

Gymnasium Oedeme Fachgruppe Sport	
Gültig ab 2008/ 09	Schuleigener Arbeitsplan Klassen 5 bis 10 – Gesamtüberblick

Erfahrungs- und Lernfelder	Jahrgang 5 und 6		Jahrgang 7 und 8		Jahrgang 9 und 10	
	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Spiele	Kleine Spiele, „Hand“-Ball-Spiele, Fußball	Basketball, (Endzonenspiele)	Handball	Basketball, Rück- schlagspiele	Volleyball 4:4	Volleyball 6:6, Endzonenspiel
Schwimmen, Tau- chen, Wassersprin- gen		Schwimmen				
Turnen und Bewe- gungskünste	Rollen, Balancieren, Schwingen und Stützen	Turnen an Geräten: Sprung (MT und Reuterbrett)	Turnen an Geräten: Reck/ Barren	Turnen am Gerät Schwebebalken	Statische Akrobatik mit Partner und in der Gruppe	
Gymnastisches, rhythmisches und tänzerisches Bewe- gen			Funktionsgymnastik		Aerobic/ Step (Rhythmik/ Koord.)	Choreographie (tänz. Gestaltungs-/ Ausdrucksformen)
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik 1	Leichtathletik 2	Leichtathletik 3	Leichtathletik 4	Leichtathletik 5	Leichtathletik 6
Kämpfen				(Kämpfen)		

Gymnasium Oedeme Fachgruppe Sport	
Gültig ab 2008/ 09	Schuleigener Arbeitsplan Klassen 5 bis 10 – Übersicht einzelner EuL

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Spielen“					
<u>Kleine Spiele/ „Hand“-Ball-Spiele</u> Kompetenzen: - werfen und fangen Bälle in unterschiedlichen Anforderungs-situationen sicher (IK) - verändern die Spielidee eines Spiels und gestalten einfache Spielprozesse (IK) - erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK) - akzeptieren Spielregeln und wenden sie an (IK) - nehmen Spielprozesse wahr (PK) - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen (IK) - behandeln alle Spielbeteiligten fair und gehen mit Sieg und Niederlage angemessen um (IK) <u>Fußball</u> Kompetenzen: - beherrschen das Passen und Stoppen mit der Innenseite in der Grobform (IK) - wenden elementare Techniken im Spiel an (IK) - verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (PK) - verstehen Strukturelemente und Regeln des Spiels (PK) - beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an (IK)	<u>Basketball</u> Kompetenzen: - beherrschen das Passen, Fangen und Dribbeln in der Grobform (IK) - wenden elementare Techniken im Spiel an (IK) - erfahren sich als Teil einer Mannschaft (PK) - verstehen Strukturelemente und Regeln des Spiels (PK) - beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an (IK) - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (IK) <u>Endzonenspiel</u> Kompetenzen: - kennen und verstehen die besondere Funktion der Endzone in Bezug auf die Spielidee (PK) - spielen ein Endzonenspiel mit einem Football, einer Frisbee oder einem anderen Wurfgerät (IK) - wählen Spielregeln situationsangemessen aus und gestalten Spielprozesse (IK) - wenden selbst ausgewählte Spielregeln an (IK) - erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe (IK)	<u>Handball</u> Kompetenzen: - wenden elementare Techniken im Spiel und spielgemäßen Situationen an (IK) - verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (PK) - verstehen Strukturelemente und Regeln des Spiels (PK) - beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen und wenden diese an (IK) - erkennen die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion (PK) - akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen (IK)	<u>Basketball</u> Kompetenzen: - wenden elementare Techniken in spielgemäßen Situationen und im Spiel an (IK) - verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (PK) - wenden taktische Maßnahmen in komplexe Spielzügen an (IK) - erläutern taktische Maßnahmen (PK) - übernehmen Schiedsrichterfunktionen und akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen (IK) <u>Rückschlagspiele (allg.)</u> Kompetenzen: - beherrschen elementare Techniken im TT oder Bad-minton in der Grobform (IK) - wenden Grundtechniken in spielgemäßen Situationen und im Spiel an (IK) - entwickeln und erproben eigene Spielideen (IK) - verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (PK)	<u>Volleyball (4:4)</u> Kompetenzen: - beherrschen das Pritschen , Baggern und die Ballangabe in der Grobform (IK) - verstehen Strukturelemente und Regeln des Spiels (PK) und wenden sie an (IK) - beschreiben taktische Maßnahmen (PK) - wenden elementare taktische Maßnahmen an (IK) - schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein (PK) - gestalten Spielprozesse eigenständig (IK) - führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus (IK) - übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter (PK)	<u>Volleyball (6:6)</u> Kompetenzen: - wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (IK) - organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen (IK) - entwickeln Spiele (IK) - wenden komplexe Regeln an (IK) - sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (PK) - wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IK) - sind sich der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst (PK) - reflektieren Spielprozesse (PK) - verbalisieren taktische Maßnahmen problembewusst (PK) <u>Rugby, Flagfootball o. Ultimate</u> Kompetenzen: - beherrschen elementare Techniken in der Grobform (IK) - verstehen die besonderen Strukturelemente und Regeln des Spiels (PK) - gestalten Spielprozesse (IK) - erläutern (PK) und beherrschen taktischen Maßnahmen - verstehen ihre Spielerrolle (PK) - organisieren Spiele selbstverantwortlich (IK)

Gymnasium Oedeme Fachgruppe Sport	
Gültig ab 2008/ 09	Schuleigener Arbeitsplan Klassen 5 bis 10 – Übersicht einzelner EuL

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“					
	<u>Bewegen/ Spiele im Wasser</u> Kompetenzen: - beherrschen das Schwimmen in Brustlage (IK) - führen einen Startsprung vom Beckenrand aus (IK) - orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort (IK) - beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Tauchen (PK) - transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser (IK) - beherrschen eine Wende (IK) - schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PK) <u>Brustkraul u. Rückenkraul</u> Kompetenzen: - schwimmen die Brustkraul-/ und Rückenkraultechnik in der Grobform (IK) <u>Rettungsschwimmen</u> Kompetenzen: - transportieren einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher (IK) - demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdreitung (IK) - beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung (PK) - stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab (PK) - erfahren beim Schwimmen und Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen (PK)				

Gymnasium Oedeme Fachgruppe Sport	
Gültig ab 2008/ 09	Schuleigener Arbeitsplan Klassen 5 bis 10 – Übersicht einzelner EuL

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und Bewegungskünste“					
<u>Gerät-/ Bodenturnen in Gerätelandschaften:</u> <u>Rollen, Stützen, Schwingen, Balancieren</u> Kompetenzen: - beherrschen einfache Roll-, Stütz-, Lauf- und Schwungbewegungen(IK) - verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät o. einer vorgegebenen Gerätebahn (IK) - bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme (PK) - geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung (IK) - entwickeln Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten (PK) - bauen Geräte sachgerecht auf (IK)	<u>Sprung (MT und Reuterbrett)</u> Kompetenzen: - beherrschen verschiedene Fußsprünge (IK) - bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK) - bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien (PK) - entwickeln eigene Vorschläge in Abstimmung mit dem Partner (PK) - nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für den Partner (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK) - bauen MT sachgerecht auf (IK) - bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen (PK)	<u>Gerätturnen: Reck und Barren</u> Kompetenzen: - turnen Bewegungsfertigkeiten an den Geräten (auch synchron mit einem Partner) (IK) - erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren (PK) - präsentieren eine dreiteilige Bewegungsverbinding (IK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK) - bauen Geräte sachgerecht auf (IK) - bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen (PK) - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an (IK)	<u>Gerätturnen: Schwebebalken</u> Kompetenzen : - turnen Bewegungsfertigkeiten (z.B. Standwaage, Drehungen, Sprünge) - präsentieren eine mehrteilige Bewegungsverbinding (IK) - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an (IK) - berücksichtigen ggf. unterschiedliche Leistungsniveaus (PK)	<u>Akrobatik</u> Kompetenzen: - beherrschen die Basisfertigkeiten der Partnerakrobatik (IK) - erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Hilfe- und Sicherheitsstellung selbstständig (PK) - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an (IK) - gestalten Lernsituationen eigenständig (PK) - erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste (IK) - beurteilen Präsentationen (PK) - diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Bewegungskunststücken auftreten (PK) - präsentieren ein auf Körper-spannung und -balance beruhendes Kunststück mit dem Partner (IK) - schätzen das eigene Können und das Können der Partner realistisch ein (PK)	

Gymnasium Oedeme Fachgruppe Sport	
Gültig ab 2008/ 09	Schuleigener Arbeitsplan Klassen 5 bis 10 – Übersicht einzelner EuL

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Gymnastisches, rhythmisches und tänzerisches Bewegen“					
		<u>Funktionsgymnastik</u> Kompetenzen: - verfügen über funktionale anatomische Grundkenntnisse - dehnen und kräftigen Muskeln unter Anleitung funktionell - kennen verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen für bestimmte Muskelgruppen - führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch (IK) - nehmen ihren Körper bewusst wahr (PK)		<u>Aerobic/ Step-Aerobic (Rhythmikschulung/ Koordination)</u> Kompetenzen: - setzen Rhythmus in Bewegung um (IK) - erkennen unterschiedliche Rhythmen (PK) - beherrschen gymnastische Grundbewegungsformen und setzen diese adäquat um (IK) - präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbstständig entwickelte Übungs-folge (IK) - erkennen Ausdrucksqualitäten des Bewegens bei sich und anderen (PK) - setzen eine selbstgewählte Musik in eine kurze Gruppenchoreographie um (IK) - kennen gesundheitsfördernde Bestandteile der tänzerischen Bewegungspraxis (PK) - erfüllen koordinative und konditionelle Anforderungen (PK)	<u>Choreographie</u> Kompetenzen: - gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln (IK) - erarbeiten und präsentieren eine Partner- o. Gruppenchoreographie unter dem Aspekt der Gestaltungs- und Ausdrucksform (IK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung (PK) - organisieren ihre Präsentation (PK) - beurteilen die Ausführungs- und Ausdrucksqualität eigener und fremder Gestaltungen (PK) - berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Material und ziehen sie zur Bewertung heran (PK)

Gymnasium Oedeme Fachgruppe Sport	
Gültig ab 2008/ 09	Schuleigener Arbeitsplan Klassen 5 bis 10 – Übersicht einzelner EuL

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Laufen, Springen, Werfen“					
<u>Schnell laufen – Sprints</u> Kompetenzen: - laufen schnell über 50 m (IK) - kennen unterschiedliche Start-techniken (IK) - erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten (PK) - überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen weiten Abständen (IK) - entwickeln Rhythmusgefühl (PK) <u>Werfen mit und ohne Anlauf</u> Kompetenzen: - werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit (IK) - erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen (PK) <u>Springen in die Weite</u> Kompetenzen: - springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit (IK) - kennen ihr Sprungbein (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme (PK)	<u>Ausdauerlauf und Orientierungslauf</u> Kompetenzen: - orientieren sich im Gelände und laufen vorgegebene Routen (IK) - streben an, 25 Minuten ohne Pause ausdauernd zu laufen (IK) - beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des HKs beiträgt (PK) - erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen (PK)	<u>Staffeln</u> Kompetenzen: - laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart 100 Meter (IK) - beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum (IK) - schätzen das eigene Können und das Können anderer beim Staffellauf situationsadäquat ein und reagieren entsprechend (PK) - erfüllen koordinative und konditionelle Anforderungen (PK) <u>Springen in die Höhe</u> Kompetenzen: - springen nach einem schnellen bogenförmigen Anlauf hoch über ein Hindernis (IK) - kennen ihr Sprungbein (PK) - kennen unterschiedliche Hochsprungtechniken und können sie unter funktionalen Gesichtspunkten miteinander vergleichen (PK) - führen verschiedene Hochsprung-techniken (Scher-sprung und Flop) in der Grobform aus (IK)	<u>Ausdauerlauf</u> Kompetenzen: - streben an, mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd zu laufen (IK) - erläutern die Dauer- und Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie sachgerecht an (PK) - setzen sich realistische Trainingsziele auf Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm (PK)	<u>Hürdenlauf</u> Kompetenzen: - führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch (IK) - schätzen Abstände und Höhen realistisch ein (PK) - kennen wichtige Merkmale einer funktionalen Hürdenüberquerung (PK) - führen akzentuierte Selbst- und Fremdbeobachtungen durch (PK) - verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben (PK)	<u>Stoß</u> - stoßen unterschiedliche Wurfgräte möglichst weit - reflektieren die Funktionalität leichtathletikspezifischer Wurf-techniken <u>ausdauernd Laufen</u> Kompetenzen: - laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen sich den Lauf sinnvoll ein (IK) - erläutern Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer und wenden sie sachgerecht an (PK) - kennen mögliche Inhalte eines Ausdauertrainings und verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstst. Üben

Gymnasium Oedeme Fachgruppe Sport	
Gültig ab 2008/ 09	Schuleigener Arbeitsplan Klassen 5 bis 10 – Übersicht einzelner EuL

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Erfahrungs- und Lernfeld „Kämpfen“					
			<u>Kämpfen am Boden</u> Kompetenzen: - kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IK) - entwickeln Regeln u. Rituale (IK) und halten diese ein (PK) - übernehmen Verantwortung für sich und andere (PK) - lassen sich auf körperliche Nähe ein und halten direkten Körperkontakt aus (IK) - beherrschen ihre Emotionen und führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus (PK) - kennen einfache Griff- und Haltetechniken im Bodenkampf (IK) - setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IK) - fallen kontrolliert (IK) - nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer / akzeptieren Handicaps (PK) - nehmen Stärken und Schwächen des Partners wahr u. gehen verantwortungsvoll damit um (PK) - bewältigen Kampfsituationen selbstorganisiert (PK)		