Hälfte des Schuljahres in Anspruch. Die übrigen Themenbereiche werden deshalb weniger intensiv und tiefgehend behandelt. Allerdings können sehr viele Elemente der anderen Lernbereiche auch im Schwimmbad bzw. Wasser durchgenommen werden, z. B. Handstand im Wasser oder vom Sprungbrett, Aquajogging, Gymnastikkürubung im stehtiefen Wasser ...

Eine weitere Besonderheit der DSND sind die teils sehr kleinen Klassengrößen, weshalb die Sportgruppen i.d.R. aus den Klassen 5 und 6, 7 und 8, 9 und 10 sowie 11 und 12 gebildet werden. Daher sind die Lehrpläne an der DSND jeweils für die Klassen 5 und 6, 7 und 8, 9 und 10, sowie 11 und 12 gemeinsam konzipiert.

Dennoch kann es aufgrund der mitunter sehr kleinen Klassengrößen an der DSND zu unterschiedlichen Kombinationen der Klassen kommen.

Eine Differenzierung nach der Schullaufbahn ist im sportpraktischen Bereich nicht erforderlich. Grundsätzlich sollen die Schülerinnen und Schüler unabhängig von der Schullaufbahn gemäß ihrer körperlichen Voraussetzungen gefördert und gefordert werden.

Bei der Vermittlung der kognitiven Gegenstände des Sportunterrichts orientiert sich die Lehrkraft an den individuellen Wissensständen und Lernvoraussetzungen der Schüler.

Es obliegt der Lehrkraft unter den besonderen klimatischen und räumlichen Bedingungen an der DSND den Lehrplan sinnvoll und zweckgemäß weitmöglichst zu erfüllen. Die genannten Voraussetzungen an der DSND erfordern Kreativität und Anpassungsfähigkeit seitens des Sportlehrers und sind damit eine Herausforderung bei der Anpassung bewährter didaktisch-methodischer Konzepte auch neue Wege zu beschreiten. Besonderer Augenmerk sollte dabei auf einem abwechslungsreichen und breitgefächerten Spektrum an Sportarten liegen. Hier in Indien können landestypische Sportarten wie z. B. Yoga oder Kabbadi in den Lehrplan integriert werden. Yoga lässt sich z. B. im Schulgebäude/Klassenraum allerdings unter beengten Verhältnissen

durchführen. Als Auslandsschule bietet die DSND zudem ein großes Spektrum an Arbeitsgemeinschaften, wobei viele sportliche Aktivitäten angeboten werden.

## **1 Zur Kompetenzentwicklung im Sportunterricht für den Erwerb der allgemeinen Hochschulreife**

Das Originäre des Faches Sport besteht in der Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers in Bewegung, Spiel und Sport. Die daraus resultierende Bewältigung motorisch-sportlicher, sozialer und kognitiver Anforderungen im Sportunterricht leistet einen spezifischen, unverwechselbaren Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeit des Schülers<sup>1</sup>, indem

- Selbstwirksamkeitserfahrung ermöglicht und das Selbstbild gestärkt,
- faires Miteinander als Grundlage des sportlichen Handelns entwickelt und erlebt,
- kognitive Leistungen als Voraussetzung und Ergebnis körperlicher Aktivität und sportlicher Leistungsfähigkeit erfahren werden.

Systematisch gewinnt der Schüler auf der Basis einer körperlich-sportlichen Grundbildung eine Handlungskompetenz, die ihn aktiv und lebenslang an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilhaben und an deren Gestaltung mitwirken lässt. Diese Grundbildung befähigt und motiviert den Schüler zur Steigerung, Erhaltung und Einschätzung seiner körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit. Durch die Fähigkeit zum selbstständigen, zielgerichteten Üben und Trainieren ist er in der Lage, Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens zu erhalten und wieder herzustellen. In Lerngruppen kann er kooperativ agieren und Übungssequenzen leiten. Er setzt sich aktiv mit Grundlagen, Wirkungsweisen und Erscheinungsformen des Sports in der Gesellschaft auseinander.

Der Sportunterricht zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife baut auf den bis zum Ende der Klassenstufe 4 erworbenen sensomotorischen Basisfähigkeiten, psychomotorischen Kompetenzen und Grundformen der Bewegung einschließlich dem grundlegenden sportlichen Können und Wissen auf. Er entwickelt sie systematisch mit dem Ziel der Handlungsfähigkeit im und durch Sport weiter. In individuell bedeutsamen Situationen erfährt, probiert, erlernt und übt der Schüler notwendige Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissen, soziale Umgangsformen und individuelle Haltungen und wendet sie situationsgerecht an. Im Mittelpunkt der Kompetenzentwicklung im Sportunterricht stehen damit

- die Schulung senso- und psychomotorischer Fähigkeiten inklusive der Förderung der Bewegungs- und Körpererfahrungen,
- die Vervollkommnung grundlegender koordinativer und konditioneller Fähigkeiten einschließlich der Beweglichkeit,
- die Entwicklung der Bereitschaft und Fähigkeit zur Gesundheitsförderung und -erhaltung auf der Basis einer bewegungsorientierten, sportiven Lebensweise,
- der Erwerb und die Entwicklung fachspezifischer Kompetenzen und Lernkompetenzen in den Lernbereichen,
- die Ausbildung der Fähigkeit und Bereitschaft zu reflexivem, fairem und kooperativem Handeln in sportiven Situationen zur Förderung des individuellen und kollektiven Lernerfolgs,
- die Bereitschaft und Fähigkeit zum Ablegen des Deutschen Sportabzeichens.

Die erworbene Handlungsfähigkeit im Sport kann der Schüler bei der Auswahl individuell angemessener Formen sportlicher Angebote, die er in der Freizeit ausübt, nachweisen. Im Rahmen der Seminarfacharbeit kann er interessenorientiert ein ausgewähltes sportives Thema vertie-

---

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit gelten Personenbezeichnungen für beide Geschlechter.



fend bearbeiten und fächerübergreifende Aspekte zu naturwissenschaftlichen, musisch-ästhetischen und gesellschaftlich-sozialen Bereichen begründet darstellen.

Die Kompetenzentwicklung erfolgt in verschiedenen Lernbereichen, die dem Schüler unter mehrperspektivischer Sicht angeboten werden. Die Mehrzahl der Lernbereiche impliziert didaktisch aufbereitete Sportarten, in denen der Schüler Sport aus den verschiedenen pädagogischen Perspektiven (z. B. das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen; Bewegungserfahrungen erweitern) erlebt und gestalten lernt. Der Schüler erfährt und übt in ihnen gesundheitsförderndes Bewegen und Sporttreiben, eignet sich entsprechendes Wissen und sportliches Können an. Er erfährt eigene Grenzen, lernt sie zu verschieben und die anderer zu akzeptieren. Anlässe für kooperatives Interagieren fördern die Kritik- und Konfliktlösefähigkeit.

Der Schüler betrachtet in allen Lernbereichen moderne und tradierte Formen der Bewegungs- und Sportkultur aus der Perspektive Gesundheit. Er erkennt die gesundheitliche Ambivalenz von Bewegung und Sport, kann seine gesundheitlichen Erwartungen an Bewegung und Sport definieren. Er reflektiert seine sportiven Aktivitäten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten und ist in der Lage, diese Aktivitäten gesundheitsbewusst zu betreiben. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Sportunterrichts kann sich besonders dann gut entfalten, wenn der Unterricht je nach Lernbereich möglichst im Freien und als Einzelstunde erteilt wird.

Der Lernbereich *Gesundheit und Fitness* trägt lernbereichs- und fächerübergreifenden Charakter. Er zielt auf die gesundheitsbezogene Handlungsfähigkeit des Schülers. Der Schüler lernt, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, sie aufrecht zu erhalten bzw. herzustellen sowie Sport unter der Perspektive Gesundheit zu reflektieren. Er erkennt Potenziale, die ein nachhaltiges, gesundheitsrelevantes Sporttreiben besitzt, z. B. Möglichkeiten zur Aufrechterhaltung gesundheitsbezogener Fitness.

Der Sportunterricht knüpft an die individuellen und somit auch an geschlechtsspezifische Voraussetzungen des Schülers an. Lernziele und Aufgabenstellungen werden entsprechend differenziert sowie individuelle Lernwege und -zeiten ermöglicht. Sportunterricht sollte in der Regel nur bis Klassenstufe 6 koedukativ erteilt werden.

Der Gemeinsame Unterricht von Schülern mit und ohne sonderpädagogischem Förderbedarf basiert auf enger Zusammenarbeit zwischen Fachkonferenz, Klassenkonferenz und Mobilem Sonderpädagogischem Dienst.

Die Fachkonferenz Sport trägt besondere Verantwortung für eine systematische, sachgerechte, kumulative, schülerorientierte und reflexive Gestaltung des Unterrichts. Mit dem Instrument der schulinternen Lehr- und Lernplanung stellt sie Lehrplanvorgaben bei der Auswahl und Gestaltung der Lernbereiche in den Kontext innerschulischer Zielstellungen, berücksichtigt regionale und schulspezifische Aspekte, nimmt Konkretisierungen vor und nutzt den vorhandenen Freiraum.

Als Bestandteil einer bewegungsfreundlichen Schule leistet der Sportunterricht einen unverzichtbaren Beitrag zum erfolgreichen Lernen in allen Fächern. Selbstbestimmte körperliche Bewegung und Betätigung sind als wesentliche Faktoren eines gesunden Lebens unabdingbar. Bewegungsphasen rhythmisieren den Schulalltag, sorgen für An- und Entspannung. Neben dem Sportunterricht gehören dazu bewegter Unterricht in allen Fächern der Schule, bewegte Pausen, Sport- und Spielfeste sowie sportive Projekt-, Klassen- und Wandertage. Möglichkeiten regelmäßiger sportiver Freizeitgestaltung und Kooperation sowie Wettkämpfe mit anderen örtlichen Schulen fördern Begabungen im Sport.

## 1.1 Lernkompetenzen

Im Mittelpunkt der Entwicklung von Lernkompetenzen stehen Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz, die in jedem Unterrichtsfach fachspezifisch ausgeprägt werden. Die Entwicklung von Lernkompetenzen im Sportunterricht zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife ist nicht von der Sachkompetenz zu lösen. In ihrer grundsätzlichen Funktion weisen Lernkompetenzen über das Fach hinaus. Der Erwerb vollzieht sich an konkreten Inhalten, die für den Schüler in Form positiver Erlebnisse und motorischer Lernerfolge persönlich bedeutsam sind, weil seine Erfahrungen aus dem realen Umfeld einbezogen sowie eigene Stärken und Schwächen erkannt werden. Für den Sportunterricht erfolgen die Zielbeschreibungen für Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz im Kontext der Lernbereiche.

Der Schüler entwickelt **Methodenkompetenz**, indem er

- sportrelevante Problemstellungen sachgerecht analysiert und Lösungsstrategien entwickelt, d. h.
  - Reaktionen des eigenen Körpers, besonders des Herz-Kreislaufsystems, in Übungs- und Wettkampfsituationen wahrnehmen, diese erklären und subjektiv deuten,
  - Sport und Sportarten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten reflektieren und betreiben,
  - Methoden zur Verbesserung bzw. Erhaltung der sportlichen Leistungsfähigkeit sachgerecht auswählen und anwenden,
  - erworbenes körperlich-sportliches Können und sportspezifisches Wissen in komplexen sportiven Situationen anwenden,
- Lernstationen, -arrangements und ausgewählte Unterrichtsteile selbstständig, ziel- und zweckgerichtet plant, nutzt und leitet,
- Informationen zu sportlichen Ereignissen, Entwicklungen und Angeboten aus den Medien gezielt auswählt, veranschaulicht, (aus)wertet und präsentiert.

Der Schüler entwickelt **Selbst- und Sozialkompetenz**, indem er

- sich selbst Arbeits- und Verhaltensziele setzt, d. h.
  - eigene sportliche Stärken und Schwächen erkennen und daraus kurz- und mittelfristige Ziele ableiten,
  - leistungsbereit, zielstrebig und ausdauernd üben,
  - Hemmungen abbauen und Ängste überwinden,
  - konstruktiv mit sportlichen Siegen und Niederlagen umgehen,
- seine sportliche Leistungsentwicklung einschätzt und dokumentiert,
- eigene Lernwege reflektiert und Lernergebnisse sowie sein Arbeits- und Sozialverhalten einschätzt,
- sportive Handlungen aus der Perspektive von anderen betrachtet, d. h.
  - mit Anderen fair und tolerant umgehen,
  - Konflikte in sportlichen Situationen erkennen, angemessen und konstruktiv reagieren,
  - anderen helfen, Hilfe einfordern und annehmen,

- in kooperativen Arbeitsformen lernt und in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handelt, d. h.
  - Andere motivieren,
  - Regeln und Vereinbarungen einhalten,
  - adressaten- und situationsgerecht argumentieren, kommunizieren und handeln.

## 1.2 Fachspezifische Kompetenzen

Die fachspezifischen Kompetenzen (Sachkompetenz) im Sportunterricht spiegeln sich in den Lernbereichen wider und sind primär an motorisch-sportliche Handlungen gebunden. Fachspezifische Kompetenzen formulieren verbindliche, kompetenzorientierte Ziele des körperlich-sportlichen Könnens und lernbereichsspezifischen Wissens, die der Schüler am Ende eines Lernzeitraums (in der Regel zwei Jahre) systematisch und kumulativ erreicht haben soll.

Grundlage für den Kompetenzerwerb ab Klassenstufe 5 sind die bis zum Ende der Klassenstufe 4 erworbenen fachspezifischen Kompetenzen. Den Zielformulierungen für die Lernbereiche sind in der jeweiligen Präambel Ausführungen zur *Lernausgangslage* vorangestellt. Dabei werden die aus der Sicht der Kompetenzentwicklung im Sportunterricht der Klassenstufen 5/6 wesentlichen Lernvoraussetzungen aufgeführt. Es ist zu berücksichtigen, dass Schüler am Ende der Klassenstufe 4 in ihrer Kompetenzentwicklung einen unterschiedlichen Stand erreicht haben und der beschriebenen Lernausgangslage und den damit verbundenen Erwartungen in differenzierter Weise gerecht werden.

Zunehmend soll sich die Kompetenzentwicklung des Schülers in dessen Freizeitgestaltung widerspiegeln. Hinsichtlich der pädagogischen Perspektiven steht das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen im Fokus. Entsprechend der Lernbereichsspezifik wird sie durch weitere Perspektiven ergänzt (z. B. miteinander kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen).

Der Schüler entwickelt **fachspezifische Kompetenzen**, indem er

- seine körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit verbessert,
- lernbereichsspezifische motorische Fähigkeiten vervollkommnet,
- sportmotorische Fertigkeiten in den Lernbereichen festigt, vertieft und erweitert,
- zunehmend komplexe motorisch-sportliche Handlungen situativ richtig ausführt,
- seine Handlungskompetenz in den Lernbereichen entwickelt, z. B. allgemeine und spezielle Spielfähigkeit, grundlegende Schwimmfähigkeit, gesundheitsbezogene Fitness,
- variabel und produktiv mit Bewegung, Spiel und Sport über die Schulzeit hinaus umgeht,
- lernbereichsspezifisches Wissen erwirbt und nachweist, d. h.
  - die Bedeutung und Wirkung von Bewegung und Sport für die eigene Gesundheit erkennen, umsetzen und reflektieren,
  - einzelne Unterrichtssequenzen (z. B. Erwärmung) sachgerecht durchführen,
  - Wissen zur Belastungsgestaltung darstellen, erklären und begründen,
  - Kenntnisse zur Einschätzung und Bewertung von Leistungen erwerben,
  - Grundsätze des Helfens und Sicherns situationsgerecht anwenden,
  - Informationen zu sportlichen Ereignissen erfassen, vergleichen und beurteilen,
  - Medien verstehen, nutzen und selbst gestalten (z. B. Erstellen eines Lauftagebuchs).

Zur Sicherung der Grundbildung im Sport wird aus dem Bereich der Sportspiele jeweils ein Zielschussspiel und ein Rückschlagspiel von der Fachkonferenz ausgewählt, welche über alle Klassenstufen verbindlich durchgenommen werden.

Im 2. Quartal soll z. B. das Zielschussspiel neben dem Gerättturnen und im 4. Quartal das Rückschlagspiel neben der Leichtathletik behandelt werden. Damit sind dann auch die übergeordneten Bereiche Individual- und Mannschaftssportarten abgedeckt.



Die Themenbereiche Gesundheit und Fitness sowie Gymnastik/Tanz bieten sich insbesondere in den Wintermonaten an, wenn aufgrund der Luftverschmutzung oft kein Sportunterricht im Freien stattfinden kann. Sie finden sich daher als alternativ-verbindliche Lernbereiche über alle Klassenstufen hinweg. Dann können eben auch theoretische Aspekte aus dem Gesundheitsbereich (Meditation und Entspannungstechniken, Pulsmessung, Einflussfaktoren der körperlichen Leistungsfähigkeit, ...) oder weniger motorische Aspekte aus dem Tanzbereich (Musikauswahl, Erarbeiten einer Choreografie, ...) durchgenommen werden. Der Themenbereich Gesundheit und Fitness kann auch immer wieder innerhalb der übrigen Bereiche behandelt werden und muss nicht davon abgegrenzt sein.

Der Lernbereich *Weitere Bewegungs- und Sportformen* ist **fakultativ** in jedem Lernzeitraum bis einschließlich Klassenstufe 10 unter Berücksichtigung von Schülerinteressen, örtlichen Traditionen und personellen, sächlichen sowie rechtlichen Bedingungen durchzuführen. Dieser impliziert inhaltlich frei wählbare Inhalte und damit eine Öffnung des Sportunterrichts für innovative und aktuelle Bewegungsangebote sowie Trendsportarten aus der außerschulischen Lebenswirklichkeit. Auswahl und Umfang dieser Inhalte sollten den individuellen, schulischen und regionalen Besonderheiten entsprechen sowie dem Interesse der einzelnen Klasse/Lerngruppe folgen. Folgende Inhalte werden empfohlen:

- Streetball, Faustball, Baseball, Squash, Floorball, Frisbee, Tchoukball, Flag-Football, Kabbadi
- Inlineskaten, Rollschuhlaufen, Snow- und Skatboarden, Eislaufen, Skifahren
- Klettern, Wandern, Radwandern, Kanufahren, Rudern,
- Zweikampfsport (Taekwondo), Akrobatik, Yoga, Pilates, Jonglieren, Bewegungstheater.

Lernbereich		Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
Gesundheit und Fitness		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich
Sport-spiele	1	verbindlich	verbindlich	verbindlich
	2	verbindlich	verbindlich	alternativ -verbindlich
Gerätturnen		verbindlich	verbindlich	verbindlich
Leichtathletik		verbindlich	verbindlich	verbindlich
Schwimmen		verbindlich	verbindlich	verbindlich
Rhythmik und Tanz		alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich	alternativ-verbindlich
Weitere Bewegungs- und Sportformen*		fakultativ	fakultativ	fakultativ

\*Die Komplexe dieser Lernbereiche können als epochale Formen (z. B. in Projektwochen) angeboten werden.

In den Klassenstufen 5/6 wird die bis zum Ende der Klassenstufe 4 erworbene Handlungskompetenz gefestigt und vertieft. Neue Bewegungsabläufe werden gelernt und in komplexeren Handlungssituationen angewendet. Dabei erweitert der Schüler seine Bewegungserfahrungen aus der Grundschule, vervollkommnet seine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einschließlich der Beweglichkeit. Er ist in der Lage, sein Leistungsvermögen realistisch einzuschätzen und sportive Freizeitangebote bewusst auszuwählen.

In den Klassenstufen 7/8 erfolgt eine Vertiefung der Ausbildung in den verbindlichen sowie den alternativ-verbindlichen Lernbereichen, die entsprechend der Profilierung der Einzelschule ausgewählt werden. In kooperativen Lernformen erschließt sich der Schüler zunehmend selbstständig lernbereichsspezifisches Wissen und körperlich-sportliches Können und wendet dieses im Unterricht und in der Freizeit an.

In den Klassenstufen 9/10 entwickelt der Schüler seine fachspezifischen Kompetenzen vor allem unter dem Gesichtspunkt seiner Fitness und Gesundheit, um eine individuelle Trainingsplanung und umfassende Gesundheitsförderung für das weitere Leben anzubahnen. Er befasst sich mit Zielen, Inhalten und Methoden für gesundheitsorientiertes Üben und Trainieren. Zudem erweitert er seine Handlungskompetenz im ersten Sportspiel, Gerätturnen und in der Leichtathletik. Im Rahmen der alternativ-verbindlichen Lernbereiche kann der Schüler weitere motorisch-sportliche Aufgaben situativ und selbstständig lösen. Er ist in der Lage, seine sportiven Freizeitaktivitäten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten über die Schulzeit hinaus zu gestalten.

Der bis Klassenstufe 10 erreichte Entwicklungsstand der fachspezifischen Kompetenzen ist Basis für den Unterricht mit grundlegendem Anforderungsniveau in der Qualifikationsphase der Oberstufe deutscher Auslandsschulen. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung und Planung von Lehr- und Lernprozessen verantwortet die Fachkonferenz Sport. Sie berücksichtigt in besonderem Maße Interessen und Neigungen der Schüler sowie die personellen und örtlichen Bedingungen der Schule für die Gestaltung des Unterrichts.

#### **Gruppe 1**

Leichtathletik  
Gerätturnen  
Rhythmik und Tanz  
Zweikampfsportarten  
Schwimmen

#### **Gruppe 2**

Sportspiele mit  
– Rückschlagspielen  
– Zielschussspielen

## 2 Ziele des Kompetenzerwerbs

### 2.1 Übersicht über die Gesamtstundenzahl

Tabelle mit Übersicht über die Gesamtstundenzahl in Sport (Basis: 20 Schulwochen im ersten und 18 Schulwochen im zweiten Halbjahr \*  
Unterrichtswochenstunden = Gesamtstundenzahl) und Erläuterung:

Klasse	Unterrichtsstunden	Stundenanzahl für die unten stehenden Inhalte
5	76	60
6	76	60
7	76	60
8	76	60
9	76	60
10	76	60

Faktisch reduziert sich wegen Überschneidung mit anderen Unterrichtsveranstaltungen bzw. außerunterrichtlichen Aktivitäten dieses Stundenvolumen um ca. 10%. Die hier gemachten Zeitangaben sind als Richtwerte zu verstehen, die durch besondere Schwerpunktsetzungen über- bzw. unterschritten werden können. Über die restlichen Stunden kann die Lehrkraft frei verfügen.

## 2.2 Klassen 5 und 6

### 2.2.1 Lernbereich Schwimmen

Im Lernbereich Schwimmen vervollkommnet der Schüler seine Handlungskompetenz im Erlebnis- und Erfahrungsraum Wasser. Das Schwimmen ist die einzige lebensrettende Sportart. Der Schüler entwickelt seine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, die Techniken der Schwimmarten sowie die Sicherheit im Wasser, insbesondere unter dem Aspekt der Selbst- und Fremdreueung. Er erlebt diesen Lernbereich aus den pädagogischen Perspektiven Wahrnehmungsfähigkeit verbessern sowie das Leisten erfahren und einschätzen. Durch die Bewegung im Wasser schult der Schüler seine Kompetenzen im Schwimmen, Tauchen, Springen sowie Synchronschwimmen. Der Schüler vervollkommnet die Schwimmfähigkeit (vgl. 1), die Voraussetzung für das Erlernen weiterer Wassersportarten (z. B. Paddeln, Rudern, Surfen, Segeln) ist und ihm vielfältige Freizeitmöglichkeiten eröffnet. Im Schwimmen stärkt der Schüler physische Gesundheitsressourcen (vgl. 2.1), die der Gesundheitsförderung lebenslang dienen.

#### *Lernausgangslage*

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Schwimmen an die Kompetenzentwicklung am Ende Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler sich bereits Bewegungssicherheit im Wasser angeeignet und grundlegende Fertigkeiten im Schwimmen entwickelt. Er kann 15 Minuten ausdauernd schwimmen.

In den Klassenstufen 5/6 stabilisiert der Schüler unter Beachtung seiner individuellen Voraussetzungen die Fertigkeiten im Brust- und Rückenschwimmen, verbessert seine konditionellen Fähigkeiten (Kraftausdauer und Schnellkraft) und koordinativen Fähigkeiten (z. B. Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Differenzierungsfähigkeit). Er eignet sich weitere Fertigkeiten im Wasserspringen und Tauchen an und lernt Grundformen des Synchronschwimmens kennen. Er eignet sich Wissen über Körperhygiene, Baderegeln sowie über Gefahren am und im Wasser an.

<p align="center"><b>Kompetenzen</b></p> <p align="center">Die Schülerinnen und Schüler können...</p>	<p align="center"><b>Themen/Inhalte</b></p>	<p align="center"><b>Zeit (h)</b></p>	<p align="center"><b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b></p>	<p align="center"><b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b></p>
<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in einer Schwimmart <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Minuten ausdauernd schwimmen,</li> <li>• 50 m schnell schwimmen,</li> <li>• am Beckenrand wenden</li> </ul> </li> <li>-eine weitere Schwimmart in derGroßform demonstrieren,</li> <li>- bis zu 10 m weit und nach Gegenständen tieftauchen</li> <li>- Sprünge vom Block oder Brett (1 m) springen</li> <li>- Sprünge vom Block oder Brett (1 m) springen</li> <li>- kleine Spiele und Staffelwettbewerbe im Wasser spielen</li> <li>- Elemente synchron ausführen und koordinieren</li> <li>- (z. B. Toter Mann, Schweber, Wassertreten und Paddeltechniken),</li> <li>- Bewegungsabläufe der Schwimmarten beschreiben</li> <li>- physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Wirkungen auf den menschlichen Körper (Auftriebskraft, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Temperatur) beschreiben</li> <li>- Regeln für die Sicherheit in Schwimm- und Freibädern nennen,</li> <li>- einfache Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen.</li> </ul>	<p align="center">Brustschwimmen</p> <p align="center">Kraulschwimmen o. Rückenschwimmen</p> <p align="center">Start- und Wendetechniken</p> <p align="center">Rettungsschwimmen</p>	<p align="center">60</p>	<p>Schwimmen als elementarer Bestandteil des Sportunterrichts aufgrund der klimatischen Verhältnisse in Delhi</p>	<p>Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)</p>

<p><b>Selbst- und Sozialkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</li> <li>– sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten,</li> <li>– seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen,</li> <li>– Regeln für gemeinsames Handeln und Verhalten im Wasser vereinbaren und einhalten,</li> </ul>				
--	--	--	--	--

## 2.2.2 Lernbereich Leichtathletik

Der Schüler vervollkommnet im Lernbereich Leichtathletik seine Kompetenzen mit Hilfe der natürlichen Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens/Stoßens. Er erfährt diese in vielfältigen modernen und tradierten Disziplinen und aus verschiedenen pädagogischen Perspektiven. Durch den typischen Wettstreit und Vergleich rückt die Perspektive das Leisten erfahren und einschätzen in den Vordergrund. Der Schüler lernt sein Leistungsvermögen und das der Mitschüler kennen und real einschätzen. Im beharrlichen, zielgerichteten Üben entwickelt er unter Anwendung erworbenen Wissens sein Potenzial weiter zur Handlungskompetenz. Diese befähigt ihn, die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern bzw. zu erhalten, Bewegungsformen dieses Lernbereichs lebenslang aktiv und selbstständig in der Freizeit zum Wohle der eigenen Gesundheit einzusetzen. Der Schüler lernt die Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens kennen und schätzen. Er setzt sich mit aktuellen Tendenzen der Sportart Leichtathletik auseinander.

### *Lernausgangslage*

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Leichtathletik an die Kompetenzentwicklung im Laufen/Springen/Werfen am Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler bereits grundlegende leichtathletische Fähigkeiten entwickelt. Er kann

- kurze Strecken schnell laufen,
- mindestens 10 Minuten ausdauernd laufen,
- weit bzw. hoch springen,
- Wurfgeräte weit und zielgenau werfen.

Er besitzt entsprechende Bewegungs-, Körper- und Materialerfahrungen. Er kennt wesentliche Übungs-, Gerätebezeichnungen und Merkmale der Bewegungsabläufe. Seine Leistungsfähigkeit und -grenzen in den verschiedenen Disziplinengruppen sind ihm bekannt. Leistungen Anderer kann er zu eigenen in Beziehung setzen und wertschätzen.

Im intensiven Üben setzt sich der Schüler aktiv mit seiner körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit auseinander und verbessert diese. Im Mittelpunkt der Fähigkeitsentwicklung stehen Grundlagenausdauer als wesentliche Basis für gesundheitsbezogene Fitness sowie Schnellkraft, Reaktionsfähigkeit,

Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit. Handlungskompetenz erlangt er in diesem Lernbereich außerdem durch Aneignung und zieladäquate Anwendung entsprechender Bewegungsabläufe sowie seines Wissens zu Bewegungsformen, Methoden des Übens und Ausführungsbestimmungen für Wettbewerbe. Sein Können wendet er variabel an und nutzt Transferkenntnisse bzw. Bewegungserfahrungen aus anderen und für andere Lernbereiche. Er kann Bewegungs- und Übungsformen für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung zielgerichtet auswählen. In kooperativen Übungsformen ist er in der Lage, problemorientierte Aufgaben zu lösen, anderen durch Korrekturhinweise zu helfen, selbst Hilfe anzunehmen, Leistungen anderer zu akzeptieren und durch persönlichen Einsatz mannschaftliche Leistungen zu kompensieren.

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit</b> (h)	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>

<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beim Laufen <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Spielformen schnell und ausdauernd laufen</li> <li>• Laufen mit anderen Bewegungsformen kombinieren (z. B. Zielwerfen),</li> <li>• 50 m aus dem Fall-, Hoch- und Tiefstart sprinten</li> <li>• Bodenmarkierungen rhythmisch überlaufen</li> <li>• mindestens 12 Minuten ausdauernd laufen</li> </ul> </li> <li>- beim Springen <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Spiel- und Wettbewerbsfor ein- und beidbeinig springen und flache Hindernisse springend überwinden</li> <li>• Hochweitsprünge durchführen</li> <li>• Aus der Absprungzone weitspringen</li> <li>• im Scher- und Flopsprung aus dem Angehen Höhenorientierungen überwinden</li> </ul> </li> <li>- beim Werfen/Stoßen <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Wurfspielgeräten (z. B. Bumerang, Indiacaball, Heuler) schnell, zielgenau bzw. weit werfen,</li> <li>• den Schlag- und Indiacaball mit einem Schlagwurf aus dem Stand, Angehen und mit kurzem Anlauf weit werfen</li> <li>• den Medizinball aus verschiedenen Ausgangsstellungen und aus der Stoßauslage stoßen,</li> <li>• einen Dreikampf mit Übungsformen aus den unterschiedlichen Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert aus führen,</li> <li>• Bewegungsabläufe des Sprint- starts, Weitsprungs, Schlagball- weitwurfs beschreiben,</li> <li>• nach Laufbelastungen den Puls messen</li> <li>• Dokumentationen zur eigenen Leistungsentwicklung im Lernbe- reich unter Anleitung anfertigen (z. B. Lauftagebuch)</li> </ul> </li> </ul>	<p>Sprint</p> <p>Dauerlauf</p> <p>Hochsprung</p> <p>Weitsprung</p> <p>Schlagballwurf</p> <p>Kugelstoßen</p>	<p>12</p>	<p>Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden</p>	<p>Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)</p>
--	---	-----------	---	---



## **Methodenkompetenz**

- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,
- Geräte sachgerecht transportieren und ablegen
- Kenntnisse und Bewegungsabläufe aus anderen und auf andere Lernbereiche bzw. die Freizeit übertragen
- leichtathletische Spiele leiten
- Methoden des Erwärmens und Auslaufens anwenden
  
- wesentliche Bewegungsmerkmale des Sprintstarts, Weitsprungs und Schlagballweitwurfs beobachten und korrigieren

## **Selbst- und Sozialkompetenz**

- sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,
- konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,
- sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten,
- beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,
- sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden,
- entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten

### 2.2.3 Lernbereich Sportspiele

Sportspiele sind gekennzeichnet durch vielfältige situative Handlungen mit Mitspieler/n, Gegner/n und Ball. Im Spiel rückt die pädagogische Perspektive miteinander kooperieren, wett-kämpfen und sich verständigen in den Mittelpunkt. Daneben entscheidet die Leistung des Teams stets über den Spielerfolg. Das setzt Kooperieren im Mit- und Gegeneinander in Angriffs- und Abwehrrollen voraus. Die bewusste Einhaltung sozialer, moralischer und spielrelevanter Regeln dient dabei auch der Gesundheitsvorsorge durch Minimierung der Verletzungsgefahren. Länger andauernde Spielphasen sowie der variable Umgang mit Spielfertigkeiten und Taktikvarianten stärken die physischen Gesundheitsressourcen.

#### *Lernausgangslage*

Die Kompetenzen aus dem Lernbereich Spielen am Ende der Klassenstufe 4 sind Grundlage für eine systematische Entwicklung der Spielfähigkeit des Schülers. Er kann

- mindestens ein Sportspiel mit stark vereinfachten Regeln und veränderten Bedingungen spielen,
- entsprechende grundlegende spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden,
- einfache Spielhandlungen und Spielsituationen beobachten und beschreiben,
- stark vereinfachte Spielregeln nennen und einhalten.

Das Ziel des Lernbereichs besteht in der Entwicklung einer speziellen Spielfähigkeit durch komplexer werdende Handlungen in ausgewählten Sportspielen. Der Schüler kann verschiedene technisch-taktische Spielsituationen in Formen des Mit- und Gegeneinanders bewältigen. Spielfertigkeiten wendet er unter zunehmenden koordinativen Anforderungen spielnah an, z. B. Präzisions-, Variabilitäts- und Zeitdruck. Individuelle und kollektive taktische Maßnahmen setzt er erfolgsorientiert ein. Der Schüler erweitert seine sportspielspezifischen Kenntnisse und wendet diese im Spiel an. Darüber hinaus verhält er sich fair und regelgerecht. Der Schüler geht konstruktiv mit Sieg und Niederlage um. Der Selbstständigkeitsgrad zur Organisation und Leitung eines Sportspiels erhöht sich. Der Schüler lernt die Gesundheitspotenziale der Sportspiele kennen und schätzen. Er setzt sich mit aktuellen Tendenzen der Sportspiele auseinander.

Das spielerisch-implizite Lernen<sup>12</sup> wird systematisch fortgesetzt, d. h. der Schüler lernt gleichermaßen fähigkeits- und fertigkeitenorientiert wie spielerisch-situationsorientiert. Eine vielfältige koordinative Schulung, insbesondere der Antizipation von Ball- und Laufwegen, der Auge-Hand- bzw. Auge-Fuß-Koordination sowie der Orientierung im Raum dient der individuellen Förderung jedes Schülers über den Lernbereich hinaus, u. a. bei der Unfallverhütung. Mit dem Erlernen grundlegender Spielfertigkeiten sind stets taktische Situationen zu lösen, z. B. sich anbieten und orientieren, Ball dem Ziel nähern, Lücken erkennen. Sportspielspezifische Vermittlungsstrategien dienen der Entwicklung einer speziellen Spielfähigkeit.

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit (h)</b>	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
<b>Rückschlagspiele (Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis)</b>				
<b>Sachkompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Rückschlagspiel unter vereinfachten Bedingungen spielen (1 mit/gegen 1, im Volleyball 3 mit/gegen 3), d. h. <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Spielfertigkeiten ausführen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spielpunkt bestimmen</li> <li>○ Laufwege und Tempo festlegen</li> <li>○ Winkel und Krafteinsatz steuern</li> </ul> </li> <li>• grundlegende taktische Situationen lösen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ sich anbieten und orientieren,</li> <li>○ mit Partner zusammenspielen</li> </ul> </li> <li>• grundlegende koordinative Anforderungen erfüllen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ unter Präzisionsdruck spielen</li> <li>○ Unter Komplexitätsdruck spielen</li> <li>○ einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z. B. Aufgabe/Aufschlag-Annahme)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Bewegungsabläufe beschreiben</li> <li>- einfache Spielregeln wiedergeben</li> <li>- einfache taktische Handlungen beschreiben</li> </ul>	Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis	12	Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden	Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)

### Zielschussspiele (Basket-, Hand-, Fußball, Hockey)

#### Sachkompetenz

- ein Zielschussspiel unter vereinfachten Bedingungen spielen (3 mit/gegen 3, im Fußball 4 mit/gegen 4), d. h.
    - grundlegende Spielfertigkeiten ausführen
    - Flugbahn des Balls erkennen,
      - den Ball annehmen, führen und kontrolliert abgeben,
    - Laufwege und -tempo mit/ohne/zum Ball festlegen,
      - Mitspielerpositionen/-bewegung erkennen,
  
  - grundlegende taktische Situationen lösen
    - sich anbieten und orientieren,
    - Position ausfüllen,
    - Ballbesitz kooperativ sichern,
    - Überzahl kooperativ herausspielen,
    - Abschlussmöglichkeit nutzen
  - grundlegende koordinative Anforderungen bewältigen
    - unter Präzisionsdruck spielen
    - Unter Komplexitätsdruck spielen
    - einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z. B. z. B. Torschuss nach Ballannahme bei passivem Gegner),
- Bewegungsabläufe von Spielfertigkeiten beschreiben
  - einfache Spielregeln wiedergeben
  - einfache taktische Handlungen beschreiben

Basketball,  
Handball,  
Fußball,  
Hockey

12

Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden

Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)

<b>Methodenkompetenz</b>				
--------------------------	--	--	--	--

- |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden</li><li>- kleine Spiele leiten</li><li>- einfache Spielregeln anwenden</li><li>- wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren</li></ul> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

<b>Selbst- und Sozialkompetenz</b>				
------------------------------------	--	--	--	--

- |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Spielfreude und -motivation zeigen,</li><li>- die eigene Spielfähigkeit einschätzen,</li><li>- das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen,</li><li>- konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,</li><li>- sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten,</li><li>- Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.</li></ul> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

## 2.2.4 Lernbereich Rhythmik und Tanz

Im Lernbereich erweitert der Schüler seine Handlungskompetenz durch die rhythmisch- musikalische Gestaltung von Bewegungen. Er erfährt seinen Körper als elementares Ausdrucksmittel und entwickelt seine Fähigkeiten im Darstellen tänzerischer, gymnastischer und rhythmischer Bewegungsformen. Neue Trends, traditionelle und moderne Tänze (z. B. Rock´n´Roll, Hip-Hop), Aerobic und Rope Skipping bilden einen Bezug zur Lebenswelt der Jungen und Mädchen. Durch offene Bewegungsaufgaben werden die pädagogischen Perspektiven sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten sowie Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern in den Mittelpunkt gerückt. Dem Schüler werden Möglichkeiten eröffnet, die motivierende Wirkung der Musik zu nutzen. Gleichzeitig lernt er die Gesundheitspotenziale (z. B. Körperhaltung und -spannung, Rhythmus und Tanz als Ausgleich zum Alltag) dieses Lernbereichs kennen.

### *Lernausgangslage*

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Rhythmik und Tanz an die Kompetenzentwicklung am Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler seine Wahrnehmungsfähigkeit entwickelt, seinen Körper als elementares Ausdrucksmittel erfahren und die Fähigkeit erlernt, gymnastische, tänzerische und rhythmische Bewegungsformen darzustellen. Er besitzt entsprechende Bewegungs-, Körper- und Materialerfahrungen und kennt wesentliche Elemente und Gerätebezeichnungen. Er kann

- haltungsschulende und körperkräftigende Übungen aus der funktionellen Gymnastik ausführen,
- sich nach vorgegebenen Rhythmen mit und ohne Handgeräte(n), allein und in der Gruppe bewegen,
- eine gymnastische Übung oder einen Tanz nach Musik erstellen und präsentieren.

In diesem Lernbereich werden die Freude an der Bewegung, Kreativität und Fantasie durch vielfältige Rhythmus- und Gestaltungsaufgaben angeregt und weiterentwickelt. Der Schüler erlernt Bewegungen mit Handgeräten und unterschiedlichen Materialien (z. B. Tücher, Heavy Hands) und verschiedene Tänze. Nach freien oder vorgegebenen Rhythmen gestaltet er Übungsvariationen und Kombinationen allein, mit Partner oder in Gruppen. Der Schüler erweitert sukzessiv sein Wissen zur rhythmisch-musikalischen Gestaltung von Bewegungen und über Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Gesundheit. Dieser Lernbereich leistet einen entscheidenden Beitrag zur Koordinationsschulung (Rhythmus-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit). Der Schüler ist in der Lage, Bewegungs- und Übungsformen für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung zielgerichtet auszuwählen.

<p style="text-align: center;"><b>Kompetenzen</b></p> <p style="text-align: center;">Die Schülerinnen und Schüler können...</p>	<p style="text-align: center;"><b>Themen/Inhalte</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Zeit (h)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b></p>
<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rhythmen erkennen und in Bewegung umsetzen,</li> <li>– einfache Tänze (mindestens 16 Takte) allein, mit Partner, in Gruppen erarbeiten und präsentieren,</li> <li>– tänzerische Schritte, Sprünge, Stände und Drehungen ausführen,</li> <li>– rhythmische Bewegungsformen mit Handgeräten oder unterschiedlichen Materialien ausführen (z. B. schwingen, kreisen, werfen/fangen, prellen, schwenken/zwirbeln, rollen),</li> <li>– mit unterschiedlichen Materialien nach Rhythmen experimentieren</li> <li>– Bewegungsformen (z. B. Aerobic, Rope Skipping) ausführen,</li> <li>– verschiedene Rhythmen benennen,</li> <li>– Kriterien für die Gestaltung einer einfachen Choreografie wiedergeben,</li> <li>– die Gesundheitspotenziale des Lernbereiches nennen.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– geeignete Bewegungen für Rhythmen auswählen,</li> <li>– einfache Tanzschritte und Techniken mit Handgerät oder Materialien kombinieren,</li> <li>– einfache choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung von Übungen mit oder ohne Handgerät anwenden</li> <li>– Bewegungen anderer nach vorgegebenen Kriterien beobachten, korrigieren und beurteilen</li> </ul>	<p>Gymnastik mit und ohne Handgerät:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball</li> <li>- Seil</li> <li>- Keulen</li> <li>- Band</li> <li>- Reifen</li> </ul> <p>Tanz</p>	<p style="text-align: center;">12</p>	<p>Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden</p>	<p>Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)</p>

### **Selbst- und Sozialkompetenz**

- Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen,
- Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren
- individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen
- Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln

## **2.2.5 Lernbereich Gesundheit und Fitness**

In diesem Lernbereich werden mit Gesundheit, Gesundheitsförderung und gesundheitsbezogener Fitness Themen mit einem zentralen Stellenwert aufgegriffen, die vor dem Hintergrund der Veränderung der Lebenswelt und damit auch der Lebenssituati

on von Kindern und Jugendli- chen von hoher gesellschaftlicher Relevanz sind.

Bewegung und Sport bieten einen einzigartigen Zugang zum Thema Gesundheit, da im Fach Sport neben motorischen auch kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen entwickelt wer- den. In diesem Sinne sind Bewegungs- und Gesundheitsbildung im Schulsport in ausdrückli- cher Weise als Allgemeinbildung zu verstehen.

Dem Lernbereich Gesundheit und Fitness liegt ein Verständnis von Gesundheit und Gesund- heitsförderung zugrunde, das

- die Stärkung von physischen (z. B. Ausdauer, Kraft) und psychosozialen Gesundheitsressour- cen (z. B. Selbstkonzept, soziale Unterstützung),
- die Vorbeugung von Gesundheitsrisiken,
- die Förderung von körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden einbezieht.

Zentrales Ziel des Lernbereichs ist die Entwicklung einer gesundheitsbezogenen Handlungsfä- higkeit, für die der Schüler Gesundheitskompetenz, die sich auf alle Bereiche der Bewegungs- und Sportkultur bezieht, entwickelt. Gesundheitskompetenz befähigt den Schüler auf der Grundlage alters- und fachspezifischen Wissens, Entscheidungen zu treffen, die die Gesundheit positiv beeinflussen. Der Schüler führt Bewegungs- und Sportaktivitäten, die Gesundheit und Fitness fördern, durch, eignet sich Wissen über einfache Zusammenhänge von Bewegung und Trainingsgestaltung an und setzt sich reflexiv mit dem eigenen Gesundheitszustand und Bewe- gungsverhalten auseinander.

Der Lernbereich Gesundheit und Fitness führt die erworbenen Kompetenzen aus den Fächern, insbesondere der Biologie, unter dem Fokus der Gesundheit zusammen, vertieft und erweitert sie. Er ist eng verknüpft mit den pädagogischen Perspektiven Wahrnehmungsfähigkeit verbes- sern und das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen.



### *Lernausgangslage*

Die Entwicklung von Gesundheitskompetenz ist integrativer Bestandteil aller Lernbereiche der Klassenstufen 5-8. Der Schüler hat bereits grundlegende gesundheitsrelevante Erfahrungen reflektiert und eine altersangemessene Gesundheitskompetenz entwickelt.

Der Schüler kann

- eine gesundheitsbezogene Fitness in den Lernbereichen nachweisen,
- Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe (z. B. Erwärmung, Kräftigung, Mobilität) nennen und diese unter Anleitung durchführen,
- Körpererfahrungen (z. B. An- und Entspannung, Sinneswahrnehmung, Pulsfrequenz) im Zusammenhang mit den den Lernbereichen zugrundeliegenden Sportarten beschreiben und selbstreflexiv herstellen,
- diese Sportarten im Hinblick auf die Stärkung gesundheitsbezogener Fitness einordnen.

In der Klassenstufe 9 setzt der Unterricht systematisch an der Weiterentwicklung der Gesundheitskompetenz vorangegangener Klassenstufen an. In dem für die Klassenstufen 9/10 und die Qualifizierungsphase der Thüringer Oberstufe verbindlichen Lernbereich entwickelt der Schüler Gesundheitskompetenz mit Hilfe von Bewegungs- und Sportaktivitäten, die gezielt auf Gesundheit und Fitness ausgerichtet sind.

In den Klassenstufen 11/12 bzw. 13 wird die Gesundheitskompetenz altersangemessen erweitert und um wissenschaftspropädeutisches Wissen ergänzt. Gesundheitsbezogene Handlungsfähigkeit zeichnet sich in diesen Klassenstufen insbesondere dadurch aus, dass der Schüler Gesundheitskompetenz nunmehr systematisch im Hinblick auf sein eigenes Bewegungshandeln anwendet.

<p style="text-align: center;"><b>Kompetenzen</b></p> <p style="text-align: center;">Die Schülerinnen und Schüler können...</p>	<p style="text-align: center;"><b>Themen/Inhalte</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Zeit (h)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b></p>
<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– sich 20-30 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen (z. B. Aerobic, Inlineskaten, Radfahren),</li> <li>– gesundheitsorientierte Kraft- und Beweglichkeitsübungen unter Anleitung korrekt durchführen (z. B. Circuit),</li> <li>– vielfältige koordinative Aufgaben unter Anleitung bewältigen,</li> <li>– ausgewählte Entspannungsverfahren unter Anleitung durchführen,</li> <li>– Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden und deren Einflussfaktoren <ul style="list-style-type: none"> <li>• nennen,</li> <li>• für sich einordnen,</li> </ul> </li> <li>– fächerübergreifende Zusammenhänge der Gesundheit (z. B. von Sport und Ernährung, Bewegung und sozialem Wohlbefinden) erklären und adäquate Ableitungen für sich treffen.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– exemplarisch gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen, durchführen und reflektieren,</li> <li>– Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und werten</li> <li>– fächerübergreifendes Wissen anwenden</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Circuittraining</p> <p style="text-align: center;">Yoga</p> <p style="text-align: center;">Aerobic</p> <p style="text-align: center;">Inlineskaten</p> <p style="text-align: center;">Radfahren</p> <p style="text-align: center;">Entspannungstechniken</p>	<p style="text-align: center;">12</p>	<p>Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden</p>	<p>Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)</p>

<p><b>Selbst- und Sozialkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z. B. Paarlauf, Circuit) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ kooperativ arbeiten,</li> <li>○ das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen,</li> </ul> </li> <li>- die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler <ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennen und akzeptieren</li> <li>• und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen</li> </ul> </li> <li>- seinen Gesundheitszustand einschätzen (z. B. Stresszustand, Risikoverhalten) und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen,</li> <li>- an seinem Selbstkonzept arbeiten, d. h. <ul style="list-style-type: none"> <li>• sein äußeres Erscheinungsbild und seine Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. konditionelle Fähigkeiten) beschreiben,</li> <li>• entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten</li> </ul> </li> <li>- sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern.</li> </ul>				
---	--	--	--	--

## 2.2.6 Lernbereich Gerätturnen

Im Lernbereich Gerätturnen vervollkommen der Schüler seine fachspezifischen Kompetenzen durch das Turnen an und mit Geräten. Der Schüler lernt einzigartige Handlungsmöglichkeiten kennen und sammelt vielfältige Bewegungserfahrungen an Turn- und Hilfsgeräten sowie in unterschiedlichen Körperlagen (z. B. hängend, kopfüber). Er erlebt diesen Lernbereich besonders aus den pädagogischen Perspektiven Bewegungserfahrungen erweitern und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern sowie etwas wagen und verantworten. Gleichzeitig lernt er die Gesundheitspotenziale (z. B. Körperhaltung und -spannung, Körperästhetik) dieses Lernbereichs kennen sowie Verletzungsrisiken einschätzen und minimieren.

Er beherrscht Bewegungen verschiedener Bewegungsstrukturgruppen des normgebundenen Turnens als auch Grundtätigkeiten des Freien Turnens, die als Einzel-, Partner- und Gruppenübung oder an Gerätearrangements vollzogen werden. Der Schüler erfährt Grenzen, wird ermutigt neue Bewegungsabläufe zu wagen, lernt Ängste zu überwinden und Hemmungen abzubauen.

### *Lernausgangslage*

Systematisch knüpft der Unterricht im Lernbereich Gerätturnen an die Kompetenzentwicklung bis zum Ende der Klassenstufe 4 an. Hier hat der Schüler bereits grundlegende turnerische Fähigkeiten entwickelt. Er kann

- sich in Gerätelandschaften sicher bewegen,
- die Grundtätigkeiten des Freien Turnens in Einzel-, Partner- oder Gruppenübung kombinieren,
- turnerspezifische Fertigkeiten in der Grobform ausführen.

Er besitzt entsprechende Bewegungs-, Körper- und Geräteerfahrungen und kann wesentliche Elemente und Geräte benennen. Er kann seine turnerischen Leistungen einschätzen, Schwächen erkennen und an deren Abbau arbeiten.

Der Lernbereich Gerätturnen impliziert Formgebundenes Turnen ebenso wie Freies Turnen. Durch die Einbeziehung von Pyramidenbau, artistischen Einlagen, Synchronturnen, Springen am Minitrampolin<sup>13</sup> und das Gestalten von Gerätearrangements sowie die eigene und gemeinsame Bewältigung von Bewegungsaufgaben werden im besonderen Maße Neugier geweckt und Kreativität entwickelt. Der Schüler ist in der Lage, Bewegungs- und Übungsformen dieses Lernbereichs für die individuelle Freizeitgestaltung und Gesundheitsförderung zielgerichtet auszuwählen.

Er entwickelt im intensiven Üben Kraftausdauer, Armzug-, Stütz-, Rumpfkraft und Beweglichkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten Gleichgewichts-, Kopplungs- und Orientierungsfähigkeit weiter.

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit</b> (h)	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
<b>Sachkompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundtätigkeiten (z. B. Stützen, Springen, Rollen, Schwingen, Hängen, Balancieren und Klettern) an verschiedenen Geräten oder Gerätearrangements ausführen,</li> <li>- Abrollen aus dem Handstand, Schwingen zum Handstand aus dem Stand, Strecksprünge mit halber und ganzer Drehung, Kopfstand aus verschiedenen Positionen, Schulter-Felgrolle</li> <li>- Sprungaufhocken,</li> <li>- Sprunghocke</li> <li>- Sprunggrätsche/-hocke,</li> <li>- Drehsprunghocke</li> <li>- Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz, Oberarmstand aus dem Grätschsitz, Abrollen aus dem Oberarmstand zum Grätschsitz, Sprung in den Oberarmstütz, Drehflanke (Fechterflanke), Aufstemmen aus dem Oberarmstütz beim Vorschwung</li> <li>- Sitzkehre aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz</li> </ul>	Boden  Kasten  Barren  Reck  Schwebebalken	12	Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden	Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)

**Methodenkompetenz**

- allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,
- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,
- eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen,
- Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen
- Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit angeleitet anwenden
- Unter Anleitung helfen und sichern

**Selbst- und Sozialkompetenz**

- Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,
- seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,
- situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,
- Andere motivieren und Anderen vertrauen,
- Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

## 2. 3 Klassen 7 und 8

### 2.3.1 Lernbereich Schwimmen

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit (Wo)</b>	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in zwei Schwimmarten               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-35 Minuten ausdauernd schwimmen,</li> <li>• 100m sicher und schnell schwimmen,</li> <li>• Wenden schnell ausführen</li> </ul> </li> <li>-eine weitere Schwimmart in derGrobform demonstrieren,</li> <li>- bis zu 10 m weit und nach Gegenständen tieftauchen und diese unter Zeitbegrenzung an die Wasseroberfläche bringen</li> <li>- Sprünge vom Block (z. B. Startsprung) oder Brett (1 m) springen</li> <li>- Sprünge vom Block oder Brett (1 m) springen</li> <li>- kleine Spiele und Staffelwettbewerbe auch im tiefen Wasser spielen</li> <li>- Elemente synchron ausführen und koordinieren (z. B. Toter Mann, Schweber, Wassertreten und Paddeltechniken),</li> <li>- Techniken der Schwimmarten, Starts und Wenden nennen und beschreiben (z. B. korrekter Anschlag am Beckenrand, Abdruck)</li> <li>- physikalische Eigenschaften des Wassers und dessen Wirkungen auf den menschlichen Körper (Auftriebskraft, Wasserdruck, Wasserwiderstand, Temperatur) erklären</li> <li>- Gefahrensituationen erkennen und meiden,</li> <li>- grundlegende Maßnahmen der Ersten Hilfe und der Wiederbelebung nennen und beschreiben.</li> </ul>	<p>Brustschwimmen</p> <p>Kraulschwimmen o. Rückenschwimmen</p> <p>Start- und Wendetechniken</p> <p>Rettungsschwimmen</p>	<p>60</p>	<p>Schwimmen als elementarer Bestandteil des Sportunterrichts aufgrund der klimatischen Verhältnisse in Delhi</p>	<p>Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)</p>

<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kleine Spiele mit Schwimmgeräten leiten,</li> <li>- Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technikriterien korrigieren,</li> <li>- beim Tauchen die Atmung kontrollieren und regulieren, sich nach Sicht orientieren,</li> <li>- Rettungshilfen (z. B. Rettungsring, -stange, -leine, Auftriebshilfen) situationsgerecht einsetzen</li> </ul> <p><b>Selbst- und Sozialkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</li> <li>– sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten,</li> <li>– seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren,</li> <li>– Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht verhalten,</li> <li>- über die Bedeutung des Schwimmens für die Gesundheit reflektieren.</li> </ul>				
---	--	--	--	--



### 2.3.2 Lernbereich Leichtathletik

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit</b> (Wo)	<b>Schulspezifische Er- gänzungen / Hinweise zum Methodencur- riculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
---	-----------------------	---------------------	---	--

<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beim Laufen <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei auch Hindernisse überwinden und sich im Gelände orientieren</li> <li>• Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe absolvieren</li> <li>• 75 m aus dem Hoch- und Tiefstart sprinten</li> <li>• flache Hindernisse rhythmisch überlaufen</li> <li>• bei Staffelläufen fliegend im Außenwechsel wechseln</li> <li>• mindestens 16 Minuten ausdauernd laufen</li> </ul> </li> <li>- beim Springen <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Spiel- und Wettbewerbsfor ein- und beidbeinig sowie einfach und mehrfach rhythmisch in der Ebene bzw. über Hindernisse springen bzw. über Hindernisse springen</li> <li>• Aus der Absprungzone weitspringen</li> <li>• im Flopsprung aus dem Anlauf Höhenorientierungen überwinden</li> </ul> </li> <li>- beim Werfen/Stoßen <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen und stoßen,</li> <li>• Stöße in die Weite aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen oder Anhüpfen durchführen,</li> <li>• mit dem Schlagball und anderen Geräten aus dem Anlauf weit werfen</li> <li>• den Schleuderball und andere Geräte (z. B. Wurfring, Wurfscheibe) frontal weit und zielgenau werfen,</li> <li>• Stöße in die Weite aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen oder Anhüpfen durchführen,</li> </ul> </li> </ul>	<p>Sprint</p> <p>Dauerlauf</p> <p>Hochsprung</p> <p>Weitsprung</p> <p>Schlagballwurf</p> <p>Kugelstoßen</p>	<p>12</p>	<p>Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden</p>	<p>Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)</p>
---	---	-----------	---	---

- einen Mehrkampf mit mindestens vier Übungsformen aus den drei Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen,
- Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weitsprungs, Schlagballweitwurfs und Stoßens beschreiben und Technikriterien nennen,
- nach Laufbelastungen den Puls messen und bezüglich der Leistungs- und Erholungsfähigkeit einordnen
- Dokumentationen zur eigenen Leistungsentwicklung im Lernbereich anfertigen
- leichtathletische Großveranstaltungen in den Medien verfolgen und Dokumentieren

### **Methodenkompetenz**

- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,
- Geräte sachgerecht transportieren und ablegen
- Kenntnisse und Bewegungsabläufe aus anderen und auf andere Lernbereiche bzw. die Freizeit übertragen
- Methoden der Ausdauerschulung zweckmäßig beim Üben einsetzen
- Stundenteile/Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen
- Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs und Schlagballweitwurfs und Stoßens beobachten und korrigieren
- persönliche Schlussfolgerungen für sein Verhalten aus der eigenen Leistungsentwicklung ziehen (z. B. Lauftagebuch).

### **Selbst- und Sozialkompetenz**

- sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,
- konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,
- sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten,
- beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,
- sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden

### 2.3.3 Lernbereich Sportspiele

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit (Wo)</b>	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
<b>Rückschlagspiele</b> (Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis)				
<b>Sachkompetenz</b>  - ein Rückschlagspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen spielen (1:1, Im Volleyball 4:4), d. h. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielfertigkeiten ausführen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zuspielrichtung/-weite bestimmen</li> <li>○ Ball im Blick behalten</li> <li>○ sich verfügbar machen</li> </ul> </li> <li>• taktische Situationen lösen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ball dem Ziel annähern,</li> <li>○ Ball ins Zielfeld treffen</li> </ul> </li> <li>• koordinative Anforderungen erfüllen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ unter Organisationsdruck spielen</li> <li>○ Unter Variabilitätsdruck spielen</li> <li>○ zunehmend komplexe Übungen und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z. B. Schlag- und Lauftechniken, Angriff-Abwehr</li> </ul> </li> </ul> - Bewegungsabläufe weiterer Spielfertigkeiten beschreiben - Spielregeln wiedergeben - einfache Taktikvarianten in Angriff und Abwehr benennen - Sportspiele in den Medien verfolgen und dokumentieren.	Volleyball,  Badminton,  Tennis,  Tischtennis	12	Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden	Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)

**Zielschussspiele (Basket-, Hand-, Fußball, Hockey)**

**Sachkompetenz**

- ein Zielschussspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen spielen (4 mit/gegen 4, im Fußball 7 mit/gegen 7), d. h.

- Spielfertigkeiten ausführen miteinander spielnah kombinieren
  - Gegenspielerpositionen/-bewegungen erkennen,
  - Finten, Lauf- und Körpertäuschungen durchführen,
    - Zuspielrichtung/-weite bestimmen,
  - Ball im Blick behalten und sichern,
  - sich verfügbar machen,
  - taktische Situationen lösen:
    - Ballbesitz individuell und kooperativ sichern,
    - Überzahl individuell herausspielen,
    - Lücke erkennen,
    - Manndeckung ausführen,
  - koordinative Anforderungen bewältigen:
    - unter Organisationsdruck spielen,
    - unter Variabilitätsdruck spielen,
  - zunehmend komplexere Übungs- und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z. B. Torwurf nach Dribbling, Abspiel und Ballannahme bei aktivem Gegner),
- Bewegungsabläufe von Spielfertigkeiten beschreiben
- Spielregeln wiedergeben
- einfache Taktikvarianten in Angriff und Abwehr benennen,
  - Verletzungsrisiken des Spiels nennen,
  - Sportspiele in den Medien verfolgen und dokumentieren

Basketball,  
Handball,  
Fußball,  
Hockey

12

Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden

Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)

**Methodenkompetenz**

- erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden
- Stundenteile/Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen
- Spielregeln anwenden und deren Einhaltung beobachten und einfordern
- Spielhandlungen und -fertigkeiten beschreiben beobachten und korrigieren

**Selbst- und Sozialkompetenz**

- Spielfreude und -motivation zeigen,
- die eigene Spielfähigkeit einschätzen,
- das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen,
- konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,
- sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten,
- Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

## 2.3.4 Lernbereich Rhythmik und Tanz

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit (Wo)</b>	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
<b>Sachkompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rhythmen gezielt in Bewegung umsetzen (auch mit Handgerät),</li> <li>– Tanzfolgen (mindestens 24 Takte) selbstständig erarbeiten und präsentieren (z. B. nationale, internationale Tänze, historische Tänze, Modern Dance, Jazzdance, Hip- Hop, Breakdance),</li> <li>– die erlernten Schritte, Sprünge, Stände und Drehungen vervollkommen und kombinieren,</li> <li>– eine Übungsfolge mit Handgräten oder unterschiedlichen Materialien erarbeiten und präsentieren,</li> <li>– Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und den Einsatz unterschiedlicher Materialien bei verschiedenen Rhythmen erproben,</li> <li>– weitere Bewegungsformen mit erhöhten koordinativen Anforderungen (z. B. Armbewegungen) kombinieren,</li> <li>– Wirkungen der Musik erfassen (Tempo, Rhythmus, Stimmung) und beschreiben,</li> <li>– theoretische Gesichtspunkte der Gestaltung von Choreografien nennen,</li> <li>– Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Gesundheit erklären.</li> </ul>	Gymnastik mit und ohne Handgerät:  - Ball  - Seil  - Keulen  - Band  - Reifen  Tanz	12	Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden	Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)

**Methodenkompetenz**

- Wirkungen der Musik für die Gestaltung von Bewegungsfolgen nutzen,
  - Übungen mit und ohne Handgerät oder Materialien selbstständig gestalten,
  - nach choreografischen Gesichtspunkten Tänze selbstständig gestalten
- Bewegungs- und Tanzfolgen gezielt beobachten und korrigieren.

**Selbst- und Sozialkompetenz**

- Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen,
- Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren
- individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen



## 2.3.5 Lernbereich Gesundheit und Fitness

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit (Wo)</b>	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
<b>Sachkompetenz</b>  – sich 20-30 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen (z. B. Aerobic, Inlineskaten, Radfahren), – gesundheitsorientierte Kraft- und Beweglichkeitsübungen unter Anleitung korrekt durchführen (z. B. Circuit), – vielfältige koordinative Aufgaben unter Anleitung bewältigen, – ausgewählte Entspannungsverfahren unter Anleitung durchführen, – Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden und deren Einflussfaktoren <ul style="list-style-type: none"> <li>• nennen,</li> <li>• für sich einordnen,</li> </ul> – fächerübergreifende Zusammenhänge der Gesundheit (z. B. von Sport und Ernährung, Bewegung und sozialem Wohlbefinden) erklären und adäquate Ableitungen für sich treffen.	Circuittraining  Yoga  Aerobic  Inlineskaten  Radfahren  Entspannungstechniken	12	Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden	Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)

## Methodenkompetenz

- exemplarisch gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen, durchführen und reflektieren,
- Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und werten
- fächerübergreifendes Wissen anwenden

## Selbst- und Sozialkompetenz

- in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z. B. Paarlauf, Circuit)
  - kooperativ arbeiten,
  - das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen,
- die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler
  - erkennen und akzeptieren
  - und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen
- seinen Gesundheitszustand einschätzen (z. B. Stresszustand, Risikoverhalten) und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen,
- an seinem Selbstkonzept arbeiten, d. h.
  - sein äußeres Erscheinungsbild und seine Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. konditionelle Fähigkeiten) beschreiben,
  - entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten
- sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern.

### 2.3.6 Lernbereich Gerätturnen

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit</b> (Wo)	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
--	-----------------------	---------------------	---	--

<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungen an verschiedenen Gerä tearrangements zunehmend sicher turnen,</li> <li>– Übungen allein, paarweise, in der Gruppe selbstständig erarbeiten, gestalten und präsentieren (z. B. Synchronübung),</li> <li>– Technikmerkmale weiterer Elemente benennen und Bewegungsabläufe beschreiben</li> <li>– grundlegende Gestaltungs- und Präsentationskriterien wiedergeben</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,</li> <li>– Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</li> <li>– eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen</li> <li>– Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen</li> <li>– Bewegungsabläufe anhand von Technikriterien beobachten und korrigieren</li> <li>– Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit ggf. unter Anleitung anwenden</li> <li>– ggf. unter Anleitung helfen und sichern</li> </ul>	<p>Boden</p> <p>Kasten</p> <p>Barren</p> <p>Reck</p> <p>Schwebebalken</p>	<p>12</p>	<p>Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden</p>	<p>Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)</p>
--	---	-----------	---	---

<p><b>Selbst- und Sozialkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,</li><li>– seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,</li><li>– situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,</li><li>– in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,</li><li>– Andere motivieren und Anderen vertrauen,</li><li>– Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.</li></ul>				
---	--	--	--	--

## 2.4 Klassen 9 und 10

### 2.4.1 Lernbereich Schwimmen

<p style="text-align: center;"><b>Kompetenzen</b></p> <p style="text-align: center;">Die Schülerinnen und Schüler können...</p>	<p style="text-align: center;"><b>Themen/Inhalte</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Zeit (Wo)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b></p>
<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in den Schwimmarten Brust-, Rücken-, Kraul- oder Delphinschwimmen               <ul style="list-style-type: none"> <li>• mind. 30 Minuten ausdauernd schwimmen (Wechsel der Schwimmarten)</li> <li>• in Brust- und Rückenlage je 200m schnell schwimmen,</li> <li>• im Kraulschwimmen 50 m sicher schwimmen</li> </ul> </li> <li>- Delphinschwimmen in der Grobform demonstrieren,</li> <li>- bis zu 15 m weit tauchen</li> <li>- Elemente des Rettungsschwimmens ausführen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßnahmen der Selbstrettung</li> <li>• Abschlepp- und Transportgriffe</li> <li>• Bergung von Verletzten aus dem Wasser</li> <li>• Befreiung aus Umklammerungen</li> </ul> </li> <li>-Technikmerkmale der Schwimmarten (z. B. Abdruck- und Zugsbewegungen, Atemrhythmus) erklären</li> <li>- strömungsgünstige Körperlagen zur Verringerung antriebshemmender Widerstandskräfte erklären</li> <li>-Techniken der Selbst- und Fremdrettung nennen und beschreiben (z. B.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Brustschwimmen</p> <p style="text-align: center;">Kraulschwimmen</p> <p style="text-align: center;">Rückenschwimmen</p> <p style="text-align: center;">Delphinschwimmen</p> <p style="text-align: center;">Start- und Wendetechniken</p> <p style="text-align: center;">Rettungsschwimmen</p>	<p>60</p>	<p style="text-align: center;">Schwimmen als elementarer Bestandteil des Sportunterrichts aufgrund der klimatischen Verhältnisse in Delhi</p>	<p style="text-align: center;">Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)</p>

<p>Verhalten Notsituationen, Herz-Lungen-Wiederbelebung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gefahrensituationen in Gewässern erkennen, beurteilen und meiden</li> <li>- grundlegende Maßnahmen der Ersten Hilfe und der Wiederbelebung nennen und beschreiben.</li> </ul> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulschwimmwettkämpfe organisieren (z. B. für Schwimmfest)</li> <li>- beim Tauchen die Atmung kontrollieren und regulieren, sich nach Sicht und Gehör orientieren</li> <li>- situationsgerecht Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrerettung auswählen</li> </ul> <p><b>Selbst- und Sozialkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</li> <li>- sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten,</li> <li>- die eigene Leistungsfähigkeit im Medium Wasser realistisch einschätzen,</li> </ul>				
--	--	--	--	--

## 2.4.2 Lernbereich Leichtathletik

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit</b> (Wo)	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
--	-----------------------	---------------------	---	--



<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beim Laufen <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei Hindernisse überwinden, sich im Gelände orientieren und Zusatzaufgaben lösen</li> <li>• 100 m aus dem Tiefstart sprinten</li> <li>• Hindernisse im 3-Schrittrhythmus überlaufen</li> <li>• mindestens 20 Minuten ausdauernd laufen</li> <li>• bei Staffelläufen fliegend im gemischten Wechsel wechseln</li> </ul> </li> <li>- beim Springen <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig springen und über Hindernisse springen</li> <li>• aus passendem Anlauf vom Absprungbalken weit springen</li> <li>• im Flopsprung aus dem Anlauf Höhenorientierungen überwinden</li> </ul> </li> <li>- beim Werfen/Stoßen <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen und stoßen,</li> <li>• den Schleuderball und andere Wurfgeräte (z. B. Wurfring, Wurfscheibe) mit ganzer und 1½ Drehung weit werfen</li> <li>• Stöße in die Weite aus selbst gewählter Vorbeschleunigung durchführen</li> <li>• Einen Mehrkampf mit Übungsformen aus den unterschiedlichen Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen,</li> <li>• Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer und biologischer Voraussetzungen beschreiben</li> </ul> </li> </ul>	<p>Sprint</p> <p>Dauerlauf</p> <p>Hochsprung</p> <p>Weitsprung</p> <p>Schlagballwurf</p> <p>Kugelstoßen</p>	<p>12</p>	<p>Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden</p>	<p>Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)</p>
--	---	-----------	---	---

- Gesetzmäßigkeiten des Werfens mit verschiedenen Spiel- und Wurfgeräten beschreiben
- die Pulskontrolle beim ausdauernden Laufen zur bewussten Temporegulierung und Pausengestaltung einsetzen
- die eigene Leistungsentwicklung dokumentieren, Ziele ableiten und Pläne für das häusliche Üben erstellen
- Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse erläutern

### **Methodenkompetenz**

- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,
- Geräte sachgerecht transportieren und ablegen
- Kenntnisse und Bewegungsabläufe aus anderen und auf andere Lernbereiche bzw. die Freizeit übertragen
- zielgerichtetes Üben in Gruppen unter Mediennutzung planen, organisieren und auswerten
- Bewegungsabläufe der leichtathletischen Disziplinen an sich und anderen beobachten und korrigieren,
- Gesundheitspotenziale leichtathletischer Disziplinen einschätzen
- nach Wettkampffregeln handeln

### **Selbst- und Sozialkompetenz**

- sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,
- konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,
- sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten,
- beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,
- sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden,
- entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten

## 2.4.3 Lernbereich Sportspiele

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit (Wo)</b>	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
<b>Rückschlagspiele</b> (Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis)				
<b>Sachkompetenz</b>  - ein Rückschlagspiel unter regelgerechten Bedingungen spielen (2:2, im Volleyball 6:6), d. h. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ erlernte Spielfertigkeiten situativ und flexibel einsetzen</li> <li>○ Laufwege beobachten</li> <li>○ Abwehrpositionen vorwegnehmen</li> <li>○ Einzel-, Doppel-, Mannschaftstaktik lösen: sich anbieten und orientieren,</li> <li>○ mit Partner/n kooperieren</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● komplexe koordinative Anforderungen erfüllen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ unter Zeitdruck spielen</li> <li>○ Unter Belastungsdruck spielen</li> <li>○ Komplexübungen und Spielformen präzise, sicher und variabel bewältigen (z. B. Block und Kontern)</li> </ul> </li> </ul> - Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben - Spielregeln wiedergeben - Maßnahmen individueller und kollektiver Taktik beschreiben	Volleyball,  Badminton,  Tennis,  Tischtennis	12	Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden	Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)

## Zielschussspiele (Basket-, Hand-, Fußball, Hockey)

### Sachkompetenz

- ein Zielschussspiel unter regelgerechten Bedingungen spielen (5:5 bis 11:11 je nach Sportspiel), d. h.

- erlernte Spielfertigkeiten Spiel situativ und flexibel ausführen
  - Ballbesitz kontrollieren,
  - Varianten grundlegender Spielfertigkeiten zielgerichtet einsetzen,
  - Spielzüge antizipieren und mit passenden Spielfertigkeiten reagieren,
- mannschaftstaktische Aufgaben lösen
  - Positionen wechseln,
  - Spiel verlagern,
  - mit Partner/n zusammenspielen,
  - Räume decken
- komplexe koordinative Anforderungen bewältigen
  - unter Zeitdruck spielen
  - unter Belastungsdruck spielen,
- einfache Komplexübungen und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z. B. z. B. Torschuss nach Ballannahme bei passivem Gegner),
- Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben
- Spielregeln wiedergeben
- Maßnahmen individueller und kollektiver Taktik beschreiben

Basketball,  
Handball,  
Fußball,  
Hockey

12

Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden

Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)

**Methodenkompetenz**

- erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden
- Stundenteile/Übungssequenzen unter Nutzung selbst gewählter Medien planen und organisieren
- Spielregeln anwenden und deren Einhaltung beobachten und einfordern
- Spielturniere organisieren und/oder leiten
- Spielleistungen beobachten, einschätzen und korrigieren

**Selbst- und Sozialkompetenz**

- Spielfreude und -motivation zeigen,
- die eigene Spielfähigkeit einschätzen,
- das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen,
- konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,
- sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten,
- Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

## 2.4.4 Lernbereich Rhythmik und Tanz

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit (Wo)</b>	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
<b>Sachkompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rhythmen bewusst zur Umsetzung von Themen nutzen und durch Bewegung gestalten,</li> <li>– komplexe Tanzfolgen (mindestens 32 Takte) variieren, selbstständig gestalten und präsentieren,</li> <li>– Schrittverbindungen, Sprünge, Stände und Drehungen sinnvoll in selbst erarbeitete Übungen integrieren,</li> <li>– Übungsfolgen unter vorgegebener Themen- oder Aufgabenstellung mit unterschiedlichen Materialien selbstständig erarbeiten und präsentieren,</li> <li>– die Stimmung der Musik bewusst durch Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten seines Körpers darstellen</li> <li>– verschiedene Bewegungsformen mit erhöhtem Tempo ausführen</li> <li>– Zusammenhänge zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung erklären,</li> <li>– grundlegende choreografische Gestaltungsvarianten für vorgegebene Bewegungsaufgaben aufzeigen,</li> <li>– die gesundheitsfördernde Wirkung gymnastischer und tänzerischer Bewegungsformen erklären.</li> </ul>	Gymnastik mit und ohne Handgerät:  - Ball  - Seil  - Keulen  - Band  - Reifen  Tanz	12	Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden	Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)

<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und Wirkungen der Musik nutzen und gezielt beim Lösen von Bewegungsaufgaben anwenden,</li> <li>– Übungs- und Tanzfolgen nach vorgegebenem Rhythmus und Themen erstellen,</li> <li>– choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung kreativer Übungs- und Tanzfolgen anwenden</li> <li>– ausgewählte Bewegungs- oder Tanzformen beurteilen und korrigieren</li> </ul> <p><b>Selbst- und Sozialkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen,</li> <li>- Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren</li> <li>– individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren</li> <li>- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen</li> <li>- Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln</li> </ul>				
---	--	--	--	--

## 2.4.5 Lernbereich Gesundheit und Fitness

<b>Kompetenzen</b> Die Schülerinnen und Schüler können...	<b>Themen/Inhalte</b>	<b>Zeit (Wo)</b>	<b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b>	<b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b>
<b>Sachkompetenz</b>  – sich 30-40 Minuten in einem gesundheitswirksamen Bereich ausdauernd bewegen (z. B. Aerobic, Inlineskaten, Radfahren), – gesundheitsorientierte Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen zielgerichtet auswählen und selbstständig durchführen, – koordinative Aufgaben selbstständig auswählen und lösen, – zielgerichtet ausgewählte psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung selbstständig durchführen, – Techniken neuer gesundheitsorientierter Sportarten (z. B. Nordic Walking) und der Entspannung grundsätzlich anwenden, – Belastungsparameter in Bezug auf gesundheits- bzw. leistungsorientiertes Training charakterisieren, – spezifische Anpassungserscheinungen des Körpers an sportliches Training beschreiben, – Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden und deren Einflussfaktoren <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben,</li> <li>• theoriebasiert für sich und andere beurteilen,</li> </ul> – Gesundheitsmodelle (z. B. Salutogenese, Risikofaktoren) von Sport und Bewegung nennen und erklären, – fächerübergreifende Zusammenhänge (z. B. Sport und Adaptionen des Körpers, Sport und Sozialisation, Sport und Gesellschaft) erörtern	Circuittraining  Yoga  Aerobic  Inlineskaten  Radfahren  Entspannungstechniken	12	Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden	Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)



## **Methodenkompetenz**

- gesundheitsorientierte Fitnessübungen selbstständig planen, durchführen und Reflektieren
- Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes selbstständig durchführen und Ergebnisse analysieren
- lernbereichsspezifisches Wissen in fächerübergreifenden Zusammenhängen aufbereiten, präsentieren und anwenden.

## **Selbst- und Sozialkompetenz**

- in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z. B. Parlauf, Circuit)
  - kooperativ arbeiten,
  - das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen,
- die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler
  - erkennen und akzeptieren
  - und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen
- seinen Gesundheitszustand einschätzen (z. B. Stresszustand, Risikoverhalten) und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen,
- an seinem Selbstkonzept arbeiten, d. h.
  - sein äußeres Erscheinungsbild und seine Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. konditionelle Fähigkeiten) beschreiben,

<p>– sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern.</p>				
---	--	--	--	--

## 2.4.6 Lernbereich Gerätturnen

<p style="text-align: center;"><b>Kompetenzen</b></p> <p style="text-align: center;">Die Schülerinnen und Schüler können...</p>	<p style="text-align: center;"><b>Themen/Inhalte</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Zeit (Wo)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Schulspezifische Ergänzungen / Hinweise zum Methodencurriculum</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Hinweise auf Erreichen der Standards in HS und RS</b></p>
<p><b>Sachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– einen turnerischen Dreikampf gestalten</li> <li>– zwei Stützsprünge (z. B. Mädchen: über Pferd quer, Jungen: über Kasten lang) ausführen</li> <li>– erlernte Elemente und gymnastische Verbindungen in vielfältigen Übungen unter veränderten Bedingungen (z. B. mit Musik, synchron, in Gruppe, mit Hilfsgeräten) zunehmend sicher turnen</li> <li>– Bewegungsabläufe mit verschiedenen Akzentuierungen turnen (z. B. Elemente variabel turnen, unterschiedliche Ausgangs-, End- stellung, Gerätehöhen),</li> <li>– originelle und kreative Kürübungen aus Elementen des Normgebundenen und Freien Turnens gestalten und präsentieren (z. B. Pyramidenbau, Minitrampolin, Hand- und Hilfsgeräte),</li> <li>– Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben</li> <li>– Gestaltungsmerkmale einer Choreografie nennen</li> </ul>	<p>Boden</p> <p>Kasten</p> <p>Barren</p> <p>Reck</p> <p>Schwebebalken</p>	<p style="text-align: center;">12</p>	<p>Aufgrund der reduzierten Zeit durch das extensive Schwimmen muss der Umfang der Übungen und die Komplexität im Vergleich zu anderen Schulen reduziert werden</p>	<p>Keine Differenzierung bzgl. Schullaufbahn (vgl. Vorwort)</p>

### **Methodenkompetenz**

- allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,
- Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,
- eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen,
- Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen
- Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbstständig anwenden
- Selbständig helfen und sichern

### **Selbst- und Sozialkompetenz**

- Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,
- seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,
- situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,
- Andere motivieren und Anderen vertrauen,
- Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

### 3 Leistungseinschätzung

Die Leistungseinschätzung der Kompetenzentwicklung ist im Fach Sport primär an Bewegungen gebunden. Sie gilt als Bestandteil eines andauernden und befördernden Lernprozesses. Dem Prinzip der Ganzheitlichkeit folgend bezieht sich die Leistungseinschätzung auf alle Kompetenzbereiche, d. h. fachspezifische Kompetenzen und Lernkompetenzen. Im Rahmen eines pädagogischen Leistungsverständnisses sind hierbei die sachliche und individuelle Bezugsnorm zu berücksichtigen. Die Leistungseinschätzung des Schülers erfolgt mit Hilfe geeigneter Instrumente der Beobachtung, einer objektiven Ermittlung, verbalen Einschätzung bzw. Benotung.

Die Sportnote setzt sich aus den Leistungsbewertungen der einzelnen Lernbereiche zusammen, wobei Gewichtungen möglich sind (z. B. durch Umfang und Anforderung). Eine Lernbereichsnote wird in den verbindlichen sowie den angewählten alternativ-verbindlichen Lernbereichen ermittelt. Die sachliche Bezugsnorm stellt dabei die Grundlage der Leistungsbewertung von standardisierten Zielen dar. Ergänzend sind Leistungseinschätzungen mit Hilfe anderer Bezugsnormen zu nutzen. Im Lernbereich Weitere Sport- und Bewegungsformen kann benotet werden, wenn eine systematische Kompetenzentwicklung angestrebt wird. Die Erarbeitung von Empfehlungen zur Koordination der fachlichen Anforderungen und Kriterien der Leistungsbewertung obliegt der Fachkonferenz.

#### 3.1 Grundsätze

Die Leistungseinschätzung im Fach Sport erfolgt auf Grundlage der in den einzelnen Kompetenzbereichen formulierten Ziele. Sie basiert auf transparenten und für den Schüler bekannten sowie nachvollziehbaren Kriterien. Diese werden durch die Fachkonferenz klassenstufenspezifisch aus der Zielbeschreibung für die Bereiche Sach-, Methoden-, Selbst- sowie Sozialkompetenz hergeleitet und für die Lernbereiche konkretisiert. Sie beziehen sich auf die Qualität des Lernprozesses, des zu erwartenden Produkts sowie der Präsentation des Arbeitsergebnisses. Die Leistungseinschätzung berücksichtigt in einem angemessenen Verhältnis die drei Anforderungsbereiche Reproduktion, analoge Rekonstruktion und Konstruktion.

Dem Lehrplan Sport liegt ein erweitertes Sportverständnis zugrunde. Dies impliziert ein pädagogisches Leistungsverständnis im Sportunterricht, das neben dem Erwerb fachspezifischer Kompetenzen (Sachkompetenz) auf die Entwicklung von Lernkompetenzen der Schüler fokussiert ist. Deshalb gilt es bei der Leistungseinschätzung folgende Grundsätze zu berücksichtigen.

Die Leistungseinschätzung

- ist produkt- und prozessbezogen,
- orientiert sich an gesellschaftlichen Normen sportlichen Könnens sowie dem Wissen in den Lernbereichen,
- erfolgt unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen des Schülers und seines Lernfortschritts,
- fördert die individuelle Eigenverantwortung für Mitgestaltung und Kooperation, das sportgerechte und soziale Handeln,
- fordert die Leistungsbereitschaft und Leistungsmotivation,

- entwickelt den Umgang mit Selbst- und Fremdkritik,
- trägt dazu bei, dass der Schüler lernt, den eigenen Lernprozess und die eigene Leistung sowie die der Lerngruppe zu reflektieren und einzuschätzen.

Jeder Sportlehrer berät und bewertet aus fachlicher und pädagogischer Sicht sowie dem Wissen um die individuellen Stärken und Schwächen des Schülers. Zugleich ist es seine Aufgabe, Unterrichtsprozesse so zu initiieren, zu beobachten und zu lenken, dass jedem Schüler ein individueller Lernerfolg ermöglicht wird. Dies impliziert die Bewertung des individuellen Lernfortschritts (individuelle Bezugsnorm).

### 3.2 Kriterien

In **allen** Lernbereichen kann die Leistungsbewertung von fachspezifischen Kompetenzen des Schülers nach folgenden Kriterien vorgenommen werden:

- Grad der Vervollkommnung von lernbereichsspezifischen Fähigkeiten (z. B. Zeitminimierung, Zeit-, Distanz-, Treffermaximierung)
- Qualität der Bewegungssicherheit, Bewegungsdynamik, Bewegungskreativität von grundlegenden Bewegungsfertigkeiten
- Korrektheit der Bewegungsausführung sportmotorischer Fertigkeiten (z. B. unter Zeit-, Komplexitäts- und Präzisionsdruck)
- Vollständigkeit und Qualität von Komplexübungen und Übungskombinationen (z. B. Turnübung, Übungskampf)
- Originalität und Kreativität von komplexen sportlichen Handlungen (z. B. Tanz)
- Grad des Wissens im Anforderungsbereich I (z. B. Reproduktion von Bewegungsmerkmalen, Fachtermini, Spielregeln)
- Grad des Wissens im Anforderungsbereich II (z. B. Wiedergabe der Taktik im neuen Sportspiel, Übertragen von Bewegungsmerkmalen innerhalb einer Strukturgruppe, z. B. weit bzw. hoch springen, Helfen/Sichern im Gerätturnen)
- Grad des Wissens im Anforderungsbereich III (z. B. Transfer von Kenntnissen aus anderen Unterrichtsfächern auf die Lernbereiche, Beurteilung aktueller Sportereignisse)

Neben den sportspezifischen Kriterien sind weitere prozess- und präsentationsbezogene Kriterien bei der Leistungseinschätzung angemessen zu berücksichtigen:

- **prozessbezogene Kriterien**, z. B.:

- Qualität der Planung eines Tanzes
  - Effizienz der selbst gewählten Fitnessübungen
  - Richtigkeit der Selbst- und Fremdkorrektur im Sportspiel
  - Anteil der Leistung des Einzelnen in der Gruppe
- **produkt- und präsentationsbezogene Kriterien**, z. B.:
- Korrektheit der Demonstration von Dehnübungen
  - Qualität der Bewegungsausführung von Fertigkeiten
  - Vollständigkeit der Turnübung
  - Synchronität bei Partneraerobic
  - Effizienz der Mediennutzung bzw. -erstellung im Wissensbereich

Die Lernkompetenzen des Schülers, die in allen Fächern weiterentwickelt werden, sind im Fach Sport primär an motorisch-sportliche Handlungen gebunden und somit fachspezifisch zu beschreiben. Folgende Kriterien sind insbesondere im Lernprozess zu beobachten und nach dem Grad der Erreichung einzuschätzen bzw. ggf. zu benoten:

#### **Mitgestalten und Kooperieren:**

Der Schüler beteiligt sich am Sportunterricht, indem er über verschiedene Kommunikationsformen den sozialen Kontakt zu seinen Mitschülern sucht, um sich im konkreten Verhalten und Handeln abzustimmen. In dieser Weise übernimmt er verschiedene Rollen bei der Gestaltung des Unterrichts in seiner Vorbereitung, Durchführung und Auswertung.

#### **Sportgerechtes und soziales Handeln:**

Der Schüler akzeptiert Regeln des Sports und handelt danach. Er nimmt unter Konkurrenzbedingungen aufeinander Rücksicht und kann Konflikte lösen. Er verhält sich fair, solidarisch und kann sich einordnen. Der Schüler leistet Hilfe und nimmt diese auch an.

#### **Zeigen von Leistungsbereitschaft:**

Der Schüler ist grundsätzlich den Anforderungen des Sportunterrichts gegenüber aktiv eingestellt. Das wird in seiner Anstrengungsbereitschaft und in der Übernahme von Verantwortung für den eigenen Lernprozess sowie mitgestaltender Aufgaben deutlich.

#### **Ausüben von Selbst- und Fremdkritik:**

Der Schüler ist befähigt, persönliche Leistungen objektiv einzuschätzen und realistische Ziele abzuleiten. Zugleich werden Leistungen Anderer objektiv bewertet, akzeptiert und toleriert.

**Anwenden von Wissen und Können:**

Der Schüler erkennt Fehler und kann sie korrigieren. Sicherheitsrisiken werden erkannt und minimiert. Der Schüler erstellt kleine Übungsprogramme oder gestaltet Stundenteile. Er setzt sich mit aktuellen Erscheinungen des Sports kritisch auseinander.

Ziele und Inhalte des Sportunterrichts bedingen kooperative Lernformen, z. B. bei der Erarbeitung einer Gruppenübung im Tanz, bei Partnerübungen im Judo oder im Stationsbetrieb zum Abbau muskulärer Dysbalancen. Die Bewertungskriterien kooperativer Lernformen beziehen sich auf den Prozess sowie das Produkt, welches im Fach Sport häufig präsentiert bzw. demonstriert wird. Bei der Bewertung in kooperativen Lernprozessen muss dem Anspruch nach individueller Zurechenbarkeit der Leistung entsprochen werden, d. h. Gruppenleistung und individuelle Leistung sind gesondert einzuschätzen.

**3.3 Festlegung der Sportnote**

Die Sportnote an der DSND setzt sich zu gleichen Teilen aus den sportpraktischen Leistungen und den sonstigen Leistungen zusammen.

Dabei soll darauf geachtet werden, dass mindestens zwei sportpraktische Leistungsüberprüfungen pro Halbjahr durchgeführt werden.

Die Gewichtung der Jahresnote ist in der Schulordnung der DSND geregelt.



### 3.4 Anhang

Folgende Tabellen geben eine Orientierung für die Leistungsfeststellung im Schwimmen, Leichtathletik und Geräteturnen.

## Leichtathletik Mädchen

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 80g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>5</b>	5	8	11,5	1,9	0,68	10	1200
	4	12	10,6	2,31	0,8	12,8	1500
	3	15	9,9	2,7	0,89	15,4	1750
	2	18	9,3	3,06	0,97	17,8	2000
	1	20	8,7	3,4	1,03	20	2200

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 80g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>6</b>	5	10	11	2,01	0,74	12	1250
	4	14	10,2	2,45	0,85	15,8	1550
	3	18	9,5	2,86	0,94	19,2	1800
	2	21	8,9	3,24	1,03	22,3	2050
	1	24	8,4	3,6	1,1	25	2250

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 200g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>7</b>	5	11	10,4	15,4	2,12	0,8	10	1300
	4	16	9,7	14,4	2,59	0,92	14,1	1600
	3	21	9	13,5	3,03	1,02	18	1850

	2	24	8,5	12,7	3,43	1,11	21,6	2100
	1	27	8	11,9	3,8	1,18	25	2300

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>8</b>	5	12	14,9	2,23	0,86	3,5	11,5	1350
	4	18	14	2,7	0,97	4,7	16,7	1650
	3	23	13,1	3,14	1,06	5,7	21,5	1900
	2	27	12,3	3,55	1,15	6,5	25,9	2150
	1	30	11,6	3,92	1,22	7,2	30	2350

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg	Schleuderball 1kg	Wurf 200 g ab (m)	800m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>9</b>	5	13	14,4	19	2,34	0,92	3,8	11,6	13	05:07	1400
	4	20	13,5	17,8	2,81	1,03	5	15,5	18,8	04:36	1700
	3	25	12,7	16,8	3,24	1,12	6	19	24,1	04:08	1950
	2	30	12	15,9	3,64	1,19	6,8	22,1	29	03:43	2200
	1	33	11,4	15	4,01	1,26	7,5	25	33,5	03:20	2400

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg	Speerwurf 400 g	Speerwurf 400 g ab (m)	800m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>10</b>	5	14	18,5	2,45	0,98	3,6	10	14	05:00	1450
	4	21	17,4	2,9	1,07	4,6	13,1	18,2	04:28	1750
	3	27	16,4	3,32	1,15	5,6	15,9	21,9	04:00	2000
	2	31	15,5	3,71	1,22	6,5	18,6	25,2	03:36	2250

	1	35	14,7	4,07	1,29	7,3	21	28	03:15	2450
--	---	----	------	------	------	-----	----	----	-------	------

## Jungen

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 80g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>5</b>	5	8	11,2	2,13	0,76	14,4	1300
	4	12	10,4	2,52	0,85	19,5	1700
	3	15	9,7	2,89	0,94	24,3	2000
	2	18	9,1	3,24	1,02	28,8	2250
	1	20	8,5	3,56	1,1	33	2400

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 200g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>6</b>	5	10	10,6	2,33	0,83	12	1350
	4	14	9,9	2,75	0,94	20,9	1750
	3	18	9,2	3,14	1,03	26	2050
	2	21	8,6	3,51	1,11	29,9	2300
	1	24	8,1	3,85	1,17	33	2500

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Wurf 200g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>7</b>	5	11	10,1	14,6	2,52	0,89	16,4	1450
	4	16	9,4	13,7	2,97	1,01	23,9	1850
	3	21	8,8	12,9	3,39	1,11	30	2150
	2	24	8,3	12,1	3,77	1,19	35	2400
	1	27	7,8	11,4	4,13	1,25	39	2600

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200g ab (m)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>8</b>	5	30	13,8	2,71	0,95	4,1	18,4	1500
	4	27	13	3,19	1,09	5,3	26,5	1900
	3	23	12,2	3,63	1,19	6,4	33,5	2200
	2	18	11,5	4,04	1,27	7,4	39,6	2450
	1	12	10,9	4,41	1,34	8,3	45	2700

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg	Wurf 200 g ab (m)	1000m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>9</b>	5	13	13	17,1	2,89	1,01	4,5	20,4	04:45	1550
	4	20	12,3	16,1	3,41	1,15	5,8	29,4	04:21	1950
	3	25	11,6	15,2	3,88	1,26	7	37,2	03:59	2250
	2	30	11	14,3	4,31	1,35	8,1	44	03:38	2500
	1	33	10,4	13,6	4,7	1,43	9	50	03:20	2750

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 5 kg	Speerwurf 600 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>10</b>	5	14	16,4	3,06	1,07	4,3	13	04:30	1600
	4	21	15,5	3,62	1,2	5,7	19,2	04:09	2000
	3	27	14,7	4,12	1,32	6,9	24,5	03:49	2350
	2	31	13,9	4,57	1,43	7,9	29,1	03:31	2600
	1	35	13,2	4,98	1,52	8,8	33	03:15	2800

# Schwimmen

## Mädchen

Jgst.	Note	25 m Brust	25 m Freistil ab (s)	50 m Brust
<b>5</b>	5	42,0	40,0	01:36,5
	4	36,7	34,7	01:24,9
	3	32,3	30,3	01:15,0
	2	28,8	26,8	01:06,4
	1	26,0	24,0	00:59,0

Jgst.	Note	50 m Brust	50 m Freistil	50 m R/S
<b>6</b>	5	01:33,0	01:30,2	01:33,0
	4	01:21,9	01:20,1	01:23,1
	3	01:12,5	01:10,8	01:14,1
	2	01:04,4	01:02,4	01:05,7
	1	00:57,6	00:54,6	00:58,0

Jgst.	Note	50 m Brust	50 m Freistil	50 m R/S
-------	------	---------------	------------------	-------------

<b>7</b>	5	01:29,6	01:25,0	01:28,8
	4	01:19,0	01:15,3	01:18,1
	3	01:10,0	01:06,5	01:09,2
	2	01:02,5	00:58,6	01:01,8
	1	00:56,2	00:51,5	00:55,6

<b>Jgst.</b>	<b>Note</b>	50 m Brust	50 m Freistil	50 m R/S	100 m Brust
<b>8</b>	5	01:26,4	01:19,9	01:24,9	03:16,2
	4	01:16,0	01:10,5	01:15,5	02:56,8
	3	01:07,5	01:02,2	01:07,2	02:39,5
	2	01:00,5	00:55,0	00:59,9	02:23,9
	1	00:54,8	00:48,7	00:53,4	02:09,8

<b>Jgst.</b>	<b>Note</b>	50 m Brust	50 m Freistil	50 m R/S	100 m Brust	100 m Freistil
<b>9</b>	5	01:23,3	01:14,9	01:21,1	03:07,0	03:02,6
	4	01:13,1	01:05,7	01:11,8	02:48,4	02:40,2
	3	01:05,0	00:57,9	01:03,8	02:31,8	02:20,9
	2	00:58,6	00:51,4	00:57,0	02:17,1	02:04,2
	1	00:53,3	00:46,0	00:51,3	02:04,0	01:49,8

<b>Jgst.</b>	<b>Note</b>	50 m Brust	50 m Freistil	50 m R/S	100 m Brust	100 m Freistil	100 m R/S	400 m Brust	400 m Freistil
--------------	-------------	---------------	------------------	-------------	----------------	-------------------	--------------	----------------	-------------------

<b>10</b>	5	01:20,3	01:10,0	01:17,6	02:58,3	02:45,0	02:55,0	10:20,0	15:34,0
	4	01:10,6	01:01,4	01:08,6	02:40,6	02:26,1	02:37,1	11:26,0	13:55,0
	3	01:03,0	00:54,2	01:01,0	02:24,8	02:09,7	02:21,3	12:40,0	12:22,0
	2	00:57,0	00:48,3	00:54,6	02:10,9	01:55,4	02:07,4	14:30,0	10:57,0
	1	00:52,2	00:43,5	00:49,2	01:58,5	01:43,0	01:55,0	15:36,0	09:39,0

## Jungen

Jgst.	Note	25 m Brust	25 m Freistil ab (s)	50 m Brust
<b>5</b>	5	00:41,0	00:38,0	01:34,0
	4	00:31,3	00:32,7	01:23,5
	3	00:27,8	00:28,3	01:13,9
	2	00:27,8	00:24,8	01:05,1
	1	00:25,0	00:22,0	00:57,0

Jgst.	Note	50 m Brust	50 m Freistil	50 m R/S
<b>6</b>	5	01:29,8	01:25,0	01:28,0
	4	01:19,9	01:15,4	01:18,1
	3	01:10,9	01:06,5	01:09,0
	2	01:02,5	00:58,4	01:00,6
	1	00:54,9	00:51,0	00:53,0

Jgst.	Note	50 m Brust	50 m Freistil	50 m R/S
-------	------	---------------	------------------	-------------

<b>7</b>	5	01:25,8	01:18,8	01:23,3
	4	01:16,2	01:09,7	01:13,7
	3	01:07,6	01:01,4	01:05,2
	2	00:59,9	00:54,1	00:57,4
	1	00:52,9	00:47,4	00:50,5

<b>Jgst.</b>	<b>Note</b>	50 m Brust	50 m Freistil	50 m R/S	100 m Brust
<b>8</b>	5	01:22,0	01:13,1	01:18,9	03:10,4
	4	01:12,7	01:04,3	01:09,6	02:49,3
	3	01:04,5	00:56,6	01:01,4	02:30,6
	2	00:57,3	00:49,9	00:54,3	02:14,0
	1	00:50,9	00:44,1	00:48,1	01:59,3

<b>Jgst.</b>	<b>Note</b>	50 m Brust	50 m Freistil	50 m R/S	100 m Brust	100 m Freistil
<b>9</b>	5	01:18,4	01:07,9	01:14,7	02:56,0	02:40,3
	4	01:09,1	00:59,2	01:05,5	02:37,1	02:20,4
	3	01:01,3	00:52,0	00:57,8	02:20,5	02:03,3
	2	00:54,7	00:46,0	00:51,3	02:05,9	01:48,6
	1	00:49,1	00:41,1	00:45,9	01:53,0	01:35,9

<b>Jgst.</b>	<b>Note</b>	50 m Brust	50 m Freistil	50 m R/S	100 m Brust	100 m Freistil	100 m R/S	400 m Brust	400 m Freistil
<b>10</b>	5	01:15,0	01:03,1	01:10,8	02:42,7	02:27,0	02:40,0	13:47,0	13:45,0



	4	01:06,1	00:54,8	01:02,0	02:26,1	02:09,4	02:23,6	12:21,0	12:18,0
	3	00:58,7	00:48,1	00:54,7	02:11,4	01:54,3	02:09,1	11:11,0	10:58,0
	2	00:52,5	00:42,7	00:48,7	01:58,5	01:41,2	01:56,3	10:15,0	09:45,0
	1	00:47,3	00:38,4	00:43,8	01:47,0	01:30,0	01:45,0	09:30,0	08:38,0

## Gerätturnen

### Einzelübung

**Note 1** Das Element wird selbständig, dem Technikleitbild entsprechend, mit exakter Haltung geturnt.

Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss sind den Erfordernissen des Elementes richtig zugeordnet.

**Note 2** Das Element wird selbständig, dem Technikleitbild entsprechend, mit leichten Haltungsfehlern geturnt. Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss stimmen mit den Erfordernissen des Elementes überein.

**Note 3** Das Element wird mit leichter Hilfe, mittleren Haltungsfehlern und geringen Abweichungen vom Technikleitbild bewegungsrhythmisch und flüssig geturnt.

**Note 4** Das Element wird mit Hilfe, groben Haltungsfehlern und großen Abweichungen vom Technikleitbild geturnt. Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss sind gestört.

**Note 5** Das Element wird mit starker Hilfe und groben Haltungsfehlern geturnt. Die Ausführung entspricht nicht mehr dem Technikleitbild. Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss sind gestört.

**Note 6** Das Element wird trotz aktiver Hilfe nicht geturnt.

Beispiele:

### **Handstützüberschlag seitwärts:**

Weit geöffneter Arm-Rumpfwinkel und Bein-Rumpfwinkel ( $180^\circ$ ) Grätschwinkel  $< 90^\circ$ , flüssiger Bewegungsablauf, exakte Haltung

Note 1 -> Arm- Rumpf- und Bein- Rumpfwinkel bei  $180^\circ$ , Grätschwinkel über  $90^\circ$ , flüssiger Bewegungsablauf ohne Haltungsverfäler, Körperspannung

Note 2 -> wie oben, aber leichte Haltungsverfäler

Note 3 -> Arm- Rumpfwinkel und Bein- Rumpfwinkel unter  $180^\circ$ , fehlender Schulter-stütze, Grätschwinkel bei  $90^\circ$ , Bewegungsfluss erkennbar, mittlere Hal-tungsverfäler

Note 4 -> Leichter Arm- Rumpf- und Bein- Rumpfwinkel, leichte gebeugte Arme, Grätschwinkel unter  $90^\circ$ , Beine leicht gehockt, gestörter Bewegungsfluss, mittlere bis grobe Haltungsverfäler

Note 5 -> Geringer Arm- Rumpf- und Bein- Rumpfwinkel, stark gebeugte Arme, Grätschwinkel weit unter  $90^\circ$ , Beine stark gehockt, gestörter Bewegungs-fluss, grobe Haltungsverfäler

Note 6 -> Element nicht erkennbar!

### **Unterschwung (aus dem Stand in den Stand)**

- Schwungeinsatz – Weg der Hüfte – Höhe des Körpers im Moment des Grifflösen – Bogenspannung in der Flugphase – Landung Körperhaltung

Note 1-> Aktiver Schwungeinsatz, geschlossener Arm- Rumpfwinkel, Hüfte über Stangenhöhe, Körper beim Grifflösen über Stangenhöhe, Bogenspan-nung in der Flugphase, sicherer Stand bei der Landung, exakte Haltung

Note 2 -> wie oben nur mit leichten Haltungsverfälern

Note 3 -> Aktiver Schwungbeineinsatz, Arm- Rumpfwinkel leicht geöffnet, Hüftweg mit Entfernung von der Stange, Körper bei Grifflösen in Stangenhöhe, Bogenspannung noch erkennbar, mittlere Haltungsverfäler

Note 4 -> Erkennbarer Schwungeinsatz, Arm- Rumpfwinkel  $< 60^\circ$ , Hüfte unter Stangenhöhe, Körper ist beim Grifflösen unter Stangenhöhe, keine Bo-genspannung in der Flugphase, unsichere Landung

Note 5 -> Fehlender Schwungeinsatz, Arm- Rumpfwinkel  $< 60^\circ$ , Hüfte weit unter Stangenhöhe, ebenfalls der Körper beim Grifflösen, fehlende Bogenspan-nung, grobe Landungsverfäler, Haltungsschwächen

Note 6 -> Element in der Ausführung nicht erkennbar!

## **Sprunghocke**

Absprung nach schnellen Anlauf erfolgt kräftig mit aktivem Armeinsatz und Körper-spannung (kein Hohlkreuz!)

1. Flugphase mit offenem Arm- und Rumpfwinkel, Hüfte ist über Schulterhöhe, Abdruck ohne Schultervorlage, Beinschwung
2. Flugphase (Höhe und Weite), Landung in den sicheren Stand

Note 1 -> Einsprung erfolgt über Schulterhöhe, offener Arm- Rumpfwinkel, keine Schultervorlage beim Stütz, Abdruck deutliche Erhöhung der Flugbahn nach dem Abdruck in der 2. Flugphase, sichere Landung

Note 2 -> Waagerechter Einsprung, offener Arm- Rumpfwinkel, keine Schultervorlage im Stütz, Abdruck mit erkennbarer Erhöhung der Flugbahn, sichere Landung

Note 3 -> Einsprungswinkel unter der waagerechten ( $-30^\circ$ ), keine Schultervorlage im Stütz, Arm- Rumpfwinkel nicht unter  $60^\circ$ , schwacher Abdruck ohne erkennbare Erhöhung der Flugbahn, leichte Standfehler, leichte bis mittlere Haltungsverfehlungen

Note 4 -> Flacher Einsprung unter  $30^\circ$ , leichte Schultervorlage im Stütz, Abdruck erfolgt mit gebeugten Armen, deutliche Abflachung der 2. Flugphase, größere Standfehler, mittlere bis grobe Haltungsverfehlungen

Note 5 -> Schwacher Absprung und flacher Einsprung, leichte Schultervorlage im Stütz, kaum Abdruck durch stark gebeugte Arme, starke Abflachung der 2. Flugphase, starke Haltungsverfehlungen und Standfehler!

Note 6 -> Sprung auch mit Hilfen nicht geschafft!

### **Übungsverbindung**

Note 1: Die Übung wird fehlerfrei geturnt, wobei alle Elemente beherrscht und mit sinnvoll gewählten, harmonisch geturnten Übungsverbindungen selbständig und in exakter Haltung dargeboten werden.

Note 2: Die Übung wird in allen Elementen beherrscht und mit harmonisch geturnten Übungsverbindungen in selbständiger Darbietungsweise mit leichten Haltungsverfehlungen geturnt.

Note 3: Die Übung wird in allen Elementen mit leichten Technikfehlern beherrscht. Die Elemente werden in sinnvoller Verbindung mit mittleren Haltungsverfehlungen geturnt. Leichte Hilfen sind möglich.

Note 4: Die Übung wird mit groben Fehlern und aktiver Hilfe geturnt. Die Übung bleibt als Ganzes erkennbar.

Note 5: Die Übung wird mit groben Fehlern und starker Hilfe geturnt. Die Elemente sind wenig sinnvoll zusammengefügt.

Note 6: Die Übung wird trotz aktiver Hilfe nicht geturnt.