Schulinternes Curriculum für das Fach Sport

Version: 3 07.02.2019

Bearbeitet durch: Silvio Kloy

Inhaltsverzeichnis

Schulinterner Arbeitsplan – Sport für die Schuljahrgänge 5 – 10 5
Inhalt 6
I. Bewegungsfeld „Spielen“ 7
II. Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“ 19
III. Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“ 24
IV. Bewegungsfeld „Gymnastisches, rhythmisches und tänzerisches“ 34
V. Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ 40
VI. Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ 47
VII. Bewegungsfeld „Kämpfen“ 50
Schuleigener Arbeitsplan – Sport für die gymnasiale Oberstufe 55
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 55
Fitness und Ausdauer 55
Kompetenzerwerb 55
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 55
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 57
Geräturnen und Akrobatik 57
Kompetenzerwerb 57
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 57
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 59
Leichtathletik 59
Kompetenzerwerb 59
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 59
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 61
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen 61
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 61
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 63
Selbstverteidigung, Kämpfen, Judo 63

Kompetenzerwerb 63
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 63
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 65
Tänzerische Bewegungsgestaltung 65
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 65
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 67
Tennis und Badminton 67
Kompetenzerwerb 67
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 67
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 69
Volleyball und Spielabwandlungen 69
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 69
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 71
Badminton und Tischtennis 71
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 71
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 73
Basketball und Unihockey 73
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 73
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 75
Fußball und Handball 75
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 75
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 77
Rugby und Frisbee 77
Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. 77
Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel 79
Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen zu den Bewegungsfeldern 79

Übersicht zur Bewertung in den jeweiligen Erfahrungs- und Lernfeldern 83
Grundsätzliches zur Leistungsbewertung 83
Übersicht zur Bewertung des technisch-taktischen Fertigkeits- und Fähigkeitsniveaus für die großen Sportspiele Basketball, Fußball, Volleyball und Handball 85
Leistungsbewertung in den Rückschlagspielen 87
Leistungsbewertung im Bewegungsfeld Schwimmen 88
Tabellarische Übersicht für Schwimmzeiten 91
Leistungsbewertung im Bewegungsfeld Fitness 99
Mögliche Übungsauswahl für konditionelle und koordinative Tests 99
Mögliches Beobachtungsprotokoll zur Bewertung der Partnerarbeit im Lernbereich „Fitness“ 103
Mögliches Beobachtungsprotokoll zur Bewertung der „Leistung des Einzelnen“ in der Gruppe 103
Leistungsbewertung im Bewegungsfeld gymnastisches und tänzerisches Bewegen 105
Tanz und Choreographie 105
Bewertung der individuellen Bewegungsausführung 105
Bewertung des Aufbaus der Choreographie 105
Fitness im gymnastischen und tänzerischen Bewegen 106
Bewertung der kardio-pulmonalen Belastungsfähigkeit 106
Bewertung der konditionelle Fähigkeiten 106
Bewertung der koordinativen Fähigkeiten 106
Abbildungen zur Leistungsbewertung im Bewegungsfeld gymnastisches und tänzerisches Bewegen 107
Tabellen im Bewegungsfeld gymnastisches und tänzerisches Bewegen 109
Leistungsbewertung Kämpfen 113
Thema: Auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen reagieren 113
Thema: Mit Stärken und Schwächen des Partners umgehen 114
Thema: Techniken demonstrieren 115
Leistungsbewertung z.B. bei Gruppenarbeiten 116
Mögliche Bewertungskriterien für das Bewerten des Sozialverhaltens 117
Kooperationen und Fächerübergriff 119
Sportfeste und organisierte Sporttage 119
Jugend trainiert für Olympia 119

Schulinterner Arbeitsplan – Sport für die Schuljahrgänge 5 – 10

Stand: 28.11.2017

Inhalt

I. Bewegungsfeld „Spielen“

II. Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

III. Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“

IV. Bewegungsfeld „Gymnastisches, rhythmisches und tänzerisches

V. Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

VI. Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

VII. Bewegungsfeld „Kämpfen“

I. Bewegungsfeld „Spielen“

Spielen bezieht sich auf Bewegungs- und Sportspiele. Dieses Bewegungsfeld fördert besonders die Entwicklung der allgemeinen und spielformbezogenen Spielfähigkeit, die Anwendung von Regeln, die Auseinandersetzung mit variablen Spielsituationen und soziales Handeln im Spiel. Am Ende von Schuljahrgang 9 sind mindestens zwei verschiedene Zielschussspiele (z. B. Handball, Fußball, Basketball, Hockey, Lacrosse usw.), ein Rückschlagspiel (z. B. Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis usw.) und ein Endzonenspiel (z. B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Touch Rugby usw.) aus dem Bereich der Sportspiele zu berücksichtigen. Bis zum Ende von Schuljahrgang 10 ist ein weiteres Rückschlagspiel einzubeziehen.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

- das Erfassen von Strukturelementen (z. B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen usw.) eines Spieles,
- das Entwickeln und Erproben von eigenen Spielen,
- das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken,
- das Verändern von Rahmenbedingungen und Regeln,
- das Einhalten von Regeln und von Fairplay,
- das Umgehen mit Sieg und Niederlage,
- das Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen und das Durchführen von Schiedsrichtertätigkeiten.

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 5** Die Schüler und Schülerinnen	Beispieldisziplin Themen, Unterrichtsinhalte	Fachsprache	Leistungsbewertung
Allgemeine und sportspiel-spezifische Spielfähigkeit entwickeln	spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel, wenden elementare Spielregeln an.	Kleine Spiele hinführend zu: Basketball/Handball Volleyball Bezug zum KC- Mobilität	Grundlinie Seitenlinie Mittellinie Tor Netz Korb	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der nebenstehend genannten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien (s. Anlage: Bewertung in den Sportspielen)
	erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels.			
	wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an, wenden einfache taktische Maßnahmen an.		Zuspiel Aufschlag/Anstoß/Anwurf Anstoß Angreifer Verteidiger Dribbeln Passen	
	erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles.			
Fairplay praktizieren	spielen fair, spielen mannschaftsdienlich, setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.			
	gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.			

Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen	spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterent-scheidungen.			
	erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese.			

Erwartete Kompeten-zen	**am Ende von Schuljahrgang 6** Die Schüler und Schülerinnen	Beispieldisziplin Themen Unterrichtsinhalt	Fachsprache	Leistungsbewertung
Allgemeine und sport-spiel-spezifische Spielfähigkeit entwi-ckeln	spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel, wenden elementare Spielregeln an.	Kleine Spiele hinführend zu: Fußball Flag Football Badminton Tischtennis	(End-) Zone Schläger Flags/Fähnchen	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der nebenstehend genann-ten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien
	erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels.			
	wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an, wenden einfache taktische Maßnahmen an.		Angreifer Verteidiger Dribbeln Passen	
	erkennen einfache taktische und technische Anforde-rungen eines Sportspieles.			

Fairplay praktizieren	spielen fair, spielen mannschaftsdienlich, setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.			
	gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.			
Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen	spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen.			
	erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese.			

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 7** **Die Schüler und Schülerinnen**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Allgemeine und sportspiel-spezifische Spielfähigkeit entwickeln	spielen unterschiedliche Sportspiele, wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an.	Handball Flag- Football Volleyball	**Handball** 7m-Linie (6m-)Kreis 9m-Linie Freiwurf Strafwurf **Volleyball** Oberes Zuspiel (Pritschen) Unteres Zuspiel (Bagger) Aufschlag **Flag- Football** Quarterback Supporters Attackers Defenders	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der nebenstehend genannten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien
	verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles.			
	wenden sportspielspezifische Techniken an, wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an.			
	verstehen Spielprozesse.			

Fairplay praktizieren	spielen fair, spielen mannschaftsdienlich, setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.	Volleyball Handball Flag- Football		
	gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.			
Schiedsrichter-tätigkeit akzeptieren und durchführen	führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus.			
	beurteilen die Rolle des Schiedsrichters.			

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 8** **Die Schülerinnen und Schüler**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Allgemeine und sportspiel-spezifische Spielfähigkeit entwickeln	spielen unterschiedliche Sport- spiele, wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an.	Fußball Basketball Badminton	**Fußball** Freistoß Strafstoß 16m-Raum Torwartraum Mittelkreis **Basketball** 9m-Kreis Freiwurflinie 3sek-Zone Freiwurf Jump Rebound **Badminton** hoher Aufschlag Unterhandclear Überkopfclear Vorhand/ Rückhand Doppelspiel	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der nebenstehend genannten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien
	verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles.			
	wenden sportspielspezifische Techniken an, wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an.			
	verstehen Spielprozesse.			

Fairplay praktizieren	spielen fair, spielen mannschaftsdienlich, setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.	Fußball, Basketball, Badminton.		
	gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.			
Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen	führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus.	Fußball, Basketball, Badminton.		
	beurteilen die Rolle des Schiedsrichters.			

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 9** **Die Schülerinnen und Schüler**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Allgemeine und sportspiel-spezifische **Spielfähigkeit entwickeln**	spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen, wenden komplexe Regeln an.	Volleyball, Hockey, Tischtennis Volleyball	**Volleyball** Stellen Vorgezogene 6 (Riegel) Angriffslinie Angriffsspieler **Hockey** Vorhand Rückhand Stoppen **Tischtennis** (Konterauf)-schlag Rotation Schupfschlag Topspin	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der nebenstehend genannten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien
	reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles, sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.			
	wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an. wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an. .			

	reflektieren Spielprozesse.	Volleyball, Hockey, Tischtennis.		
Fairplay praktizieren	spielen fair, spielen mannschaftsdienlich, setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.	Volleyball, Hockey, Tischtennis.		
	gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.			
Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen	führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus.	Volleyball, Hockey, Tischtennis.		Möglicher schriftlicher Test zu den Schiedsrichterzeichen
	reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit.			

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 10** **Die Schülerinnen und Schüler**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln	spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen, wenden komplexe Regeln an.	Fußball, Handball, Basketball	**Fußball** Innenseitstoß Spannstoß Abseits Rückpass Doppelpass **Handball** Stemmwurf Sprungwurf Wurf-/Lauf-Täuschung Tempogegen-stoß **Basketball** Standwurf Sprungwurf Give-and-Go Abrollen Unterhand-/Einhandpass Fastbreak	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der nebenstehend genannten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien
	reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles, sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.			
	wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an. wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an. .			

	reflektieren Spielprozesse.	Im Fußball, Handball, Basketball.		
Fairplay praktizieren	spielen fair, spielen mannschaftsdienlich, setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.	Im Fußball, Handball, Basketball.		
	gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.			
Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen	führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus.	Im Fußball, Handball, Basketball.		Möglicher schriftlicher Test zu den Schiedsrichterzeichen
	reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit			

II. Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, insbesondere der Zusammenhang von Vortrieb, Auftrieb und Widerstand, führt zu einem grundsätzlich anderen Bewegungserleben als an Land. Diese Besonderheit eröffnet den Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungserfahrungen (Gleiten, Tauchen, Treiben-Lassen) und schafft somit einen abwechslungsreichen Bewegungsraum. Durch Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen wird die Fähigkeit entwickelt, sich sicher im Wasser zu bewegen.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

– das Bewältigen des Wassers bis zum sicheren Bewegen im Wasser,
– das Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und Schwimmtechniken,
– das Springen ins Wasser,
– das Orientieren im und unter Wasser,
– die Kenntnis von Rettungsfertigkeiten und die Bereitschaft zum Helfen und Retten,
– das Einhalten von Baderegeln und Hygienevorschriften.

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Jahrgang 6.** **Die Schülerinnen und Schüler**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Insgesamt 10 Doppelstunden **Sich schwimmend im Wasser fortbewegen**	demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik, schwimmen 15 Minuten ausdauernd, führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus.	**Systematische Wassergewöhnung** - Auftrieb im Wasser kennenlernen, - Gleiten im Wasser - Atmen im/ins/unter Wasser **Schwimmausbildung** - Erlernen einzelner Stilarten wie Brust (Schwerpunkt), Rücken; Armzug, Beinschlag, Koordination, Atmung - verschiedene Kurzdistanzen bis 100 m, Ausdauerschulung (bis 400 m und 15min), - Festigung, Verbesserung bereits erlernter Grundstile - Sportschwimmtechniken,	Brustschwimmen Poolnudel Armbewegung Beinschlag	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der nebenstehend genannten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien **Schwimmgruppen:** - erreichte Schwimmscheine; - Streckenschwimmen; - Demonstration der Schwimmtechniken, differenziert nach Leistungsgruppen; - Schnellschwimmen nach Leistungstabelle; **Nichtschwimmgruppen:** - erreichen von Schwimmscheinen
	schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage.			

Springen und Tauchen	präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei un-ter-schiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett, orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort. Vergleichen die Anforderungen beim Springen und Tauchen	**Springen und Tauchen** - diverse Tauchspiele, Eintauchübungen, - vom volkstümlichen Wasserspringen zum normierten Wasserspringen, - Fußsprünge aus verschiedenen Höhen, - Tauchen und Schwimmen zielgerichtet unter Wasser, - Kopfsprünge aus verschiedenen Höhen		**Schwimmergruppen:** - Demonstration von Sprüngen vom 1-Meter- (und 3-Meter-) Brett; **Nichtschwimmgruppen:** - Tauchen auf vorgegebenen Strecken; - erreichte Schwimmscheine;
Helfen und Retten	transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durch das Wasser, wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an. erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend.	**Helfen und Retten** - Bewegungsaufgaben zum Transportieren, Transsportschwimmen mit/ohne Gegenstände, - Strecken- und Tieftauchen mit/nach/ohne Gegenstände, - Selbstrettende Übungen an Land und im Wasser, - Baderegeln		**Schwimmergruppen:** - Demonstrieren des Transportschwimmens; - Kenntnisnachweis der Bade- und Schwimmregeln **Nichtschwimmgruppen:** Kenntnisnachweis der Bade- und Schwimmregeln.

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Jahrgang 10.** **Die Schülerinnen und Schüler**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Insgesamt 20 Doppelstunden **Sich schwimmend im Wasser fortbewegen**	demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik, schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung, schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden. geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.	**Schwimmausbildung** **Klasse 7**: - Erlernen der Freistiltechnik (Schwerpunkt) mit Armzug, Beinschlag, Koordination Arme-Beine, vorgegebener und individueller Atmung, Rückenschwimmen **Klasse 10**: Festigung der 3 Schwimmstile Brust, Rücken, Freistil - fakultativ: Einführung des Delphinschwimmens - Kombination der drei/vier Schwimmstile zum Lagenschwimmen **Wenden** **Klasse 7**: Koordinieren von Anschwimmen und Wenden beim Freistilschwimmen **Klasse 10**: Koordinieren von Anschwimmen und Wenden in allen drei/vier Schwimmstilen		Beispielsweise: - Streckenschwimmen; - Demonstration der Schwimmtechniken, - Zeitschwimmen nach Leistungstabelle;
	springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab,	**Wasserspringen** - Fuß-/Kopfsprünge gestreckt/gehockt mit/ohne Partner aus verschiedenen Höhen ins Wasser		- Demonstration von Sprüngen von normierten und nicht-normierten Sprüngen vom 1-, 3- und 5-Meter-Brett,

	tauchen mindestens 10 Meter weit reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens.	**Tauchen** - Streckentauchen mit/ohne Kopfsprung auf verschiedene Distanzen - holen Gegenstände vom Boden (z.B. Tauchring, kleine Gewichte, Klammern) - Hindernistauchen, z.B. durch Reifen		Keine Leistungsbewertung vorgesehen, aber auf Gefahren der Hyperventilation aufmerksam machen
	transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vor-gegebene Distanz sicher, demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung.	**Helfen und Retten** - Übungen zum Transportschwimmen ohne/mit Partner (Ziehen, Schieben, Schleppen) - Befreiungsgriffe - Partner an Land bringen		- Demonstrieren des Transportschwimmens; - Demonstrieren Selbst- und Fremdretten im und am Wasser.
	kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung.	- beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung.		

III. Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“

Das Bewegungsfeld beinhaltet auf der Grundlage eines erfindungsreichen und gestalterischen Umgangs mit der Bewegung die Grundfertigkeiten des Turnens (Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren usw.) und das gegenseitige Helfen und Unterstützen. Das erlebnisreiche Bewegen und Bewegungskunststücke können im normierten Turnen (Gerätturnen) und im nicht-normierten Turnen (Gerätelandschaften, Parkour, freies Turnen, Akrobatik usw.) erworben werden.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

– das Gestalten und Präsentieren von turnerischen Bewegungen,
– das Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse,
– das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns,
– den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen.

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 5 Die Schüler und Schülerinnen	Beispieldisziplin Themen, Unterrichtsinhalte	Fachsprache	Leistungsbewertung
An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen	verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder an einer vorgegebenen Gerätebahn präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner.	Rolle vw - Strecksprung (ggf. mit Drehung) - Handstützschwingen ohne Abrollen Rad rechts - links *z.B. Übungsvorgaben nach WK IV - Jugend trainiert für Olympia* Gleichgewichtsübungen Erproben verschiedener akrobatischer Formen mit einem Partner spüren Gleichgewicht gemeinsam	Übungsteil/verbindung Rolle Strecksprung Liegestütz Handstand Rad Haltung Körperspannung kleine Pyramiden	Qualität der Ausführung fließender Übergang zwischen den Übungsteilen Variationen bekannter Teile
	erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen, setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander.	Körperspannung Koordination Bewegungsdynamik Bewegungsweite		

Helfen und Sichern	bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf wenden Hilfeleistung und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.	Kenntnis der Gerätena-men/Hilfsgeräte	Hilfeleistung Sicherheitsstellung	
	erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfeleistungen und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.	Erkennen und beschreiben Risikosituationen	Risiko Unfallgefahr Verantwortung	

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6 Die Schüler und Schülerinnen	Beispieldisziplin Themen, Unterrichtsinhalte	Fachsprache	Leistungsbewertung
An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen	verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn, präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner. Fakultativ: bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten	**Reck:** Unterschwung, Hüftabschwung, Aufschwung, Rückschwung, (Könner: Umschwung) **Boden:** Wiederholung und Festigung – Handstand - Abrollen (Könner: Bogengang, Radwende, Flik-Flak, Überschlag vw) **Barren:** z.B. veränderte Bedingungen, Kopplung und Variation, veränderte Gerätehöhe **Sprung:** Sprungbock (90-100cm): Grätsche, Hocke - Überschlag auf den Mattenberg über den Kasten (Könner) **Schwebebalken** *Übungsvorgaben nach WK IV - Jugend trainiert für Olympia* - kleine Pyramiden, Stangenklettern	Reckstange Sicherungssplint Hang Stütz Beinschwung Bock Sprungbrett Anlauf Absprung Landung Flug-, Stützphase	fließender Übergang zwischen den Übungsteilen Variationen bekannter Teile Kombination von Geräten

	erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen, setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander.	Körperspannung Koordination Bewegungsweite Bewegungsfluss		
Helfen und Sichern	bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, wenden Hilfeleistung und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.	Kenntnis der Gerätenamen/Hilfsgeräte	Stützgriff/Klammergriff Dreh-Schubhilfe	
	erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfeleistungen und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.	erkennen Risikosituationen und vermeiden Unfallverursachungen	Risiko Unfallgefahr Verantwortung	

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 7 Die Schüler und Schülerinnen	Beispieldisziplin Themen, Unterrichtsinhalte	Fachsprache	Leistungsbewertung
An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen	präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück.	Barren, Reck, Boden Schwingen mit Grätschen – Schließen der Beine Kehre, Wende Schwebebalken: Gehen vw, sw, rw Drehungen kleine Sprünge in Verbindungen verschiedene Abgänge z.B. Zirkusartistik, Parkour, Clownerie	u.a. Beinschwung Angang, Abgang Holm, Stützkraft, Schwungkraft Übungsverbindung Kehre, Wende	fließender Übergang zwischen den Übungsteilen Variationen bekannter Teile
	beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.			Bezug zum Methodencurriculum
Helfen und Sichern	bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, wenden Hilfeleistung und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.	Schüler helfen Schülern	Dreh-Klammergriff mit Hüftstütz Vertiefung von Hilfeleistung und Sicherheitsstellung	
	erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfeleistungen und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.	erkennen Risikosituationen und vermeiden Unfallverursachungen	Risiko Unfallgefahr Verantwortung	

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 8 Die Schüler und Schülerinnen	Beispieldisziplin Themen, Unterrichtsinhalte	Fachsprache	Leistungsbewertung
An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen	präsentieren einzeln oder in der Kleingruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl mit auf Körperspannung und Balance beruhenden Kunststücken.	Ringe/Schaukelringe: Schwingen ohne und mit Drehungen Sprung: Kasten quer/längs Pferd quer/längs Hocke Grätsche Überschlag z.B. auch Jonglage, Zirkusartistik, Clownerie, Parkour	Vorschwung Rückschwung Schwungverstärkung Umkehrpunkt Hang/ Kipphang Winkelhang/ -stütz	fließender Übergang zwischen den Übungsteilen Variationen bekannter Teile Kriterien, wie: Schwungsteuerung, Körperspannung, Präzision der Drehung, Weite/Höhe von Flugphasen, Stützphase, sicherer Stand
	beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.			Bezug zum Methodencurriculum
Helfen und Sichern	bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, wenden Hilfeleistung und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.	Schüler helfen Schülern Schüler bringen anderen Schülern etwas bei	Dreh-Klammergriff mit Hüftstütz Vertiefung von Hilfeleistung und Sicherheitsstellung	

	erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfeleistungen und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.	erkennen Risikosituationen und vermeiden Unfallverursachungen	Risiko Unfallgefahr Verantwortung	

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 9** **Die Schüler und Schülerinnen**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen	präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür.	Reck, Barren, Stufenbarren, Boden, Sprung Erweiterung der Schwierigkeiten Drehbewegungen vw, rw Felgbewegungen Kippbewegungen Schwungbewegungen Turnen unterschiedlich schwierige Übungen gleichzeitig/nacheinander am gleichen Gerät z.B. auch Parkour, Zirkusartistik, Clownerie	z.B. Umschwung Kippaufschwung Hüftaufzug Rotation Felgrolle, Felgunterschwung	Qualität der Bewegungsausführung Angemessenheit der Übungsauswahl, Einbezug aller Gruppenmitglieder bei Differenzierung und unter Beachtung der Könnensstufen

	interpretieren die vorgegebene Themenstellung. wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.			Bezug zum Methodencurriculum
Helfen und Sichern	bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, wenden Hilfeleistung und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.	Schüler helfen Schülern Schüler bringen anderen Schülern etwas bei	Vertiefung von Hilfeleistung und Sicherheitsstellung	
	erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfeleistungen und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.	erkennen Risikosituationen und vermeiden Unfallverursachungen	Risiko Unfallgefahr Verantwortung	

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 10** **Die Schüler und Schülerinnen**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
An Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen	Präsentieren unter einer selbst gewählten Themenstellung in der Gruppe eine Kür an einem selbst gewählten Gerät oder an einer selbst entwickelten Gerätekombination skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür	Gerätearrangement oder umfassende Choreographien unter Einbeziehung mehrerer Geräte Minitramp/Kasten: Überschlag Salto vw z.B. Parkour, Clownerie, Zirkusartisitik	Übungsverbindung Laufwege Salto Handstützüberschlag Rotation	Qualität der Bewegungsausführung Angemessenheit der Übungsauswahl, Einbezug aller Gruppenmitglieder bei Differenzierung und unter Beachtung der Könnensstufen Deutliche Bewegungsstrukturen

	interpretieren die Themenstellung. wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.			Übereinstimmung zwischen Entwurf und Umsetzung Rhythmisch-zeitliche Abläufe Bezug zum Methodencurriculum
Helfen und Sichern	bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, wenden Hilfeleistung und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an.	Schüler helfen Schülern Schüler bringen anderen Schülern etwas bei	Hilfeleistung und Sicherheitsstellung	
	erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfeleistungen und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.	erkennen Risikosituationen und vermeiden Unfallverursachungen	Risiko Unfallgefahr Verantwortung	

IV. Bewegungsfeld „Gymnastisches, rhythmisches und tänzerisches“

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen stellt die kreative Auseinandersetzung mit den gymnastisch-tänzerischen Grundformen (Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen usw.) und körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten dar.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

– das Sammeln und das Vertiefen von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen,

– das Gestalten von Rhythmen mit gymnastischen und tänzerischen Mitteln,

– das gymnastische und tänzerische Bewegen mit und ohne Handgerät oder Material (hierunter sind sowohl normierte gymnastische Handgeräte als auch alternative Geräte/alternatives Material subsumiert),

– das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungsimprovisation,

– die Auseinandersetzung mit aktuellen gymnastischen Bewegungsformen und Trend-Tänzen.

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 6** **Die Schüler und Schülerinnen**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen	führen Bewegungen rhythmisch aus, setzen Rhythmus in Bewegung um. sammeln gymnastische Grunderfahrungen erkennen unterschiedliche Rhythmen	z. B. Stretching, Beweglichkeitsübungen, Partnerübungen wie „schwer-leicht“, Roboterlauf; Anleitung zur selbständigen Aufwärmung Laufen nach Musik – z. B. Variierung von Schrittlänge oder Schrittgeschwindigkeit; Kurze Musikfolgen in Bewegung umsetzen; Zu zweit oder dritt: Schrittfolge nach vorgegebener Musik erfinden	Stretching Beweglichkeit Aufwärmen Rhythmus	Beweglichkeit Rhythmisierungsfähigkeit Bewegungsfluss Gestaltungsidee Individuelle technische Ausführung Gestaltungsidee Synchronität
Bewegungen mit Handgeräten gestalten	führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus. kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/ Material und setzen sie spezifisch ein.	z.B. Rope-Skipping als Einstieg; kleine Kür zum gestaltenden Umgang mit Handgeräten – Handgerät frei wählbar – Bewegungsaufgaben vorgegeben; in Anknüpfung an Klasse 5 die Kür mit Musik unterlegen bzw. zu Musik gestalten (-> Klang, Rhythmus u. Musik als Impulse zur Gestaltung)	Rope-Skipping Keule Band Reifen Ball	

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 8** **Die Schüler und Schülerinnen**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen	erweitern gymnastische Grunderfahrungen setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um	Auffrischung erlernter gymnastischer Grundformen; Einstieg Aerobic/Step-Aerobic – Erlernen und Einüben einfacher Schrittfolgen, genaue Einhaltung des Rhythmus'; Entwicklung einer eigenen Aerobic/Step-Aerobic-Choreographie unter Einbezug bereits gelernter Schritte sowie neuer Bewegungsfolgen in kleinen Gruppen zu eigener Musik (mind. 125 bpm und 64 ZZ); Präsentation der Choreographie bzw. Einübung mit der ganzen Klasse;	Circuit Kraftausdauer Koordination Agonist Antagonist Aerobic Step-Aerobic Choreographie Low-Impact High-Impact	Beweglichkeit Rhythmisierungsfähigkeit Bewegungsfluss Gestaltungsidee Individuelle technische Ausführung Gestaltungsidee Synchronität
	beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet.			

Bewegungen mit (alternativen) Geräten/Material gestalten	präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.	Entwicklung einer Gruppenkür (min. 2, max. 6 Personen) mit einigen vorgegebenen Elementen; Handgerät frei wählbar; eventuell Umdeutung anderer Sportgeräte (Kür mit kleinen Kästen);		
	besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.			

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 10** **Die Schüler und Schülerinnen**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen	kennen grundsätzliche Trainingsmethoden gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln. berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen sie zur Bewertung heran	planen nach Anleitung/eigenständig einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch Trainingsmethoden in Theorie (Intervallmethode, Dauermethode, Häufigkeit von Trainingsreizen, Belastung-Erholung-Superkompensation) und Praxis; Vorstellung zahlreicher unterschiedlicher Übungen; Gruppenarbeit: eigener Parcours unter bestimmten Zielsetzungen – Durchführung mit der ganzen Klasse. Erarbeitung einer einfachen Tanzchoreographie mit der ganzen Klasse (z.B. Cha-Cha –Slide)	Intervallmethode Dauermethode Superkompensation Tempowechsel Raumwege Break Intro	Selbst erstellte Unterrichtsfrequenz: Zielgerichtete Erwärmung von jeweils 2 Schüler/innen Fitnesstests

Bewegungen mit Handgeräten gestalten	präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.	In Gruppen: selbständiges Erarbeiten des Intros, eines Breaks und des Schlussteils unter vorgegebenen Rahmenbedingungen (z. B. 2 Sprünge, Tempowechsel, unterschiedliche Raumwege) Individuelles Können kann eingebaut werden (schauspielerisches Talent, Akrobatikeinlage) Grundchoreografie soll noch erkennbar sein, kann aber variiert werden Die Teile können wahlweise mit oder ohne Handgerät erarbeitet werden, nicht alle Gruppenmitglieder müssen zu jeder Zeit die gleichen Bewegungen ausführen. Präsentation evtl. mit besonderer Kleidung o. ä. vor der gesamten Klasse.		Selbst- und Fremdeinschätzung Gestaltungsleistung der Gruppe (Gestaltungsaufbau, technischer Schwierigkeitsgrad, Stimmigkeit von Musik, Thema und Bewegung, Zusammenwirken der Gruppe) Individuelle technische Ausführung (Bewegungsgenauigkeit, -intensität, -ausdruck, -sicherheit, -weite

V. Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Laufen, Springen, Werfen sind grundlegende Bewegungsformen für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. In diesem Bewegungsfeld werden diese nicht nur fertigkeitsorientiert differenziert entwickelt, sondern auch im Hinblick auf die individuelle Leistungssteigerung und das sozial-affektive gemeinsame Sporttreiben vermittelt. Es beinhaltet sowohl leichtathletische Disziplinen, ausgewählte Aspekte der Kinder- und Spielleichtathletik als auch alternative Bewegungs- und Wettkampfformen. Auch das Miteinander in unterstützenden Bewegungsbeziehungen sowie die Entwicklung eines Gefühls für das Gelände sind dabei wesentlich.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

– das Laufen in Anpassung an äußere Bedingungen und auf schnelle, rhythmische und/oder orientierende Weise,
– das Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen,
– das Erleben des Springens in die Weite und in die Höhe,
– die Ausbildung der Wurfgewandtheit und das Beherrschen geeigneter Wurf- bzw. Stoßtechniken,
– das Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen,
– die Reflexion der eigenen Leistung,
– das Anregen zum Wetteifern durch leichtathletische Mehrkämpfe.

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6 Die Schüler und Schülerinnen	Beispieldisziplin Themen, Unterrichtsinhalte	Fachsprache	Leistungsbewertung
Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen	laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung. laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo, erproben unterschiedliche Starttechniken. schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein. vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.	Vielseitige Lauf-, Start- u. Reaktions- sowie Abwurfspiele und Übungen **Klasse 5:** längerer Lauf mit mäßigem Tempo , 15 Min. ohne Pause Pendelstaffeln und Kurzsprints **Klasse 6:** längerer Lauf 20 Min. ohne Pause Laufabzeichen 50 m Sprints Standstarttechnik (vgl. mit anderen Starts) erste kleine Läufe über kleine Hindernisse	beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt. Ruhepuls Belastungspuls Erholungspuls Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien s. Anhang: Tabellen

In die Weite und Höhe springen	springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und/oder hoch, erproben unterschiedliche Sprungformen. erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken, beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.	Versch. Spielformen zum Hüpfen und Springen einbeinige und zweibeinige Sprünge, Sprungläufe, Mehrfachsprünge, Synchronspringen **Klasse 5:** springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit **Klasse 6:** Weitsprung: Anlaufschulung (induktiv mit Absprungzone) über kleine Hindernisse Hochsprung: Sprungformen mit Höhenorientierung obligatorisch: Einführung Flop	Anlauf Absprung Flugphase Sprungbein Schwungbein Armeinsatz Schrittsprung Laufsprung Hangsprung Schersprung Wälzer	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien s. Anhang: Tabellen
Weit werfen bzw. stoßen	werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit. beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen	Verschiedene Wurfspiele, wie z.B. Völkerball, Brennball, Hase und Jäger u.a. **Klasse 5:** Schlagballweitwurf aus dem Stand (50g) **Klasse 6:** Schlagballweitwurf mit Impulshüpfer oder 3-Schrittrhythmus (50g)	Schlagball Wurfarm Anlauf Ausholbewegung Abwurf	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien s. Anhang: Tabellen

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 8 Die Schüler und Schülerinnen	Beispieldisziplin Themen, Unterrichtsinhalte	Fachsprache	Leistungsbewertung
Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen	laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung. laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo, erproben unterschiedliche Starttechniken. beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit. vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.	**Klasse 7:** laufen mindestens 25 Minuten ohne Pause ausdauernd laufen in Sprinttechnik über 75 Meter erproben die Tiefstarttechnik (auch am Startblock) Staffellauf: Stabübergabe von hinten **Klasse 8:** laufen 30 Min. ohne Pause, z.B. verschiedene Laufformen (Fahrtspiel, Zeit einschätzen, Pulsmessung, Orientierungslauf) laufen in Sprinttechnik über 75 Meter wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an Staffellauf: Stabübergabe von hinten innerhalb einer Zone Hürden: Drei- u. Fünfschrittrhythmus über kleine Hindernisse	Hochstart Tiefstart Staffellauf Hürdenlauf	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien s. Anhang: Tabellen

In die Weite und Höhe springen	legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest, springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch. erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken, beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.	Schulung der Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit (Absprung Zone und verkleinerte Zone) Standsprünge Dreisprung oder Dreierhopp individuelle Hochsprungtechniken, aber Einführung Flop in Klasse 7 und Festigung in 8	Vorspannung Sprungbein Schwungbein Armeinsatz Phase der Beschleunigung Phase der maximalen Geschwindigkeit	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien s. Anhang: Tabellen
Weit werfen bzw. stoßen	werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit, erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken. vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander.	Schlagballweitwurf (je nach Alter 50g oder 200g) und werfen anderer Wurfgeräte mit Anlauf schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgeräte	Schlagball Wurfarm Anlauf Ausholbewegung Abwurf Stoßbewegung Kugelstoßanlage Phase der Beschleunigung Phase der maximalen Geschwindigkeit	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien s. Anhang: Tabellen

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 10 Die Schüler und Schülerinnen	Beispieldisziplin Themen, Unterrichtsinhalte	Fachsprache	Leistungsbewertung
Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen	laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd. laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, wenden den Tiefstart an. setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerlauferfahrungen. vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken.	**Klasse 9:** laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein Sprint 100m mit Tiefstart Staffellauf: Stabwechsel im Wechselraum, feste Läufereinteilung Hürden: Lauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus **Klasse 10:** 800 bis 2000m nach Zeit Cooper-Test (12min) 400m bis 1000m individuell schnell (Schulung der Laufeinteilung) Staffellauf: Stabwechsel im Wechselraum, feste Läufereinteilung Hürden: Lauf über hürdenähnliche hohe Hindernisse im Dreischrittrhythmus	aeroben und der anaeroben Ausdauer Methodenkenntnisse als Grundlage für selbständiges Üben (vgl. Trainingsmethoden aus dem Bewegungsfeld gymnastisch-tänzerisches Gestalten)	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien s. Anhang: Tabellen

In die Weite und Höhe springen	springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung. erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken, beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken.	**Klasse 9:** Anlaufschulung und Absprung aus verkleinerter Zone führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Grobform) mit Impulsanlauf aus **Klasse 10:** Anlaufschulung und Absprung vom Balken Floptechnik mit Anlauf um ihre beste Leistung zu erreichen	Impulserhaltung Biomechanische Prinzipien	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien s. Anhang: Tabellen
Weit werfen bzw. stoßen	werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen. analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen.	**Klasse 9:** Standstöße mit der Kugel Kugelstoßen mit Angleiten obligatorisch: Drehwürfe (Schleuderball) erste Erfahrungen beim Speerwurf **Klasse 10:** Kugelstoßen mit Angleiten oder Drehstoßtechnik Speerwurf aus dem Angehen Speerwurf aus dem Anlauf obligatorisch:Drehwürfe (Schleuderball)	Flugbahn Angleittechnik Drehstoßtechnik Speerwerfen	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien s. Anhang: Tabellen

VI. Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

In diesem Bewegungsfeld werden das Bewegen auf Rädern und Rollen, das Gleiten auf Schnee und Eis oder das Gleiten auf dem Wasser thematisiert. Das Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (z. B. Inlineskates, Fahrräder, Schlittschuhe, Ski, Kanu, Surfbrett usw.) umfasst raumgreifende sowie geschwindigkeits- und gleichgewichtsabhängige Bewegungsformen, mit denen spezifische Körper- und Bewegungserfahrungen verbunden sind und die auf Rädern und Rollen, auf Schnee und Eis und auf dem Wasser gemacht werden können. Die Aktivitäten erfordern besondere Schutzmaßnahmen (Schutzkleidung, Verkehrsregeln usw.), die im Lernbereich Mobilität zu verorten sind und sich auf die Reflexion von Naturerleben und auf eine nachhaltige Umweltbildung (Bildung für nachhaltige Entwicklung) beziehen. Die Fachkonferenz wählt unter Berücksichtigung der sächlichen und räumlichen Gegebenheiten die Geräte und Organisationsformen aus, mit denen die erwarteten Kompetenzen erworben werden können.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

– das Fördern der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit,

– das Erleben und das Beherrschen der Geschwindigkeit sowie der Flieh- und der Beschleunigungskräfte,

– den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und anderen, Geräten und Material sowie der Umwelt,

– das Erfahren eines größeren Aktionsradius.

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 6** **Die Schüler und Schülerinnen**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen	bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort, ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen.	Fahrradtraining auf dem Schulhof: Bewältigung verschiedener Bewegungsaufgaben; Radtour Fahrradprüfung im Rahmen des Verkehrstage	Orientierungsfähigkeit Gleichgewicht Straßenverkehrsordnung Wege, -recht und Raumnutzungspläne	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien Bezug zum Curriculum Mobiliät
	stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest.			
Naturnahe und öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen	halten grundlegende Sicherheitsregeln ein, gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um.	Fahren auf der Straße, dem Fahrradweg, Kreisverkehr, Ampel und Zebrastreifen Fahren einhändig, Stoppen auf Signal, Fahren über eine Wippe, Fahren entlang einer vorgegebenen Bahn, auf einer unebenen Bodenbeschaffenheit einhalten ökonomischer und ökologischer Regeln für den Naturschutz und nachhaltiger Umweltressourcen		
	erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln, reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.			

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 10** **Die Schüler und Schülerinnen**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen	bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort.	Skiprojekt - alpiner Skilauf in Österreich Projekttag in Klasse 7 oder 8 – vorbereitete Fahrradtour, Kanutour oder Eislauftag. Langlauftag Klasse 8 (Sommer und gutes Wetter) – Rollende Doppelstunde: Jeder, der ein rollendes Gerät sein eigen nennt bringt es mit (Fahrrad, Roller, Skateboard, Kickboard, Einrad, Inliner, ...) und alle probieren alles aus. Eventuell: Skifahrt als Klassenfahrt für alle z. B. im bayerischen Wald oder Harz	Schulterblick Toter Winkel Spurtreue Brems- und Anhalteweg Skischuhe, Ski, Kurveneinleitung, Kurvensteuerung FIS – Skiregeln Wetterkunde Lawinenkunde Notfallmaßnahmen Notfallkette	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien
	erläutern komplexe Bewegungsanforderungen.			
Naturnahe und öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen	halten grundlegende Sicherheitsregeln ein, gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um.			
	erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln, reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.			

VII. Bewegungsfeld „Kämpfen“

Kämpfen umfasst die direkte und kooperative körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in einer geregelten Kampfsituation. Dieses Bewegungsfeld beinhaltet besonders das Wahrnehmen der eigenen Kraft und der Kraft anderer sowie das Erfahren von körperlicher Nähe. Bei der Auseinandersetzung mit diesem Bewegungsfeld sind die Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners und der respektvolle Umgang miteinander grundlegende Voraussetzung.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

– die Auseinandersetzung mit Werten, die für einen gelingenden Dialog im Mit- und Gegeneinander notwendig sind,

– das faire Verhalten und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Partnerin oder dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen,

– den situationsangemessenen Einsatz der eigenen Kraft,

– das Spüren und Beherrschen von Emotionen sowie das Ausschließen aggressiver Handlungen,

– die Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe,

– das Einhalten von Regeln.

Die formulierten Kompetenzen können sowohl sportartübergreifend als auch sportartspezifisch (z.B. Judo, Karate) erworben werden.

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 6** **Die Schüler und Schülerinnen**	**Beispieldisziplin** **Themen, Unterrichtsinhalte**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Fair kämpfen	kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander, vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein.	**Körperkontakt anbahnen – Spiele mit Körperkontakt** Methodisches Prinzip: Vom Spiel in der Gruppe zur Zweikampfsituation.	Start- und Stoppsignale Begrüßungsritual	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung der Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien (s. Anlage: Kämpfen)
	übernehmen Verantwortung für sich und andere, kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander, beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.	Fangen nur mit dem Körper Verletzte bergen **Körperkontakt intensivieren: Kampf um Gegenstände oder Raum** Medizinballschieben Ball verteidigen	Regelkatalog	

Situationsangemessen handeln	setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein. gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um	Tauziehen Gürtelkämpfe		
Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten	kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung), nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.	Junge gegen Mädchen Alle gegen alle durch **Kämpfen um einen Raum** auf der Matte, Schiebe- und Ziehkämpfe, Rübenziehen **Kämpfen um eine Körperposition** Kämpfe um eine bestimmte Lage – aktiv, passiv **Judospezifische Situationen** Halten und Drehen, den Partner umdrehen, Kampf um/im Kniestand Bodenrandori	Prinzip: „jeder kann , keiner muss“	

Erwartete Kompetenzen	**am Ende von Schuljahrgang 10** **Die Schüler und Schülerinnen**	**Beispieldisziplin** **Themen** **Unterrichtsinhalt**	**Fachsprache**	**Leistungsbewertung**
Fair kämpfen	führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch.	Methodisches Prinzip: Vom Spiel in der Gruppe zur Zweikampfsituation. **Kampfspiele um einen Raum** Drei-Felder-Kampf **Kampfspiele um ein Objekt** Ball, Gürtel o.ä.	kampfsportspezifische Fachsprache ist möglich, z.B. Hajime: Beginn Mate: Stop, Unterbrechung Osae-komi: Haltegriff Osae-komi-Tokeda: Haltegriff gelöst Randori: Übungskampf	Bewertung durch Beobachtung und Evaluierung Kompetenzen anhand der von der Fachkonferenz beschlossenen Kriterien (s. Anlage)
	übernehmen Verantwortung für sich und andere, kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander, beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.			
Situationsangemessen handeln	reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners, wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an.	**Kampfspiele um das Gleichgewicht** Reiterkämpfe Standhalten		
	reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein.			

Sich auf körperliche Nähe einlassen und körperliche Nähe aushalten	kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen	**Kampfspiele zum Kräfte messen** Rückenklopfen Liegestützwettkampf **judonahe Kampfspiele** Kampf um den Kniestand **Selbstverteidigung aus** Umklammerungen Schwitzkasten Schubsen		
	reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung), nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.			

Schuleigener Arbeitsplan – Sport für die gymnasiale Oberstufe

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Fitness und Ausdauer

Kursausschreibung

Bereich	**A**
Bewegungsfeld	Individuelles sportliches Handeln Laufen, Springen, Werfen/ Gymnastisches, rhythmisches und Tänzerisches Bewegen
Kursthema	**Fitness und Ausdauer**

Zielsetzungen/ Leitidee

Die Schüler und Schülerinnen lernen fitness- und gesundheitsorientierte Trainingsmethoden zur Verbesserung ihrer konditionellen Fähigkeiten kennen und setzen ausgewählte Bausteine in der Unterrichtspraxis um. Sie erwerben Kenntnisse über den Umgang zwischen gesunder Lebensführung, sportlichen Aktivitäten und Fitness.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ prüfen und beurteilen Trainingsmethoden zur Steigerung der eigenen körperlichen Fitness.
- ⇨ wenden funktionsgymnastische Übungen unter dem Aspekt der der Vorbereitung auf sportliche Belastungen an.
- ⇨ erproben Trainingsgeräte und beurteilen sie im Bezug auf ihre Anwendbarkeit im Fitnesstraining.
- ⇨ erproben Fitnesstests und überprüfen sie als mögliche Maßnahme zur Feststellung des eigenen und fremden Leistungsstandes.
- ⇨ organisieren selbstständig Trainings- und Übungssituationen unter Anwendung grundlegender Maßnahmen zur Gestaltung von Trainingsprozessen.
- ⇨ reflektieren unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen und individuelle Zielsetzungen hinsichtlich der Entwicklung entsprechender Umsetzungsmöglichkeiten.
- ⇨ verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und Trainingszustand auch unter Beurteilung sportartspezifischer Gefahren und Verhaltensregeln.
- ⇨ analysieren mögliche muskuläre Dysbalancen und entwickeln angemessene Übungsformen.
- ⇨ reflektieren fitnessorientiertes Sporttreiben als nachhaltige und lebensbegleitende sportliche Aktivität.
- ⇨ setzen sich Ziele und steuern durch kontinuierliches Training die eigene körperliche und sportliche Entwicklung.

Inhalte

- ⇨ Einblicke in die Sporttheorie, insbesondere in die Bereiche der Ausdauer (aerob), Kraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit sowie in Trainingsprinzipien und Gesundheitslehre.
- ⇨ Gestalten und Erproben verschiedener Trainingsformen/-einheiten zu unterschiedlichen Zielsetzunge (Training von Ausdauer (regelmäßig), Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Beweglichkeit und Koordination).
- ⇨ Einschätzen, Testen und Bewerten der eigenen Fitness anhand verschiedener Testverfahren.

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Praxis:

- ⇨ Überprüfung verschiedener konditioneller und koordinativer Fähigkeiten durch ausgewählte Fitnesstests
- ⇨ Cooper-Test

Theorie

- ⇨ Ausarbeitung eines Aufwärmprogramms, selbstständige Gestaltung einer Unterrichtssequenz oder Theorie-Test

Unterrichtsmaterial

Sportschuhe (outdoor und indoor), Sportbekleidung, Handtuch, Bleistift, Stoppuhr

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Geräturnen und Akrobatik

Kursausschreibung

Bereich	**A**
Bewegungsfeld	Individuelles sportliches Handeln
	Turnen und Bewegungskünste
Kursthema	**Gerätturnen und Akrobatik**

Zielsetzungen/ Leitidee

Die Schüler und Schülerinnen entwickeln und präsentieren Übungen/Kürübungen an unterschiedlichen Geräten/Gerätekombinationen mit jeweils mindestens fünf Elementen. Ästhetische, funktionale und gestalterische Kriterien sollen Berücksichtigung finden. Die Schülerinnen und Schüler demonstrieren turnerisch-akrobatische Bewegungselemente in Partner- oder Gruppenarbeit.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ entwickeln und präsentieren eine Kürübung an einem Gerät oder Gerätearrangement mit mindestens fünf Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer und funktionaler Kriterien.
- ⇨ demonstrieren einer Sprung am Pferd oder Kasten.
- ⇨ benennen und beschreiben Bewegungsstrukturen am Beispiel einer Überschlagbewegung.
- ⇨ verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, durch Erprobung vielfältiger turnspezifischer Bewegungsaufgaben.
- ⇨ wählen für sich angemessene Übungsteile bzw. Übungsverbindungen aus und verbessern die Ausführung systematisch und kontinuierlich.
- ⇨ steigern ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten im Rahmen eines selbstständigen Aufwärmens.
- ⇨ werten Bild- und Filmmaterial aus, um eine Bewegungsvorstellung zu entwickeln.
- ⇨ analysieren Überschlags- und Stützbewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- ⇨ organisieren Übungssituationen und Präsentationen selbstständig.
- ⇨ helfen und sichern selbstständig nach vorheriger Anleitung.
- ⇨ beherrschen die entsprechende Fachsprache.

Inhalte

- ⇨ Erlernen und Verbessern unterschiedlicher Formen des Überschlagens
- ⇨ Gestalten Absprung-, Flug- und Stützphasen unter ästhetischen und funktionalen Aspekten
- ⇨ Erweitern und Verbessern des Bewegungsrepertoires
- ⇨ Helfen und Sichern beim Erlernen und Gestalten von Bewegungselementen
- ⇨ Erarbeiten einfacher Formen der Akrobatik

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

- ⇨ Fünfteilige Kür (mind.) an einem Gerät oder einer Gerätekombination mit mindestens einem Stütz- und einem Überschlagelement und einen Stützsprung an Pferd oder Kasten; die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsstufen und Ausführungskriterien
- ⇨ Mitarbeit im Unterricht, insbes. Gestaltung von Übungssituationen und Präsentationen, Helfen und Sichern

Unterrichtsmaterial

Sportschuhe, Sportbekleidung

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Leichtathletik

Kursausschreibung

Bereich	**A**
Bewegungsfeld	Individuelles sportliches Handeln
	Laufen, Springen, Werfen
Kursthema	**Leichtathletik**

Zielsetzungen/ Leitidee

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Themen für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. Der Wettkampf gegen sich selbst und gegen andere spielt eine entscheidende Rolle. Grenzen werden erfahren und überwunden.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- laufen mittlere und lange Strecken und teilen ihr individuelles Lauftempo dabei sinnvoll ein.
- Sie bewältigen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, d.h. unter Berücksichtigung eines optimalen Verhältnisses von Schrittfrequenz und Schrittlänge. Dies kann sowohl im Flach- als auch im Hürdensprint erreicht werden.
- erproben und vergleichen leichtathletische Weit- und Hochsprungformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.
- erproben und vergleichen leichtathletische Wurf- und 1. Stoßformen im Hinblick auf ihre Funktionalität.
- erfahren grundlegende Trainingsmöglichkeiten motorischer Fähigkeiten zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung.
- analysieren leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor.

Inhalte

- Sprint, Mittelstrecke, Langstrecke, Hürdenlauf
- Hoch- und Weitsprung
- Speerwurf, Schlagballwurf, Kugelstoßen
- Analyse und Vergleich leichtathletischer Bewegungen
- trainingsmethodische Grundprinzipien und Verletzungsprophylaxe,
- Darstellung und Vergleich unterschiedlicher Trainingsmethoden und Verlauf von Trainingsprozessen in leichtathletischen Disziplinen

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Die Bewertung der Leistungen in den einzelnen leichtathletischen Disziplinen erfolgt in Anlehnung an die Tabellen in den EPA getrennt für Jungen und Mädchen.

Unterrichtsmaterial

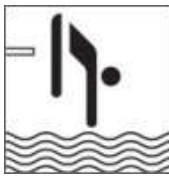
Sportschuhe (indoor und outdoor), Sportbekleidung (indoor und outdoor)

Leistungstabellen sind den Teilnehmern des Kurses zugänglich und können ihnen bei Bedarf als Kopie ausgehändigt werden. Material zur Sporttheorie wird als Kopie ausgegeben.

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Kursausschreibung



Bereich	**A**
Bewegungsfeld	Individuelles sportliches Handeln
	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
Kursthema	**Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen**

Zielsetzungen/ Leitidee

Der Kurs vermittelt verschiedene Bewegungserfahrungen im Wasser. Dabei stehen die Disziplinen des Sportschwimmens im Mittelpunkt. Hier werden die einzelnen Techniken erlernt. Ergänzend werden Maßnahmen zur Selbst- und Fremd-rettung erlernt und erprobt. Das Erfahren des Mediums Wasser als besonderer Bewegungsraum wird evtl.

ergänzend durch Inhalte aus den Bereichen Tauchen und Wassersprinqen vertieft.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ demonstrieren die Grundtechniken in mehreren Stilarten.
- ⇨ demonstrieren Starts und Wenden.
- ⇨ arbeiten an ihren konditionell-koordinativen Fähigkeiten auf Kurzstrecken und einer Langstrecke, um eine mindestens 200 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen.
- ⇨ analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielt Bewegungskorrekturen vor.
- ⇨ verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben im Wasser.
- ⇨ demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung und wenden diese situationsgerecht in einer komplexen Rettungsübung an.
- ⇨ demonstrieren Kopf- und Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten.
- ⇨ erläutern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z. B. Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese Techniken an.

Inhalte

- ⇨ Techniken des Brust und des Kraulschwimmens mit Start und Wende als Schwerpunkt
- ⇨ Rückenschwimmen und Delphin als Ergänzung
- ⇨ Rettungs- und Transportschwimmen
- ⇨ evtl. Tauchübungen und Wasserspringen

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungs-schema.

- ⇨ Zeitschwimmen auf Kurz- und Langstrecke(n)
- ⇨ Stilüberprüfungen einschließlich Start und Wende
- ⇨ Kenntnisse der Sporttheorie

Unterrichtsmaterial

Badehose / Badeanzug (keine Bikinis oder Bermudashorts!), Schwimmbrille

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Selbstverteidigung, Kämpfen, Judo

Kursausschreibung

Bereich	**A**
Bewegungsfeld	Individuelles sportliches Handeln
	Kämpfen
Kursthema	**Selbstverteidigung, Kämpfen und Judo**

Zielsetzungen/ Leitidee

„Judo ist der Weg der vollkommenen Anwendung von Körper und Geist. Das Streben danach ist die Ausbildung von Körper und Geist durch das Üben von Angriffs- und Verteidigungsformen. So wird die Persönlichkeit geformt als Beitrag zum gesellschaftlichen Leben. Das ist das letzte Ziel des Judo.“ Diese Worte des Begründers des modernen Judo, Jigoro Kano, bleiben als Grundidee des Kämpfens unvergänglich und bestimmen die Sinnorientierung einerseits und berück-sichtigen Strukturgesichtspunkte modernen Judos und des Kämpfens in der Schule andererseits.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ reflektieren, dass Kämpfen im sportlichen Sinne die ritualisierte und verantwortliche körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner bedeutet. In einer sportlich geregelten Kampfsituation soll der Partner vorrangig durch den Einsatz von gelernten Techniken und erworbenen motorischen Fähigkeiten und Geschicklichkeit überwunden werden.
- ⇨ müssen in Trainings-und Kampf-Situationen ein hohes Maß an Verantwortungsbereitschaft und Verlässlichkeit aufbringen, um die Unversehrtheit der Beteiligten zu gewährleisten.
- ⇨ trainieren (techniknah) grundlegende motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) zur Bewältigung von judospezifischen Situationen.
- ⇨ beachten unter dem Aspekt der Rücksichtnahme und dem Respekt vor dem anderen und seiner Verletzlichkeit die körperlichen Voraussetzungen und Könnens-Stufen: Dies gilt sowohl für das Erproben von neuen Bewegungs-sequenzen in offenen, spielerischen Formen des Sich – Vergleichens (Randori), wie auch für das Erlernen von Techniken im einzelnen und im Zusammenhang mit den sie ergänzenden Techniken (Folge- und Kontertechniken) und im Besonderen im Kampf (Shiai). Die Schüler/innen lernen so die Formen des Miteinander-Kämpfens im Judo und kontrollieren dabei ihre physischen und psychischen Kräfte.
- ⇨ kämpfen fair: Der Fairness kommt besondere Bedeutung zu. Sie ist als das strikte Einhalten der Regelidee und nicht nur der formalen Regeln zu verstehen. Auch im unmittelbaren körperlichen Vergleich sollen Vertrauen und Rücksichtnahme geübt werden. Gezieltes Üben mit weniger leistungsstarken Partnern und Partnerinnen sowie die gegenseitige Korrektur und Unterstützung fördern eine solche Haltung.
- ⇨ wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an, z.B. beim Erlernen von Handlungsketten.
- ⇨ üben gezielt mit weniger leistungsstarken Partnern und Partnerinnen, korrigieren und unterstützen sich und fördern so Vertrauen und Rücksichtnahme.

- ⇨ lernen den Umgang mit Sieg und Niederlage.
- ⇨ gestalten kooperativ und kreativ den Unterricht mit, z.B. bei der Gestaltung der Aufwärmphase.

Inhalte

- ⇨ Fallen rückwärts, seitwärts und vorwärts (Judorolle), freier Fall.
- ⇨ Halten am Boden, Haltegriffe, Wechsel von Haltegriffen, Befreiungen / Befreiungsprinzipien.
- ⇨ Werfen: Eindrehtechniken, Sicheln, Fegen, Selbstfalltechniken, Ausweichen und Blockieren.
- ⇨ Üben ohne / mit leichtem/ größerem Widerstand des Partners (Tandoku-renshu),
- ⇨ Randori und Shiai
- ⇨ kampfspezifisches Fitnesstraining
- ⇨ Selbstverteidigungstechniken, Demonstration einer Kampfszene zur Selbstverteidigung.

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungs-schema.

- ⇨ Fallen, Halten und Befreien, Werfen und Präsentation von Handlungsketten im Judo und Selbstverteidigung
- ⇨ schriftliches Kurztestat über behandelte Themen, anzufertigende Handouts und Stundenprotokolle

Unterrichtsmaterial

Judo-Anzug (alte lange Sportsachen), Badelatschen

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Tänzerische Bewegungsgestaltung

Kursausschreibung

Bereich	**A**
Bewegungsfeld	Individuelles sportliches Handeln Gymnastisches, rhythmisches und Tänzerisches Bewegen
Kursthema	**Tänzerische Bewegungsgestaltung**

Zielsetzungen/ Leitidee

Die Schüler und Schülerinnen erarbeiten technische und gestalterische Elemente aus verschiedeTanzformen (z. B. Step-Aerobic, Jazzdance, Hip-Hop, etc.). Sie entwickeln, gestalten und präsentieren auf Basis tänzerischer Grundschritte und deren Kombinationen eine Choreographie nach Musik in Gruppenarbeit.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ entwickeln nach Vorgabe Bewegungselemente aus verschiedenen Tanzformen unter Einbeziehung von Musik und Technik und setzen dabei künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten in einer Gestaltung um.
- ⇨ reflektieren, verbessern und präsentieren tänzerische Basis- und Kombinationstechniken in Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.
- ⇨ steigern ihre konditionell-koordinativen Fähigkeiten im Rahmen eines Aufwärmprogramms.
- ⇨ verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und deren Ausdrucksmöglichkeiten.
- ⇨ verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde tänzerische Ausdrucks- und Darstellungsformen.
- ⇨ wenden die erworbenen Fähigkeiten unter Beachtung der Einheit von Musik/Rhythmus und Bewegung an, indem sie Bewegungsabläufe nachgestalten, improvisatorisch erweitern oder in eine Choreographie umsetzen.

Inhalte

- ⇨ Entwicklung und Erweiterung des Bewegungs- und Ausdrucksvermögens und des Rhythmusgefühls.
- ⇨ Nutzung des Mediums Tanz als Möglichkeit der Kommunikation und Kooperation
- ⇨ Erarbeitung und Vertiefung tanzspezifischer Techniken
- ⇨ Reproduktion und Imitation von Bewegungsstudien
- ⇨ Variieren und Kombinieren von Bewegungstechniken nach vorgegebener Musik.
- ⇨ Selbstständiges Erarbeiten, Entwickeln und Bearbeiten eines Tanzes nach Musik.
- ⇨ Beobachtungs- und Korrekturhilfen auch unter Verwendung von Videoaufnahmen.
- ⇨ Anwendung theoretischer Grundlagen bei der Erarbeitung von Tanzsequenzen.

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungs-schema.

Praxis

- ⇨ Überprüfung von Tanztechniken, Bewegungsverbindungen oder vorgegebenen Tanzelementen
- ⇨ Präsentation einer vorgegebenen Bewegungsgestaltung.
- ⇨ Ausarbeitung eines Aufwärmprogramms oder selbstständige Gestaltung einer Unterrichtssequenz

Unterrichtsmaterial

Sportschuhe, Sportbekleidung

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Tennis und Badminton

Kursausschreibung

Bereich	**B**
Bewegungsfeld	Spielen
	Rückschlagspiele
Kursthema	**Tennis und Badminton**

Zielsetzungen/ Leitidee

Das Herstellen der Spielfähigkeit im Tennis und Badminton. Motivation, diese Sportarten als Hobby oder Wettkampfsportart in der Freizeit zu betreiben.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung beider Sportarten als lebensbegleitende Freizeitaktivitäten.
- ⇨ demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten.
- ⇨ demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen und eine spezielle Spielfähigkeit.
- ⇨ wenden Fachsprache an.
- ⇨ bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflektierende Kriterien.
- ⇨ trainieren motorische Fähigkeiten (z.B. Reaktionsvermögen, Antrittsschnelligkeit, Beweglichkeit, Spielausdauer) im Hinblick auf die Anforderungsprofile beider Sportarten.
- ⇨ analysieren Spielsituationen und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.

Inhalte

- ⇨ Erlernen der Technik der Schlagarten im Badminton: Angabe, Ük-Clear, Uh-Clear, Drop, Spiel am Netz, Smash, Drive
- ⇨ Erlernen der Grundtechniken im Tennis: Vorhand, Rückhand, Topspin, Volley, Smash, Aufschlag.
- ⇨ Erlernen taktischer Elemente des Einzelspiels und evtl. des Doppelspiels
- ⇨ Training der Schlagkraft, der Antrittsschnelligkeit, der Beweglichkeit, der Reaktionsfähigkeit
- ⇨ Training der Spielfähigkeit und Spielausdauer
- ⇨ Kennenlernen von Turnierformen und Komplexübungen
- ⇨ Theoriekenntnisse der Badminton- und Tennisregeln (Zählweise), Flugkurven der Schlagarten, der taktischen Grundregeln

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

- ⇨ Überprüfung der Spielfähigkeit unter Berücksichtigung technischer, taktischer und konditioneller Fähigkeiten

Unterrichtsmaterial

3 Federbälle (blau) , Hallensportschuhe mit nichtfärbender Sohle; Outdoortennisschuhe oder Sportschuhe mit wenig Profil.

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Volleyball und Spielabwandlungen

Kursausschreibung

Bereich	**B**
Bewegungsfeld	Spielen
	Rückschlagspiele
Kursthema	**Volleyball und Spielabwandlungen**

Zielsetzungen/ Leitidee

Wiederholung und Verbesserung der Grundtechniken und der allgemeinen Spielfähigkeit im Volleyball: Angaben, Angriffs- und Abwehrverhalten und Mannschaftstaktik. Erlangung der Spielfähigkeit im z.B. Prellball.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten im Volleyball und z.B. Prellball
- ⇨ bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehr-situationen.
- ⇨ kennen die wesentlichen Regeln
- ⇨ analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- ⇨ trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Volleyballs und z.B. des Prellballs.
- ⇨ setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung sportspiel-spezifischer Fähigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.
- ⇨ entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.
- ⇨ spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.

Inhalte

- ⇨ Grundtechniken (oberes, unteres Zuspiel, Angaben)
- ⇨ Abwehr- und Angriffsschläge
- ⇨ Individual- und Mannschaftstaktik in verschiedenen Grundsituationen
- ⇨ Verbessern der spielspezifischen Kondition
- ⇨ Regeln und grundlegende Schiedsrichterzeichen
- ⇨ Fachsprache
- ⇨ trainingsmethodische Grundprinzipien und Verletzungsprophylaxe,
- ⇨ Analyse von volleyball- und prellballspezifischen Bewegungen und Bewegungsausführungen
- ⇨ Darstellung und Vergleich unterschiedlicher Trainingsmethoden zum Erwerb von volleyball- und prellball-spezifischen Bewegungen und Spielausdauer

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungs-schema.

- ⇨ Bewertung von Technik (z.B. in Komplexübungen) und der Spielfähigkeit

Unterrichtsmaterial

Hallensportschuhe mit nichtfärbender Sohle, Sportkleidung

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Badminton und Tischtennis

Kursausschreibung

Bereich	**B**
Bewegungsfeld	Spielen
	Rückschlagspiele
Kursthema	**Badminton und Tischtennis**

Zielsetzungen/ Leitidee

Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihr Spielvermögen durch Erwerb verschiedener Grundtechniken und zielge-richteter taktischer Fähigkeiten im Spiel und erfahren eine große Handlungsoffenheit ihrer Leistung durch technisch- taktisches Vermögen und Kondition.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ steigern sowohl ihre motorischen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer), Beweglichkeit als auch die koordinativen Fähigkeiten (Gewandtheit, Geschicklichkeit) sowie Reaktions- und Antizipationsvermögen.
- ⇨ erlernen sportartspezifische Grundfertigkeiten und wenden sie in verschiedenen Handlungssituationen an.
- ⇨ entwickeln einfache Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen im Einzel- und im Doppelspiel.
- ⇨ gewinnen Einblicke in die Analyse von Spielsituationen und Verhaltensweisen nach vorgegebenen Beobachtungs-kriterien und überlegen Handlungsalternativen als Grundlage für angemessene Umsetzungsmöglichkeiten.
- ⇨ setzen erworbene bewegungstheoretische Kenntnisse um, indem sie diese in Übungssituationen einplanen und sportspielspezifische Fertigkeiten festigen.
- ⇨ reflektieren unterschiedliche Vorrausetzungen in Bezug auf Leistung und Spielsituation und berücksichtigen diese der Übungs- und Spielsituation angemessen.
- ⇨ verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungs-möglichkeiten bei der Bewältigung von Spielsituationen als Einzel- oder Doppelspieler und auch im Umgang mit Sieg und Niederlage.
- ⇨ verhalten sich fair im Umgang mit Mitspielern und Gegnern.
- ⇨ entwickeln Kommunikations- und Kooperationsvermögen im Training und im Spiel und wenden Strategien zur Lösung von Aufgaben und Konflikten an.
- ⇨ überdenken die physische und psychosoziale Bedeutung des TT/Badminton-Spiels im Hinblick auf eine lebensbegleitende Sportaktivität.

Inhalte

- ⇨ Verbessern der allgemeinen motorischen und koordinativen Fähigkeiten zur Bewältigung gestellter Aufgaben und Handlungssituationen.
- ⇨ Erlernen und Verbessern des Aufschlags

- ⇨ Erlernen und Verbessern der Effektivität insbesondere verschiedener Grundschläge im Badminton und im TT Schläge mit Vorwärts- und Rückwärtsrotation oder Spezialschläge.
- ⇨ Anwendung erworbener Techniken in spielnahen Übungsformen und im Spiel.
- ⇨ Erlernen taktischer Fähigkeiten des Angriff- und Verteidigungsverhaltens insbesondere im Einzel aber auch im Doppel.
- ⇨ Entwickeln, Erproben und Üben von Varianten des TT/Badminton-Spiels unter der unterschiedlichen Sinnorientierung und Themenstellung wie Leistungssteigerung, Leistungsvergleich oder Freizeitgestaltung.
- ⇨ Erlernen verschiedener Trainings-, Spiel- und Wettkampfformen.
- ⇨ Erwerben von Kenntnissen über Materialkunde.
- ⇨ Festigen und Anwenden der TT/Badminton-Regeln.

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

- ⇨ Techniktest, Spielfähigkeit Einzel und Doppel
- ⇨ schriftliches Kurztestat über behandelte Themen, anzufertigende Handouts und Stundenprotokolle
- ⇨ Leiten einer Erwärmung und einer kurzen Übungssequenz

Unterrichtsmaterial

TT-Schläger mit normalen, griffigen Belegen , Hallensportschuhe, Sportzeug

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Basketball und Unihockey

Kursausschreibung

Bereich	**B**
Bewegungsfeld	Spielen
	Zielschussspiele
Kursthema	**Basketball und Unihockey**

Zielsetzungen/ Leitidee

Ausgehend von einer gegebenen Spielidee - der Basketball muss in den Korb geworfen werden - wird im Verlauf des Kurses ein Basketballspiel entwickelt. Analog definiert sich als Ziel das Treffen eines Tores durch einen mit einem Schläger bewegten Ball beim Hockey. Dabei analysieren die Schüler Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen, auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezielle Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit im Basketball und Hockey zu verbessern.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ erarbeiten Basisfertigkeiten
- ⇨ entwickeln einfache individual- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriff- und Abwehrsituationen
- ⇨ analysieren Spielsituationen und erarbeiten mögliche Alternativen
- ⇨ trainieren motorische Fähigkeiten
- ⇨ gestalten Spielprozesse im Rahmen einer vorgegebenen Spielidee
- ⇨ entwickeln und verändern Spielzüge unter vorgegebenen Kriterien
- ⇨ spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspieler

Inhalte

Technik

- ⇨ Werfen und Fangen
- ⇨ Dribbling
- ⇨ Zwei -Kontakt/Sternschritt
- ⇨ Korbleger/Korbwurf
- ⇨ Zielschuss
- ⇨ Passen
- ⇨ Stoppen

Taktik

- ⇨ Verschiedene Formen des Angriffs und der Verteidigung
- ⇨ Schiedsrichterzeichen

- ⇨ Spielregeln

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungs-schema.

- ⇨ Überprüfung der erarbeiteten Techniken
- ⇨ situations- und regelgerechte Anwendung der Techniken und Taktiken im Spiel
- ⇨ schriftliches Kurztestat über behandelte Themen, anzufertigende Handouts und Stundenprotokolle
- ⇨ Leiten einer Erwärmung und einer kurzen Übungssequenz
- ⇨ Überprüfung der Spielfähigkeit unter Berücksichtigung technischer, taktischer und konditioneller Fähig-keiten

Unterrichtsmaterial

Hallensportschuhe, Sportzeug

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Fußball und Handball

Kursausschreibung

Bereich	**B**
Bewegungsfeld	Spielen
	Zielschussspiele
Kursthema	**Fußball und Handball**

Zielsetzungen/ Leitidee

Erwerb und Verbesserung der Spielfähigkeit des Fußball- und Handballspiels.

Fußball und Handball als Mannschaftsspiel sollen mit mannschaftsdienlichem Verhalten erfahren werden.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.
- ⇨ demonstrieren Grundfertigkeiten und grundlegende taktische Fähigkeiten.
- ⇨ demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit.
- ⇨ trainieren motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil des Fußball- und Handballspiels.
- ⇨ spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspieler/innen.
- ⇨ verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild) durch die Übernahme von Spielerrollen (auch Schiritätigkeit) sowie den Umgang mit Sieg und Niederlage.
- ⇨ bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs und Abwehrsituationen.
- ⇨ reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung des Fußball- und Handballspiels als lebensbegleitende Freizeitaktivität.

Inhalte

Fußball

- ⇨ Erlernen und Verbessern von Techniken insbesondere des Ballführens, -annehmens, -abspielens.
- ⇨ Übungen zu Doppelpass, Freilaufen, Flanken, Freistöße, Strafstoß, Kopfball (auch als Komplexübungen)
- ⇨ Spieltraining (wie z.B. Halbfeldfußball), mannschaftsdienliches Spiel, Spielübersicht, Passgenauigkeit
- ⇨ Schusstechniken u. –arten (Spannstoß, Innenseitstoß, ‚Picke' usw.)
- ⇨ Verbessern der spielspezifischen Kondition
- ⇨ Sportartspezifische Theorie: Regelwerk (Abseits, Direkter u. indirekter Freistoß), Fair Play,
- ⇨ Verletzungsgefahren, Fachsprache

Handball

- ⇨ Passen (Werfen), Fangen, Prellen, Freilaufen – Üben elementarer Fertigkeiten

- ⇨ Wurfarten (Schlagwurf, Sprungwurf), Werfen von verschiedenen Positionen – Technik und Anwendung
- ⇨ Zuspielmöglichkeiten (Passvariationen) ; Zuspiel in begrenztem Raum
- ⇨ Angriffsverhalten (Tempogegenstoß, Kreuzen, Sperren); Angriffsformation 3-3 u. 2-4, Freiwurf, Strafwurf, Überzahlsituation, Finten und evtl. einfache Spielzüge
- ⇨ Abwehrverhalten (Blocken, Raustreten, Abschirmen) ; Manndeckung, Torwartverhalten und –training
- ⇨ Abwehrformationen 6-0, 5-1, 4-2
- ⇨ Spieltraining und Spielsituationen (Aufbauspiele und –reihen z.B. 3:2, 4:3, 5:4, 6:5, 5:5, 6:6)
- ⇨ Sportartspezifische Theorie (Geschichte des Handballs, Regelwerk)

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

- ⇨ Techniküberprüfung in Komplexübungen
- ⇨ Spielfähigkeit (Übersicht, mannschaftsdienliche Spielweise, Effizienz in Angriffs- und Abwehrverhalten)

Unterrichtsmaterial

Geeignetes Schuhwerk (Halle, Outdoor), Sportzeug, in der Bibliothek vorhandene Fachliteratur

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Rugby und Frisbee

Kursausschreibung

Bereich	**B**
Bewegungsfeld	Spielen
	Endzonenspiele
Kursthema	**Rugby und Frisbee**

Zielsetzungen/ Leitidee

Die Schülerinnen und Schüler erlangen Spielfähigkeit im Rugby und können die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen entsprechend der Spielidee sinnvoll im Spiel einbringen. Sie lernen die Sportart Frisbee in seinen verschiedensten Variationen kennen, entwickeln ein eigenes Spiel für Frisbee im Unterricht und setzen die Wettkampfform Ultimate Frisbee um.

Kompetenzerwerb

Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor.

Die Schülerinnen und Schüler (Inhaltliche Kompetenzen) …

- ⇨ gestalten ihre Spielprozesse im Rahmen der vorgegebenen Spielidee (Endzone, Rückpass, Raumgewinn durch Ballvortrag/Scheibenwurf), indem sie diese initiieren, anleiten, und regulieren.
- ⇨ analysieren Spielsituationen unter funktionalen Kriterien (z.B. Nutzung von Lücken, Passdistanz, Passtiefe, Sicherung) und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- ⇨ demonstrieren Basisfertigkeiten (z.B. Passen und Fangen, hohes und tiefes Halten) und grundlegende taktische Fertigkeiten (z.B. Durchbruch/Fintieren) im 7er Rugby.
- ⇨ entwickeln einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen zur Bewältigung reduzierter Angriffs- und Abwehrsituationen und organisieren Spiel- und Übungssituationen.
- ⇨ analysieren die Technik des Passens/Werfens unter biomechanischen Aspekten und entwickeln zweckmäßige Übungssituationen.
- ⇨ reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten.
- ⇨ entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Spielsituationen.
- ⇨ spielen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler.
- ⇨ reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen im Allgemeinen und dem Rugby/Frisbee im Speziellen als lebensbegleitende Freizeitaktivität.

Inhalte

- ⇨ Entwicklung eigener Spielformen/Regeln des Rugby/Frisbee
- ⇨ Reduzierte Übungs- und Spielformen, z.B. 1 : 1, 2 : 2 und Überzahlsituationen
- ⇨ Analyse von Spielsituationen und Technikvarianten
- ⇨ Verbesserung ausgewählter Techniken und Taktiken

Leistungsbewertung

Die Bewertungsmaßstäbe orientieren sich an den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung

im Land Niedersachsen für das Fach Sport und an dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungs-schema.

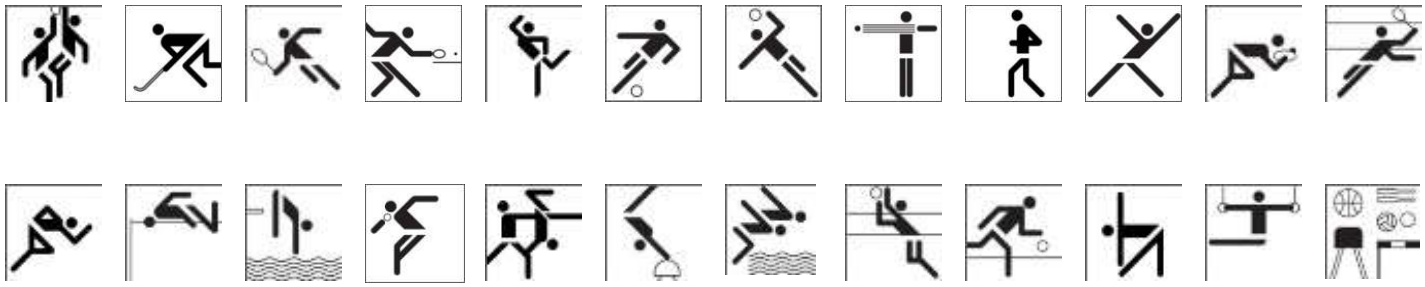
- ⇨ Demonstration von Pass- und Wurftechnik
- ⇨ Bewältigung einer Überzahlsituation
- ⇨ situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel
- ⇨ Mitarbeit, insbesondere im Hinblick auf Spielanalyse und Teamentwicklung

Unterrichtsmaterial

Hallensportschuhe, Sportzeug

Gymnasium Große Schule Wolfenbüttel

Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen zu den Bewegungsfeldern



Übersicht der Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen zu den Bewegungsfeldern

Bewegungsfeld A

Die Schülerinnen und Schüler

- ⇨ wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese (**MeK III**)
- ⇨ verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere (**SoK I**).
- ⇨ übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess (**SoK II**).
- ⇨ verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten (**SeK I**).
- ⇨ planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen (**MeK II**).

Bewegungsfelder A und B

Die Schülerinnen und Schüler

- ⇨ beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und Ergebnissicherung (**MeK I**).
- ⇨ wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese (**MeK III**).
- ⇨ verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere (**SoK I**)
- ⇨ setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen (**SeK II**).
- ⇨ steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet (**SeK III**)

Bewegungsfeld B

- ⇨ beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und Ergebnissicherung, (**MeK I**).
- ⇨ übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess, (**SoK II**).
- ⇨ wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an (**SoK III**).
- ⇨ steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet (**SeK III**).
- ⇨ setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen (**SeK II**).
- ⇨ planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen (**MeK II**).

Übersicht der prozessbezogenen Kompetenzen der gymnasialen Oberstufe – schulinternes Curriculum Große Schule (2018)

Methodenkompetenz (MeK)

Die Schülerinnen und Schüler …

MeK I – beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse

(Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen,

Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und Ergebnissicherung,

MeK II – planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen,

MeK III– wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese.

Sozialkompetenz (SoK)

Die Schülerinnen und Schüler …

SOK I – verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere,

SOK II – übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess,

SOK III – wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperationstechniken

bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an.

Selbstkompetenz (SeK)

Die Schülerinnen und Schüler …

SEK I – verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten,

SEK II – setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen,

SEK III – steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.

Übersicht zur Bewertung in den jeweiligen Erfahrungs- und Lernfeldern

Grundsätzliches zur Leistungsbewertung

Die Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung im Fach Sport erfolgt auf Grundlage der Vorgaben des Kerncurriculums für die Jahrgänge 5-12 des Faches Sport (MK, 2007). Dementsprechend hat die Fachkonferenz die folgenden Kriterien festgelegt.

Die Leistungsbewertung orientiert sich an den Bewertungstabellen und den zugehörigen maßgeblichen Bewertungskriterien in den jeweiligen Erfahrungs- und Lernfeldern, bzw. Disziplinen. Alle Unterlagen zur Leistungsbewertung beziehen sich auf die Bestimmungen für den Schulsport:

RdErl. d. MK v. 1.10.2011 - 34.6 - 52 100/1 - VORIS 22410

Bezug: RdErl. „Qualifikationen für das Klettern im Schulsport“ v. 30.5.2006 (SVBl. S. 249),

zuletzt geändert durch RdErl. v. 24.8.2010 (SVBl. S. 428) – VORIS 22410

und zeichnen sich aus durch die Beziehung zur

a) Sachnorm (Erfüllung der in den Kerncurricula/ EPA-EB genannten Standards). Als Sachnorm für die festgestellte Leistung können auch allgemein gültige Vorgaben, wie Leistungstabellen (vgl. Sportabzeichen, Bundesjugendspiele o.ä.) dienen.

b) Individualnorm (Differenz zwischen der individuellen Anfangs- und Endleistung)

c) Sozialnorm (Relation der festgestellten Leistung im Vergleich zur Gruppe).

Die Bewertungskriterien zur Bildung der Sportnote orientieren sich an den Kompetenzerwartungen. Der Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz bildet die Basis der Leistungsbewertung. Sach-, Methoden- und Urteilskompetenzen nehmen im Verlauf der Sekundarstufe I einen zunehmenden Stellenwert ein.

Da im Fach Sport keine Klausuren geschrieben werden, erfolgt die Leistungsbewertung ausschließlich im Bereich „Sonstige Leistungen im Unterricht".

Leistungsüberprüfungen erfolgen unterrichtsbegleitend und punktuell, je nach Unterrichtsinhalten z.B. als:

- Demonstrationen
- Motorische und konditionelle Tests
- Beiträge zu Unterrichtsgesprächen
- Schriftliche Übungen
- Hausaufgaben
- Protokolle
- Planung und Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Referate
- Mitarbeit in Projekten

Neben den oben erwähnten Kompetenzerwartungen ist sich die Fachkonferenz Sport darüber einig, dass auch die Sozial- und Personalkompetenz einen Anteil an der Notengebung haben sollen, wie z.B. die Sozialkompetenzen:

- Teamgeist
- Hilfe bei Auf- und Abbau
- Fairness, Einhalten von Regeln
- Hilfe annehmen und Hilfe geben
- Produktive Arbeit in der Gruppe

sowie die Personalkompetenzen:

- Zuverlässigkeit (Pünktlichkeit, Ausrüstung, regelmäßige aktive Teilnahme)
- Konzentriertes Üben
- Anstrengungsbereitschaft
- Bereitschaft, Neues auszuprobieren
- Verantwortung für sich und andere übernehmen
- Kommunikationsbereitschaft (in angemessener Form dem Lehrer und Mitschülern gegenüber).

Übersicht zur Bewertung des technisch-taktischen Fertigkeits- und Fähigkeitsniveaus für die großen Sportspiele Basketball, Fußball, Volleyball und Handball

Die Bewertung muss immer angepasst an die jeweilige Jahrgangsstufe und eingeführten Techniken (prozessbezogenen und inhaltlichen Kompetenzen) sein.

Sehr gut (Note 1 bzw. in der Oberstufe 15 - 13 Punkte)

Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen jederzeit angemessen und schnell an.

Gut (Note 2 bzw. in der Oberstufe 12 - 10 Punkte)

Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen in der Regel angemessen und rasch an.

Befriedigend (Note 3 bzw. in der Oberstufe 09 - 07 Punkte)

Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen beherrscht und zufrieden stellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen in der Tendenz meistens richtig an, zeitliche Verzögerungen und gelegentliche Verhaltenskorrekturen sind jedoch nicht zu übersehen.

Ausreichend (Note 4 bzw. in der Oberstufe 06 - 04 Punkte)

Die technischen Elemente werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufrieden stellend ausgeführt und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen häufig nur zögernd und gelegentlich auch verkehrt an; die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist wenig ausgeprägt.

Mangelhaft (Note 5 bzw. in der Oberstufe 03 - 01 Punkte)

Auch einfache technische Elemente werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt; die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen nicht oder nur nach massiver Hilfe an.

Ungenügend (Note 6 bzw. in der Oberstufe 00 Punkte)

Die technischen Grundelemente werden weder einzeln noch in Verbindung beherrscht; für richtiges taktisches Verhalten und taktische Maßnahmen ist kein Verständnis erkennbar.

Die Bewertung der Spielfähigkeit orientiert sich an folgenden Notendefinitionen; die Noten werden je nach Tendenz in Punkte umgesetzt. Die Bewertung "erfolgreich" oder "nicht erfolgreich" bezieht sich auf den Grad der Bewältigung der Anforderungen zu den jeweils vorgegebenen Beobachtungs-schwerpunkten.

Sehr gut (Note 1 bzw. in der Oberstufe 15 - 13 Punkte)

Nahezu alle Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt.

Gut (Note 2 bzw. in der Oberstufe 12 - 10 Punkte)

Die meisten Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt.

Befriedigend (Note 3 bzw. in der Oberstufe 09 - 07 Punkte)

Die Anzahl der erfolgreichen Spielhandlungen ist größer als die der nicht erfolgreichen.

Ausreichend (Note 4 bzw. in der Oberstufe 06 - 04 Punkte)

Die Anzahl der nicht erfolgreichen und erfolgreichen Spielhandlungen ist in etwa gleich groß.

Mangelhaft (Note 5 bzw. in der Oberstufe 03 - 01 Punkte)

Die meisten Spielhandlungen werden nicht erfolgreich ausgeführt.

Ungenügend (Note 6 bzw. in der Oberstufe 00 Punkte)

Nahezu alle Spielhandlungen misslingen.

Leistungsbewertung in den Rückschlagspielen

Die Bewertung muss immer angepasst an die jeweilige Jahrgangsstufe und eingeführten Techniken (prozessbezogenen und inhaltlichen Kompetenzen) sein.

Sehr gut: Nahezu alle Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Durch Anwenden des vielseitigen Schlagrepertoires wird aktiv gepunktet. Das aktive und passive taktische Verhalten (Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) ist durchweg effizient.

Gut: Die meisten Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das aktive und passive taktische Verhalten (Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) ist in der Regel effizient.

Befriedigend: Die Anzahl der erfolgreichen Spielhandlungen ist größer als die der nicht erfolgreichen. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen weitgehend beherrscht und zufrieden stellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Die Anpassung des aktiven und passiven taktischen Verhaltens an unterschiedliche Spielsituationen erfolgt in der Tendenz meistens richtig, zeitliche Verzögerungen und Unsicherheiten sind jedoch nicht zu übersehen.

Ausreichend: Die Anzahl der nicht erfolgreichen und erfolgreichen Spielhandlungen ist in etwa gleich groß. Die Schlagtechniken werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufrieden stellend ausgeführt (Ansätze der vorgegebenen Bewegungen sind erkennbar) und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das taktische Verhalten wirkt wenig bewusst. Es ist wenig Antizipation erkennbar, die Reaktionen auf gegnerische Aktionen sind häufig zeitlich verzögert und gelegentlich auch verkehrt. Die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist wenig ausgeprägt.

Mangelhaft: Die meisten Spielhandlungen werden nicht erfolgreich ausgeführt. Auch die Grundtechniken der Sportart werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt. Die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering. Das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Situationen nicht oder nur nach massiver Hilfe an.

Ungenügend: Nahezu alle Spielhandlungen misslingen. Die Grundtechniken werden selbst auf Zuspiel oder Zuwurf nicht beherrscht.

Leistungsbewertung im Bewegungsfeld Schwimmen

Bewertet werden jeweils die Leistungen in verschiedenen Disziplinen eines Dreikampfs nach folgenden Bewertungskriterien:

Noten bei folgenden allgemeinen Bewertungskriterien:

1

Die Bewegungsausführung zeichnet sich aus durch:
-einen Bewegungsfluss, der einem harmonischen Gesamtbewegungsablauf der Zieltechnik entspricht, bei korrekter Ausführung der einzelnen Bewegungselemente bzw. -phasen
- einen zweckentsprechenden Bewegungsumfang
- einen ökonomischen Krafteinsatz im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf
- eine stabile Ausprägung der Technik mit hoher Bewegungskonstanz.

2

Die Bewegungsausführung zeichnet sich aus durch:
-einen Bewegungsfluss, der einem fließenden Gesamtbewegungsablauf und der Zieltechnik weitgehend entspricht. Die Ausführung der einzelnen Bewegungselemente bzw. –phasen weist nur kleinere Mängel auf.
- einen in der Regel zweckentsprechenden Bewegungsumfang
- einen Krafteinsatz im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf, der vorwiegend ökonomisch ist
- eine weitgehend stabile Ausprägung der Technik mit überwiegender Bewegungs-konstanz.

3

Die Bewegungsausführung zeichnet sich aus durch:
- einen Bewegungsfluss, der sich durch überwiegend fließende Übergänge von einer Bewegungsphase zur anderen auszeichnet. Einzelne Bewegungselemente bzw. –phasen werden mit Mängeln ausgeführt.
- einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik noch ermöglicht
- einen Kraftaufwand im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf, der die Bewegungsausführung stört.
- eine Bewegungskonstanz, die auf eine nicht gesicherte Ausprägung der Zieltechnik hinweist

4

Die Bewegungsausführung zeichnet sich aus durch:
- einen Bewegungsfluss, der sich in mittlerem Maße durch fließende Übergänge von einer Bewegungsphase zur anderen auszeichnet. Die Bewegungselemente bzw. –phasen werden mit deutlich sichtbaren Mängeln ausgeführt.
- einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik noch ermöglicht
- einen Kraftaufwand im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf, der die Bewegungsausführung deutlich stört und vereinzelt zu deren Abbruch führt.
- eine geringe Bewegungskonstanz, die sich noch auf die Zieltechnik bezieht.

5

Die Bewegungsausführung zeichnet sich aus durch:
- einen Bewegungsfluss, bei dem die Übergänge von einer Bewegungsphase zur anderen nicht mehr fließend sind. Die Bewegungselemente bzw. –phasen werden in der Regel mit gravierenden Mängeln ausgeführt oder vereinzelte Bewegungselemente bzw. –phasen können nicht mehr ausgeführt werden.
- einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik nur noch in einzelnen Abschnitten ermöglicht
- einen Kraftaufwand im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf, der die Bewegungsausführung massiv stört oder häufig zu deren Abbruch führt
- eine geringe Bewegungskonstanz, die sich nur noch auf Teile der Zieltechnik bezieht.

6

Die Bewegungsausführung zeichnet sich aus durch:
- einen nicht mehr erkennbaren Bewegungsfluss. Nur vereinzelt können Bewegungs-elemente bzw. –phasen noch ausgeführt werden.
- einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik nur noch ansatzweise ermöglicht
- einen Kraftaufwand im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf, der immer zum Abbruch der Bewegungsausführung führt.
- eine nicht mehr erkennbare Bewegungskonstanz.

Schwimmstil (z.B. Kraulschwimmen)

<u>Qualitative Merkmale der Bewegung / Beobachtungsschwerpunkte:</u>
<u>Bewegungstempo:</u>
hohe Geschwindigkeit der Einzelbewegungen und der komplexen Bewegungshandlung
<u>Bewegungspräzision:</u>
Genauigkeit der Bewegungsausführung (z.B. Armführung in Unter- und Überwasserphase mit bzw. ohne Impulsübertragung auf den Körper, Körperlage im Wasser, Kickbewegung beim Beinschlag, Kopf- und Rumpfrotation zur Atmung, Rhythmisierung der Einzelelemente hin zur Gesamtkoordination)

Startsprung

<u>Qualitative Merkmale der Bewegung / Beobachtungsschwerpunkte:</u>
<u>Bewegungstempo:</u>
Geschwindigkeit beim Absprung (Bein- und Armeinsatz)
<u>Bewegungsstärke:</u>
Krafteinsatz beim Bewegungsvollzug (v.a. Absprungkraft)
<u>Bewegungspräzision:</u>
Genauigkeit der Bewegungsteilphasen (z.B. Aufbau der Körpervorspannung , Verlagerung des Körperschwerpunktes, Sprungbeineinsatz und Armeinsatz als Schwungelement, Impulsübertragung Arme Körper, Eintauchwinkel, zeitl./räuml. Abstimmung der Elemente)

Wende (z.B. Rollwende Kraulschwimmen)

Qualitative Merkmale der Bewegung / Beobachtungsschwerpunkte:

Bewegungstempo:

hohe Geschwindigkeit der Einzelbewegungen (Anschwimmen, Rollbewegung, Abstoß) und der komplexen Bewegungshandlung

Bewegungsstärke:

Krafteinsatz beim Bewegungsvollzug (v.a. Abstoß)

Bewegungspräzision:

Genauigkeit der Bewegungsteilphasen (z.B. Anschwimmgenauigkeit hinsichtlich Distanz zur Wand , Einrollbewegung bei gleichzeitigem Gegenimpuls durch die Arme, Körperorientierung unter Wasser bei der Roll-/Schraubenbewegung, Beinabstoßbewegung gegen die Wand, Übergang in Schwimm-rhythmus)

Tabellarische Übersicht für Schwimmzeiten

Klasse 5 - 7

Note		5 50m Brust Rücken		6 50m Brust Rücken		7 50m Brust Rücken		7 25m Kraul		7 50m Kraul		Note
1,0		0:56		0:53		0:50				0:43		1,0
1,2		0:58		0:55		0:52				0:45		1,2
1,5		1:00		0:57		0:54				0:47		1,5
1,7		1:02		0:59		0:56				0:49		1,7
2,0		1:04		1:01		0:58				0:51		2,0
2,2		1:07		1:03		1:00				0:53		2,2
2,5		1:10		1:06		1:02				0:55		2,5
2,7		1:12		1:08		1:04				0:57		2,7
3,0		1:13		1:09		1:05				0:59		3,0
3,2		1:15		1:10		1:07				1:01		3,2
3,5		1:17		1:12		1:08				1:03		3,5
3,7		1:21		1:15		1:11				1:05		3,7
4,0		1:25		1:19		1:15				1:07		4,0
4,2		1:28		1:21		1:17				1:09		4,2
4,5		1:30		1:23		1:19				1:11		4,5
4,7		1:33		1:26		1:22				1:13		4,7
5,0		1:35		1:28		1:24				1:15		5,0
5,2		1:37		1:31		1:27				1:17		5,2
5,5		1:40		1:34		1:29				1:19		5,5

Schwimmen **Jungen**

Klasse 9

Note		9 50m Brust Rücken		9 50m Kraul		9 100m Brust Rücken		9 100m Kraul		Note
1,0		0:48		0:40		1:56		1:42		1,0
1,2		0:50		0:42		1:59		1:45		1,2
1,5		0:52		0:44		2:02		1:48		1,5
1,7		0:54		0:46		2:05		1:51		1,7
2,0		0:56		0:48		2:08		1:54		2,0
2,2		0:58		0:50		2:11		1:57		2,2
2,5		1:00		0:52		2:14		2:00		2,5
2,7		1:02		0:54		2:17		2:03		2,7
3,0		1:04		0:56		2:20		2:06		3,0
3,2		1:06		0:58		2:23		2:09		3,2
3,5		1:08		1:00		2:26		2:12		3,5
3,7		1:10		1:02		2:29		2:15		3,7
4,0		1:12		1:04		2:32		2:18		4,0
4,2		1:14		1:06		2:35		2:21		4,2
4,5		1:16		1:08		2:38		2:24		4,5
4,7		1:18		1:10		2:41		2:27		4,7
5,0		1:20		1:12		2:22		2:30		5,0
5,2		1:22		1:14		2:47		2:33		5,2
5,5		1:24		1:16		2:50		2:36		5,5

Schwimmen **Jungen**

Klasse 10

Note		10 50m Brust Rücken		10 50m Kraul		10 100m Brust Rücken		10 100m Kraul		Note
1,0		0:45		0:38		1:53		1:39		1,0
1,2		0:47		0:40		1:56		1:42		1,2
1,5		0:49		0:42		1:59		1:45		1,5
1,7		0:51		0:44		2:02		1:48		1,7
2,0		0:53		0:46		2:05		1:51		2,0
2,2		0:55		0:48		2:08		1:54		2,2
2,5		0:57		0:50		2:11		1:57		2,5
2,7		0:59		0:52		2:14		2:00		2,7
3,0		1:01		0:54		2:17		2:03		3,0
3,2		1:03		0:56		2:20		2:06		3,2
3,5		1:05		0:58		2:23		2:09		3,5
3,7		1:07		1:00		2:26		2:12		3,7
4,0		1:09		1:02		2:29		2:15		4,0
4,2		1:11		1:04		2:32		2:18		4,2
4,5		1:13		1:06		2:35		2:21		4,5
4,7		1:15		1:08		2:38		2:24		4,7
5,0		1:17		1:10		2:41		2:27		5,0
5,2		1:19		1:12		2:44		2:30		5,2
5,5		1:21		1:14		2:47		2:33		5,5

Schwimmen **Jungen**

Klasse 11

Note		11 50m Brust Rücken		11 50m Kraul		11 100m Brust Rücken		11 100m Kraul			Note
1,0		0:42		0:36		1:50		1:36			1,0
1,2		0:44		0:38		1:53		1:39			1,2
1,5		0:46		0:40		1:56		1:42			1,5
1,7		0:48		0:42		1:59		1:45			1,7
2,0		0:50		0:44		2:02		1:48			2,0
2,2		0:52		0:46		2:05		1:51			2,2
2,5		0:54		0:48		2:08		1:54			2,5
2,7		0:56		0:50		2:11		1:57			2,7
3,0		0:58		0:52		2:14		2:00			3,0
3,2		1:00		0:54		2:17		2:03			3,2
3,5		1:02		0:56		2:20		2:06			3,5
3,7		1:04		0:58		2:23		2:09			3,7
4,0		1:06		1:00		2:26		2:12			4,0
4,2		1:08		1:02		2:29		2:15			4,2
4,5		1:10		1:04		2:32		2:18			4,5
4,7		1:12		1:06		2:35		2:21			4,7
5,0		1:14		1:08		2:38		2:24			5,0
5,2		1:16		1:10		2:41		2:27			5,2
5,5		1:18		1:12		2:44		2:30			5,5

Schwimmen **Mädchen**

Klasse 5 - 7

Note		5 50m Brust Rücken		6 50m Brust Rücken		7 50m Brust Rücken	7 25m Kraul	7 50m Kraul		Note
1,0		0:59		0:57		0:55		0:47		1,0
1,2		1:01		0:59		0:57		0:49		1,2
1,5		1:03		1:01		0:59		0:51		1,5
1,7		1:05		1:03		1:01		0:53		1,7
2,0		1:07		1:05		1:03		0:55		2,0
2,2		1:10		1:08		1:05		0:57		2,2
2,5		1:13		1:11		1:07		0:59		2,5
2,7		1:15		1:13		1:09		1:01		2,7
3,0		1:16		1:14		1:10		1:03		3,0
3,2		1:18		1:16		1:12		1:05		3,2
3,5		1:20		1:18		1:13		1:07		3,5
3,7		1:24		1:22		1:16		1:09		3,7
4,0		1:28		1:26		1:20		1:11		4,0
4,2		1:31		1:29		1:22		1:13		4,2
4,5		1:33		1:31		1:24		1:15		4,5
4,7		1:36		1:34		1:27		1:17		4,7
5,0		1:38		1:36		1:29		1:19		5,0
5,2		1:41		1:39		1:32		1:21		5,2
5,5		1:43		1:41		1:34		1:23		5,5

Schwimmen **Mädchen**

Klasse 9

Note		9 50m Brust Rücken		9 50m Kraul		9 100m Brust Rücken		9 100m Kraul		Note
1,0		0:52		0:44		2:04		1:50		1,0
1,2		0:54		0:46		2:07		1:53		1,2
1,5		0:56		0:48		2:10		1:56		1,5
1,7		0:58		0:50		2:13		1:59		1,7
2,0		1:00		0:52		2:16		2:02		2,0
2,2		1:02		0:54		2:19		2:05		2,2
2,5		1:04		0:56		2:22		2:08		2,5
2,7		1:06		0:58		2:25		2:11		2,7
3,0		1:07		1:00		2:28		2:14		3,0
3,2		1:09		1:02		2:31		2:17		3,2
3,5		1:10		1:04		2:34		2:20		3,5
3,7		1:13		1:06		2:37		2:23		3,7
4,0		1:17		1:08		2:40		2:26		4,0
4,2		1:19		1:10		2:43		2:29		4,2
4,5		1:21		1:12		2:46		2:32		4,5
4,7		1:23		1:14		2:49		2:35		4,7
5,0		1:25		1:16		2:52		2:38		5,0
5,2		1:27		1:18		2:55		2:41		5,2
5,5		1:29		1:20		2:58		2:44		5,5

Schwimmen **Mädchen**

Klasse 10

Note		10 50m Brust Rücken		10 50m Kraul		10 100m Brust Rücken		10 100m Kraul		Note
1,0		0:49		0:42		2:02		1:48		1,0
1,2		0:51		0:44		2:05		1:51		1,2
1,5		0:53		0:46		2:08		1:54		1,5
1,7		0:55		0:48		2:11		1:57		1,7
2,0		0:57		0:50		2:14		2:00		2,0
2,2		0:59		0:52		2:17		2:03		2,2
2,5		1:01		0:54		2:20		2:06		2,5
2,7		1:03		0:56		2:23		2:09		2,7
3,0		1:05		0:58		2:26		2:12		3,0
3,2		1:07		1:00		2:29		2:15		3,2
3,5		1:09		1:02		2:32		2:18		3,5
3,7		1:12		1:04		2:35		2:21		3,7
4,0		1:14		1:06		2:38		2:24		4,0
4,2		1:16		1:08		2:41		2:27		4,2
4,5		1:18		1:10		2:44		2:30		4,5
4,7		1:20		1:12		2:47		2:33		4,7
5,0		1:22		1:14		2:50		2:36		5,0
5,2		1:24		1:16		2:53		2:39		5,2
5,5		1:26		1:18		2:56				5,5

Schwimmen **Mädchen**

Klasse 11

Note		11 50m Brust Rücken		11 50m Kraul		11 100m Brust Rücken		11 100m Kraul		Note
1,0		0:46		0:40		2:00		1:46		1,0
1,2		0:48		0:42		2:03		1:49		1,2
1,5		0:50		0:44		2:06		1:52		1,5
1,7		0:52		0:46		2.09		1:55		1,7
2,0		0:54		0:48		2:12		1:58		2,0
2,2		0:56		0:50		2:15		2:01		2,2
2,5		0:58		0:52		2:18		2:04		2,5
2,7		1:00		0:54		2:21		2:07		2,7
3,0		1:02		0:56		2:24		2:10		3,0
3,2		1:04		0:58		2:27		2:13		3,2
3,5		1:06		1:00		2:30		2:16		3,5
3,7		1:08		1:02		2:33		2:19		3,7
4,0		1:10		1:04		2:36		2:22		4,0
4,2		1:12		1:06		2:39		2:25		4,2
4,5		1:14		1:08		2:42		2:28		4,5
4,7		1:16		1:10		2:45		2:31		4,7
5,0		1:18		1:12		2:48		2:34		5,0
5,2		1:20		1:14		2:51		2:37		5,2
5,5		1:22		1:16		2:54		2:40		5,5

Leistungsbewertung im Bewegungsfeld Fitness

Mögliche Übungsauswahl für konditionelle und koordinative Tests

Klimmziehen aus dem Schrägliegehang (Abb. 1)

Grundstellung vorlings zum schulterhohen Gerät (Klimmzuggerät, Reck, Barren o.a.), Hände fassen in Schulterbreite die Stange. Füße gleiten soweit nach vorn, bis die gestreckten Arme einen Winkel von 90° zum Körper bilden. Füße werden fixiert. Strecken und Beugen der Arme ohne Pause bei völlig gestrecktem Körper. Die maximale Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge geht in die Wertung ein.

Klimmziehen aus dem Streckhang (Abb. 2)

am sprunghohen Reck in ruhigem Hang gleichzeitiges Beugen der Arme bis das Kinn bei senkrecht gehaltenem Kopf (nicht in den Nacken nehmen) die Höhe der Griffstelle erreicht. Anschließend werden die Arme wieder völlig gestreckt. Die maximale Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge wird gewertet.

Liegestützbeugen an der Turnbank (Abb.3)

im Schrägstand Hände stützen in Schulterbreite auf der Turnbank auf (Arme senkrecht zur Bank), Füße bleiben am Boden. Bei gestrecktem Körper Beugen und Strecken der Arme (ohne Ruhepause). Beim Beugen ist zwischen Ober- und Unterarm ein spitzer Winkel (unter 90°) zu erreichen. Gewertet wird die maximale Anzahl fehlerfrei ausgeführter Liegestützbeugen.

Liegestützbeugen am Boden (Abb. 4)

Aufstützen der Hände in Schulterbreite (Arme senkrecht zum Boden), Füße liegen geschlossen am Boden. Beugen der Arme bis das Kinn den. Boden berührt und sofortige Rückbewegung bei gestrecktem Körper (ohne Ruhepausen). Gewertet wird die maximale Anzahl fehlerfrei ausgeführter Liegestützbeugen.

Rückenlage-Aufrichten Rückenlage

Hände an die Schläfen oder Arme gekreuzt vor der Brust, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt. Ein Partner fixiert die Füße am Boden. Aufrichten des Oberkörpers mit anschließendem Absenken wieder in die Rückenlage. Nach dem Aufrichten berührt der rechte Ellbogen das linke Knie, beim nächsten Aufrichten der linke Ellbogen das rechte Knie. Die maximale Anzahl der Aufrichtungen innerhalb von -30 s- wird gewertet. Die Übung wird lediglich als Kontrollübung empfohlen.

Beinlage vorlings – Rumpfhebe

Der Übende liegt mit gestreckten und geschlossenen Beinen von den Füßen bis zur Hüfte auf einem Turnkasten (Höhe 0,80 bis 1,00 m). Die Hände sind in Nackenhalte, der Oberkörper ist rechtwinklig zu den Beinen abgebeugt. Die Füße werden durch einen Partner fixiert (eventuell auch Kasten oder Pferd quer vor Sprossenwand, Füße in ihr fixiert). Rumpfheben nur bis zur Horizontalen (ohne Hohlkreuz) und anschließendes Senken. Die maximale Anzahl von Wiederholungen innerhalb von -30 s- wird gewertet.

Dreierhop

Schrittstellung, die Fußspitze des Absprungbeines steht an der Absprunglinie. Absprung rechts - rechts - rechts - Landung auf beiden Beinen (fließende Sprungfolge) oder links sinngemäß. Die Strecke von der Absprunglinie bis zur Landung (hinterer Abdruck) wird gemessen und die beste Leistung von mehreren Versu-

chen wird gewertet.

Sprung- und Reichhöhe

Stand mit der rechten (bzw. linken) Körperseite an einer Wand, Schwung holen, Absprung, Markierung der Sprunghöhe, indem mit angefeuchteten oder gefärbten Fingerspitzen der rechten (bzw. linken) Hand die Wand so hoch wie möglich angetippt wird (3 Versuche). Danach Aufstellen mit der gleichen Seite an der Wand unter der höchsten Sprunghöhenmarkierung und Kennzeichnung der Reichhöhe ebenfalls mit gestrecktem Arm, ohne die Füße vom Boden abzuheben. Die Differenz zwischen der max. Sprungreichhöhe und der Reichhöhe aus dem Stand wird gewertet.

Klettern an der 4 m hohen Stange

Beide Füße stehen auf dem Boden und berühren mit ihrer Innenseite die Kletterstange. Die Hände erfassen bei völlig gestreckten Armen die Stange, Start auf Kommando. Das Klettern ist beendet, wenn sich eine Schulter in Höhe der 4-m-Markierung befindet. Gewertet wird die Kletterzeit (ein Versuch).

Drehungen auf der Turnbank

Von den Kindern der 7.und 8. Jahrgangsstufe sind auf einer umgedrehten Turnbank innerhalb von 20 s eine maximale Anzahl von Drehungen um die Längsachse durchzuführen. Eine Drehung ist abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung auf der Bank wieder erreicht wird. Wird innerhalb des Wertungsversuchs die Bank verlassen, ist die Bank sofort wieder zu besteigen und die Drehungen sind fortzusetzen. Gewertet wird nur die Anzahl der Drehungen auf der Bank innerhalb der 20 s (auf halbe Drehung genau).

Ab 7. und 8. Jahrgangsstufe werden 4 Drehungen so schnell wie möglich auf der umgedrehten Turnbank ausgeführt. Beim Verlassen der Bank gibt es eine Strafsekunde. Bei mehr als drei Bodenberührungen wird der Versuch wiederholt. Gewertet wird die Zeit für die 4 Umdrehungen in 1/10 s (einschließlich Strafsekunden). Nach Erklärung und Probeversuch für alle Altersstufen ein Wertungsversuch.

Ballzielwerfen rückwärts (Abb. 5)

Stand rückwärts zur Abwurflinie (Fersen an der Linie), Wurf mit dem Schlagball über Kopf oder Schulter zum Ziel ohne sich umzudrehen. Nach Erklärung, Demonstration und Probeversuch 5 Wertungsversuche (Aufbau und Geräte wie in Abbildung).

Wertung: Treffer Sprungmatte 1 Pkt, Treffer Reifen 2 Pkt, Treffer zwischen Reifen und Medizinball 3 Pkt, Treffer Medizinball 4 Pkt Punktsumme der 5 Wertungsversuche wird gewertet.

Medizinballnummernlauf (Abb.6)

Stand unmittelbar vor einem Medizinball (4 kg). Hinter dem Rücken in einem Kreisbogen 5 Medizinbälle (3 kg) mit deutlich sichtbaren Zahlen 1 bis 5 in ungeordneter Reihenfolge. Auf Zuruf einer Zahl umdrehen und laufen zu dem mit der Zahl gekennzeichneten Medizinball, diesen berühren und zurücklaufen zum 4-kg-Medizinball. Kurz vor dem Berühren des 4-kg-Balles Zuruf einer neuen Zahl usw. Gestoppt und gewertet wird die Zeit vom Zuruf der ersten Zahl bis zur letzten Berührung des 4-kg-Medizinballes nach den Läufen zu 3 nummerierten Medizinbällen. Nach Erklärung und Demonstration ein Wertungsversuch. Die Reihenfolge der nummerierten Medizinbälle darf vor dem Wertungsversuch nicht bekannt sein (nach Einnahme der Ausgangsstellung Reihenfolge verändern). Aufbau wie in Abbildung.

Akustischer Reaktionstest (Abb.7)

Am oberen Ende zweier Turnbänke, die in eine Sprossenwand oder ein Reck in Höhe von 1,20 m eingehängt sind, hält der Lehrer einen Fußball oder Gummiball (20 cm Durchmesser) und lässt ihn mit einem akustischen Signal ("los", Pfiff o.a.) abrollen. Der Schüler steht mit dem Rücken zum Ball (ohne Blickverbindung) und versucht nach dem Signal den Ball so schnell wie möglich auf den Bänken festzuhalten. Seine Ausgangsstellung ist 3,80 m von Sprossenwand/Reck und 1,50 m vom unteren Ende der Turnbank entfernt. Nach Erklärung und Demonstration zwei Wertungsversuche. Gewertet wird die kürzere Rollstrecke des Balles auf der Turnbank (in cm) aus beiden Wertungsversuchen. Aufbau wie in Abb.

Kastenbumeranglauf (Abb. 8)

Hochstart, Rolle vorwärts auf der Matte, um Medizinball 1/4 Kreis laufen zum Kastenteil 1, das Kastenteil überspringen und anschließend durchkriechen, den Medizinball umlaufen, Kastenteil 2 überspringen und durchkriechen, Ball umlaufen, Kastenteil 3 überspringen, durchkriechen, Ball umlaufen, Lauf über die Ziellinie (ohne Rolle). Kleineren Schülern ist es erlaubt, den Kasten zu überklettern. Die Kastenteile werden von anderen Schülern festgehalten. Nach Erklärung und Probeversuch wird ein Wertungslauf gestartet. Gewertet wird die Zeit (in 1/10 s). Wenn der Medizinball beim Umlaufen so angestoßen wird, dass er seine Lage verändert, ist der Versuch ungültig und wird wiederholt. Aufbau der Geräte wie in Abbildung.

Japan-Test

Variante 1:

Start aus seitlicher Stellung hinter der Startlinie, mit schnell ausgeführten Nachstellschritten seitwärts bewegen bis zur 4,50 m entfernten Ziellinie, diese berühren mit einer Hand und in gleicher Weise zurück zur Startlinie, diese ebenso berühren und sofort diesen Ablauf wiederholen. Die Strecke (4,50 m) zwischen Start- und Ziellinie ist **fünfmal** zu überwinden.

Unbedingt auf Nachstellschritte seitwärts achten. Am Ende des Tests wird die Ziellinie nicht mit der Hand berührt. Gewertet wird die Zeit vom Startkommando bis zum Überschreiten der Ziellinie (in 1/10 s).

Variante 2:

Ablauf wie bei Variante 1, jedoch ist in -20 s- die Strecke zwischen Start- und Ziellinie

(4,50 m) so oft wie möglich zu überwinden. Gewertet wird die Anzahl der vollständig

zurückgelegten Teilstrecken (4,50 m).

Nach Erklärung ein Probe- und ein Wertungslauf.

Sternlauf (Abb. 9)

Hochstart in der Schrittstellung; beide Füße befinden sich hinter der Startlinie. Die rechte Hand des Sportlers berührt den mittleren Medizinball auf der Oberseite. Die Zeitmessung wird mit dem Verlassen der Hand vom Medizinball gestartet. Es wird kein Startkommando gegeben. Im weiteren Verlauf müssen die Medizinbälle in der Reihenfolge von 1-8 mit der angegebenen Laufform erreicht werden. Hierbei muss der Medizinball auf der Oberseite kurz mit den Fingern berührt werden (sowohl die Außenbälle als auch der Mittelball – Mittelball insgesamt 5x).

Leistungsermittlung: Gestoppt wird die Zeit vom Verlassen der Hand vom mittleren Medizinball (Beginn des Sternlaufs) bis zur Berührung des mittleren Medizinballs nach dem Sidestep rechts auf der Teilstrecke 8

.

Fehler: Die Medizinbälle werden nicht berührt oder der Ersatzgegenstand wird oberhalb der 30-cm-Marke erfasst. Die Sidesteps werden nicht oder nicht über die gesamte angegebene Distanz ausgeführt. Anstelle der Sidesteps wird ein Kreuzschritt realisiert. Im Lauf wird die Frontale, bezogen auf die Startposition, nicht beibehalten. Bei solchen Fehlern ist der Lauf ungültig.

Mögliches Beobachtungsprotokoll zur Bewertung der Partnerarbeit im Lernbereich „Fitness“

(siehe Thillm, Heft 44/2004)

Klasse/Kurs: _____

Gruppe: _____ Datum: _____

Bewertungskriterien für Präsentation	BE *	Schüler	BE	Schüler	BE
Übungsauswahl (Wird bei dieser Übung der in der Aufgabe geforderte Muskel hauptsächlich beansprucht?)	3		2		1
Demonstrationsfähigkeit (exakte Übungsausführung von der Ausgangs- bis zur Endposition/ Atmung/Bewegungstempo/ Bewegungskontrolle)	3		3		2
Kommunikationsfähigkeit (deutliche, exakte Erläuterungen zur Übungsausführung und zu Sicherheitsrichtlinien/ Nutzung von Fachtermini)	3		2		0
Summe/Note/Punkte	9/**1**		7/**2**		3/**4**

* Bewertungseinheiten

Mögliches Beobachtungsprotokoll zur Bewertung der „Leistung des Einzelnen“ in der Gruppe

Klasse/Kurs: _____

Gruppe: _____ Datum: _____

Bewertungskriterien im kooperativen Lernprozess	Schüler A (Selbstbewertung)	Schüler B	Schüler C	Schüler D	Schüler E	Schüler F	Schüler G
Erfüllungsgrad der gestellten Aufgaben							
Qualität der Ideen, Vorschläge, Impulse							
Übernahme von Verantwortung							
Arbeitsweise in der Gruppe							
Summe/Note/Punkte							

Hinweise zur Gruppenbewertung:

maximal 3 BE können jedem Schüler pro Bewertungskriterium zugeordnet werden

3 BE Kriterium hervorragend umgesetzt

2 BE Kriterium angemessen umgesetzt, kleine Reserven

1 BE Kriterium in Ansätzen, mit größeren Einschränkungen umgesetzt

0 BE Kriterium nicht erreicht

Je nach Aufgabe werden alle Kriterien beobachtet und sie erhalten eine gleiche Gewichtung oder ausgewählte Kriterien werden gesondert gewichtet.

Leistungsbewertung im Bewegungsfeld gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Tanz und Choreographie

Thema: Ausdruck- und Bewegungsformen in eigenen und vorgegebenen Choreographien mit oder ohne Handgerät

Bewertung der individuellen Bewegungsausführung

Note 1

- die Bewegungen sind fließend, die Bewegungsansätze ausgeprägt, die Bewegungsweite ist angepasst
- eine rhythmisch stimmige Betonung im Ablauf ist deutlich und durchgehend zu erkennen
- kleinere Haltungsmängel kommen fast nie vor, kein Spannungsverlust
- die einzelnen Fertigkeiten werden als sehr gekonnt angesehen
- die Darbietung ist ausdrucksstark

Note 2

- die Folge wird fließend getanzt
- die rhythmische Stimmigkeit ist mit nur kleinen Brüchen deutlich und durchgehend zu erkennen
- bei der Ausführung einzelner Fertigkeitsteile treten nur kleine Mängel auf (Haltung, Ausführung, Spannungsverlust)
- die Darbietung ist durchgängig dynamisch

Note 3

- Unterbrechungen im Bewegungsfluss treten auf, rhythmische Brüche sind erkennbar
- der gesamte Bewegungsablauf ist aber dennoch zusammenhängend
- Haltungsmängel und Spannungsverlust kommen mehrfach vor
- die gezeigten Bewegungen können im Ganzen noch als beherrscht angesehen werden

Note 4

- im Bewegungsfluss treten mehrfach Unterbrechungen auf
- die rhythmische Stimmigkeit ist oft fehlerhaft, der gesamte Bewegungsablauf scheint gestört
- einzelne Übungsteile werden fehlerhaft ausgeführt
- die Darbietung überzeugt wenig

Note 5

- der Bewegungsablauf und die rhythmische Stimmigkeit sind überwiegend gestört
- die Mehrzahl der Übungsteile ist fehlerhaft ausgeführt
- ein rhythmischer Ablauf ist meist nicht mehr erkennbar

Note 6

- alle Übungsteile werden fehlerhaft oder gar nicht ausgeführt
- ein Gesamtablauf ist nicht mehr zu erkennen

Bewertung des Aufbaus der Choreographie

Note 1

- Übereinstimmung mit der Aufgabenstellung
- Übereinstimmung von Musik und Bewegung
- Raumaufteilung, Raumwege

- Originalität, Wirkung
- Vielfalt der Bewegungen
- Gruppen- bzw. Personenbezüge

Note 2

- siehe oben mit kleinen Schwächen in einigen Teilen

Note 3

- siehe oben mit mehreren kleinen Schwächen in mehreren Teilbereichen

Note 4

- siehe oben mit deutlichen Mängeln in Inhalt und Form

Note 5

- siehe oben mit starken Mängeln in Inhalt und Form

Note 6

- Leistungsverweigerung

Fitness im gymnastischen und tänzerischen Bewegen

Thema: Fitness unter der Orientierung auf Leistungsoptimierung und Gesundheit

Bewertung der kardio-pulmonalen Belastungsfähigkeit

Die Bewertung der Ausdauerfähigkeit erfolgt über den Cooper Test – siehe Tabelle Cooper-Test im Anhang

Bewertung der konditionelle Fähigkeiten

Die Bewertung der physiologischen und muskulären Funktionalität erfolgt je nach Alter und Ausbildungsstand über einzelne ausgewählte Tests – siehe Tests und Auswertung im Anhang

Bewertung der koordinativen Fähigkeiten

Die Bewertung grundlegender koordinativer Fähigkeiten und Bewegungseigenschaften für ein präzise motorische Steuerung erfolgt abhängig von Alter und Ausbildungsstand über einzelne ausgewählte Tests – siehe Tests und Auswertung im Anhang

Abbildungen zur Leistungsbewertung im Bewegungsfeld gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Anhang – Abbildungen 1 - 7

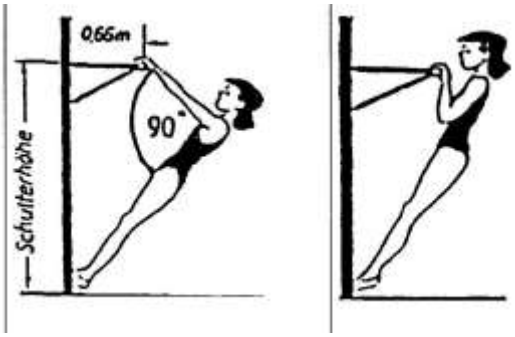


Abbildung 1

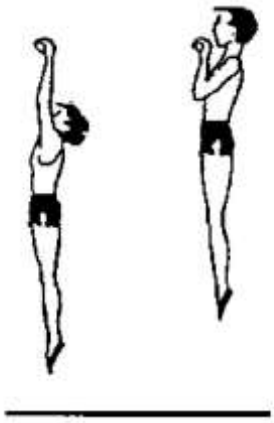


Abbildung 2

Abbildung 3

Abbildung 4

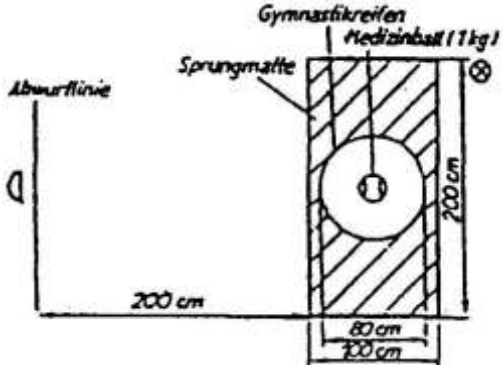


Abbildung 5

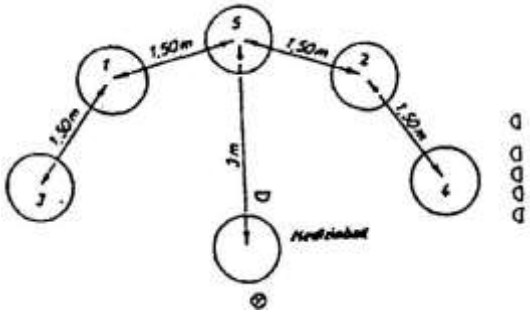


Abbildung 6

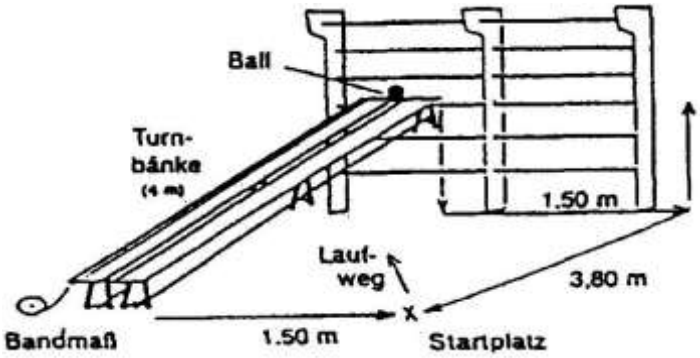


Abbildung 7

Leistungsbewertung im Bewegungsfeld gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Anhang - Abbildungen 8 - 9

Abbildung 8

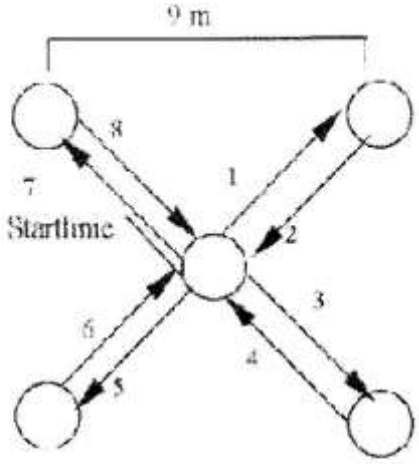


Abb. 9 Sternlauf
1 = vorwärts laufen
2 = rückwärts laufen
3 = Sidestep rechts
4 = Sidestep links
5 = rückwärts laufen
6 = vorwärts laufen
7 = Sidestep links
8 = Sidestep rechts

Tabellen im Bewegungsfeld gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Anhang – Bewertungstabellen Mädchen

Note	Klimmzug schräg/Hang Anzahl	Liegestütz-beugen Anzahl	Rückenlage Aufrichten Anzahl/30s	Beinlage Rumpfheben Anzahl/30s	Dreierhopp m	Sprung- und Reichhöhe cm	Klettern Stange 4m s	Ballziel-werfen Punkte	Ballnum-mernlauf s	Reaktions-test akustisch cm	4 Drehungen auf Turnbank s	Kastenbume-ranglauf s	
Jahrgangsstufe 7													
1	43/-	20	27	29	5,70	39	7,6	11	8,5	90	8,2	15,4	
2	32/-	16	24	26	5,35	35	11,3	8	9,2	110	10,6	17,4	
3	20/-	10	21	22	4,75	29	16,4	5	10,2	130	13,4	20,4	
4	12/-	4	16	16	4,20	23	24,3	2	11,5	146	18,2	24,4	
5	5/-	1	7	8	3,60	16	4m erreicht	1	13,2	180	23,5	32,5	
6	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	mehr	mehr	mehr	mehr	
												Japan-Test	
												Var1 s	Var2 s
Jahrgangsstufe 8													
1	44/-	22	27	32	5,75	40	7,6	12	8,3	80	8,2	8,3	12
2	36/-	16	24	29	5,40	36	11,3	9	9,1	110	10,6	9,0	11
3	21/-	11	21	23	4,80	32	16,4	5	10,0	125	13,4	10,0	10
4	13/-	4	17	18	4,25	26	24,3	2	11,5	143	18,2	14,8	7

5	5/-	2	10	10	3,65	19	4m erreicht	1	13,1	180	23,5	22,3	4
6	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	mehr	mehr	mehr	mehr	wenig.
Jahrgangsstufe 9													
1	44/-	22	28	34	5,85	41	6,5	12	7,8	80	8,3	8,2	12
2	36/-	16	25	30	5,45	37	8,6	9	8,6	110	10,8	8,9	11
3	21/-	11	22	27	4,85	32	16,4	5	10,0	120	14,0	9,9	10
4	13/-	4	18	19	4,35	27	24,0	2	11,4	142	18,5	14,0	7
5	5/-	2	11	10	3,75	21	3m	1	13	170	24,0	21,1	5
6	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	mehr	mehr	mehr	mehr	wenig.
Jahrgangsstufe 10													
1	44/-	22	28	34	5,85	41	6,5	12	7,6	85	8,4	8,1	12
2	36/-	16	25	30	5,45	37	8,0	9	8,6	95	11,0	8,9	11
3	21/-	11	22	27	4,85	32	16,0	5	9,7	120	14,3	9,9	10
4	13/-	4	18	19	4,35	27	25,0	2	11,5	140	18,8	12,4	8
5	5/-	2	11	10	3,75	21	3m	1	13,3	160	24,5	19,0	5
6	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	mehr	mehr	mehr	mehr	Wenig.

Leistungsbewertung im Bewegungsfeld gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Anhang – Bewertungstabellen Jungen

Note	Klimmzug schräg/Hang	Liegestütz-beugen	Rückenlage Aufrichten	Beinlage Rumpfheben	Dreierhopp	Sprung- und Reichhöhe	Klettern Stange 4m	Ballziel-werfen	Ballnum-mernlauf	Reaktions-test	4 Drehungen auf Turnbank	Kastenbume-ranglauf

Übersicht zur Bewertung in den jeweiligen Erfahrungs- und Lernfeldern

	Anzahl	Anzahl	Anzahl/30s	Anzahl/30s	m	cm	s	Punkte	s	akustisch cm	s	s	
Jahrgangsstufe 7													
1	-/10	33	29	31	6,10	43	5,3	13	8,1	90	8,5	13,7	
2	-/7	25	25	27	5,65	36	6,9	9	8,9	105	9,8	15,4	
3	30/3	14	21	21	5,00	32	12,2	6	10,0	120	14,5	17,8	
4	18/2	7	17	16	4,30	27	17,0	3	11,2	140	19,4	21,3	
5	11/-	1	10	10	3,60	20	25,0	1	13,0	160	25,0	25,3	
6	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	mehr	mehr	mehr	mehr	
												Japan-Test	
												Var1 s	Var2 s
Jahrgangsstufe 8													
1	-/11	34	30	33	6,40	45	5,3	13	7,8	87	8,5	7,7	13
2	-/8	26	26	30	5,95	40	6,9	10	8,8	100	9,8	8,5	12
3	31/4	16	22	25	5,40	35	12,2	6	10,0	120	14,5	9,4	11
4	19/2	10	18	19	4,70	30	17,0	3	11,2	136	19,4	12,4	8
5	11/1	2	10	13	3,90	22	25,0	1	12,9	160	25,0	20,3	5
6	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	mehr	mehr	mehr	mehr	wenig.
Jahrgangsstufe 9													
1	-/12	35	31	34	6,70	49	3,5	13	7,8	85	8,3	7,5	13

2	-/9	28	27	30	6,40	43	4,4	10	8,6	100	9,7	8,2	12
3	32/5	20	23	26	5,70	39	6,3	6	9,8	118	14,4	9,1	11
4	20/3	13	19	21	5,05	34	10,7	3	11,1	134	19,4	11,4	9
5	12/1	5	12	15	4,30	26	20,4	1	12,7	160	25,0	19,5	5
6	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	mehr	mehr	mehr	mehr	wenig.
Jahrgangsstufe 10													
1	-/12	35	31	34	6,75	50	3,5	13	7,1	75	8,4	7,4	13
2	-/9	38	27	31	6,40	46	4,2	11	8,0	90	9,7	8,0	12
3	32/5	20	23	27	5,70	42	5,4	7	9,1	115	14,5	8,9	11
4	20/3	13	19	22	5,05	37	9,2	3	11,0	132	19,4	10,4	10
5	12/1	5	12	15	4,30	28	19,7	1	12,4	150	25,0	17,0	6
6	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	weniger	mehr	mehr	mehr	mehr	wenig.

Leistungsbewertung Kämpfen

Thema: Auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen reagieren

Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

mögliche Aufgabe:

1. Kämpfe mit einem dir zugewiesenen Partner um die Realisierung der Bewegungsaufgabe.

z. B.: Versuche deinen Partner aus der Bauchlage in die Rückenlage zu bringen.

2. Nutze dabei optimal deine motorischen Fähigkeiten und setze dein kampfsportbezogenes

Können und Wissen bewusst ein.

Note Bewertungskriterien

1

In den Zweikämpfen werden die motorischen Fähigkeiten auf hohem Niveau ergebnisorientiert zur Lösung von Bewegungsaufgaben eingesetzt. Erlernte Techniken und deren Verbindung sowie wettkampftypische Verhaltensweisen werden variabel und wirkungsvoll angewendet.

2

In den Zweikämpfen werden individuelle motorische Fähigkeiten zur effektiven Lösung von Bewegungsaufgaben eingesetzt. Erlernte Techniken und wettkampftypische Verhaltensweisen werden sinnvoll und zweckmäßig genutzt.

3

In den Zweikämpfen werden motorische Fähigkeiten zur überwiegenden erfolgreichen Lösung von Bewegungsaufgaben eingesetzt. Erlernte Techniken und wettkampftypische Verhaltensweisen werden angewendet.

4

In den Zweikämpfen ist der Einsatz der individuellen motorischen Fähigkeiten meist erkennbar. Es werden Techniken eingesetzt und Kampfhandlungen unternommen, die dem Wesen nach dem Erlernten entsprechen.

5

In den Zweikämpfen ist der Einsatz der individuellen motorischen Fähigkeiten kaum erkennbar. Es werden wenige Techniken eingesetzt und kaum Versuche von Kampfhandlungen unternommen.

6

In den Zweikämpfen ist der Einsatz der individuellen motorischen Fähigkeiten nicht erkennbar. Es werden keine Techniken eingesetzt und die Versuche von Kampfhandlungen entsprechenden nicht dem Wesen des Erlernten.

Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

Die Zusammenstellung der Paare soll durch die Lehrkraft unter Berücksichtigung der konstitutionellen Voraussetzungen der Schüler erfolgen.

Leistungsbewertung Kämpfen

Thema: Mit Stärken und Schwächen des Partners umgehen

Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers, Faires Kooperieren und Konkurrieren

Aufgabe: 1. Absolviere mit mehreren Partnern nacheinander eine Aufgabe zum Bodenkampf und schätze dabei deinen Partner ehrlich ein.

2. Nach der Übungszeit bewertest du das Verhalten jedes Partners und vergibst dabei

1 Punkt: wenn die Antwort JA lautet oder 0 Punkte: wenn die Antwort NEIN lautet.

entsprechend folgender Kriterien.

Beispielprotokoll für: Leonie

Partnerinnen	sie hat alle Absprachen, die wir getroffen haben, eingehalten	sie hat Rücksicht auf mich genommen	sie hat mir erleichtert erfolgreich zu kämpfen
Stephanie	1	1	1
Jana	1	1	1
Heide	0	1	1
Wiebke	1	1	1
Lea-Maria	1	1	1
Stella	0	1	1
Punkte	**4**	**6**	**6**
Gesamtpunkte			**16**
Note			**1**

Zu erreichende Punkte: 18

Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

Innerhalb der Lerngruppe (z.B. 12 Schülerinnen) werden z. B. 6 Paare gebildet. Jedes Paar hat die Aufgabe, selbständig über 2 min. die Aufgaben zum Bodenkampf zu realisieren.

Jede Schülerin hat ein Protokoll, sodass jede von 6 Partnerinnen beurteilt wird.

Im Anschluss verbleibt Partnerin A am Platz und Partnerin B rückt zur nächsten Schülerin weiter. Dieser Wechselmodus bleibt nach jedem Durchgang erhalten. Insgesamt werden 6 Durchgänge absolviert, sodass jede Schülerin von 6 Partnerinnen beurteilt wird.

Leistungsbewertung Kämpfen

Thema: Techniken demonstrieren

Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

Aufgabe: Demonstriere die vorgegebene Technikkombination, Bewegungsfolge oder Choreografie.

Note Bewertungskriterien

1

Technik oder Bewegungsfolge wird sicher beherrscht. Richtige Abfolge und kontinuierlicher Bewegungsfluss sind vorhanden.

2

Technik oder Bewegungsfolge wird sicher beherrscht. Kleine Fehler im Bewegungsfluss wirken sich auf den Gesamteindruck aus.

3

Technik oder Bewegungsfolge wird in den wesentlichen Grundzügen beherrscht. Im Bewegungsfluss treten Fehler auf, die den Gesamteindruck der Übung stören.

4

Technik oder Bewegungsfolge wird unvollkommen ausgeführt, jedoch mit Hilfen bewältigt. Der Bewegungsfluss ist durch grobe Fehler oder Lücken im Bewegungsablauf stark gestört.

5

Technik oder Bewegungsfolge kann nur mit starker Hilfe ansatzweise demonstriert werden. Ein Bewegungsfluss ist nicht vorhanden.

6

Die Technik oder Bewegungsfolge kann nicht ansatzweise demonstriert werden.

Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

Entsprechend der inhaltlichen Intentionen des Unterrichts können

a) Technikkombinationen aus Kampfsportarten (Judo, Ringen, Boxen, Karate,

Taekwondo, Ju-Jutsu),

b) Bewegungsfolgen aus asiatischen Konzepten (Tai Chi Chuan),

c) Selbstverteidigungschoreografien (z.B. Abwehrtechniken verschiedener Angriffe),

d) Katas,

e) Abfolgen von Fallübungen oder

f) Schattenboxen

bewertet werden.

Leistungsbewertung z.B. bei Gruppenarbeiten

Hinzu können folgende allgemeine Bewertungskriterien zur Anwendung kommen: (nach PRES, 2004)

(1) Kriterien zur Bewertung des Arbeitsprozesses

- Arbeitsgeschwindigkeit bei der Themenfindung und Aufnahme der Arbeitsaufträge
- Entwickeln einer individuellen Arbeitsstrategie
- Entwickeln von Teamfähigkeit
- Terminisieren der Arbeit
- Entwickeln eines Arbeitsstiles (konsequent, motiviert, zielorientiert)
- Fähigkeit zur Selbsteinschätzung

(2) Kriterien zur Bewertung des Arbeitsergebnisses

- Verständlichkeit des dargestellten Inhalts
- Sachlichkeit, Richtigkeit und Umfang das Inhaltes
- Eigenständigkeit der Arbeit
- Kreativität und Individualität der Darstellung

(3) Kriterien für die Bewertung von Form und Gestaltung

- Berücksichtigen formaler Vorgaben
- Niveau der äußeren Form

(4) Kriterien für die Bewertung der Reflexion

- Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Beurteilen des Entwicklungsprozesses

Mögliche Bewertungskriterien für das Bewerten des Sozialverhaltens

Note Der Schüler

1

- erfüllt erteilte Aufträge vorbildlich, der Lehrer hat beratende Funktion
- zeigt eine hohe Einsatz- und Leistungsbereitschaft
- handelt sehr überlegt und selbstständig
- korrigiert sich und andere Schüler situativ zweckmäßig
- kann seine eigene Leistungsfähigkeit einschätzen, verbessert sie selbstständig
- zeigt eine hohe Teamfähigkeit, Fairness
- zeigt ein sozial förderliches Verhalten

2

- erfüllt erteilte Aufträge weitgehend selbstständig, der Lehrer greift kaum ein
- zeigt dauerhaft eine gute Einsatz- und Leistungsbereitschaft
- handelt überlegt, selbstständig und folgerichtig
- korrigiert sich und andere Schüler zweckmäßig
- kann seine eigene Leistungsfähigkeit einschätzen und verbessern
- zeigt eine gute Teamfähigkeit, Fairness
- zeigt ein meist sozial förderliches Verhalten

3

- erfüllt die Aufträge im Wesentlichen, der Lehrer greift gelegentlich ein
- zeigt eine durchschnittlich befriedigende Einsatz- und Leistungsbereitschaft
- handelt meistens zweckmäßig und folgerichtig
- schätzt seine eigene Leistungsfähigkeit gelegentlich ein, verbessert sie nur teilweise
- zeigt eine zufriedenstellende Teamfähigkeit, Fairness
- zeigt situativ ein sozial förderliches Verhalten

4

- erfüllt die Aufträge nur mangelhaft, die Anforderungen werden fast nur mit Hilfe des Lehrers realisiert
- zeigt nur selten eine Einsatz- und Leistungsbereitschaft
- handelt kaum zweckmäßig und folgerichtig
- schätzt seine eigene Leistungsfähigkeit selten ein, verbessert sie kaum
- zeigt eine nicht zufriedenstellende Teamfähigkeit, Fairness
- zeigt selten ein sozial förderliches Verhalten

5

- erfüllt die Aufträge sehr selten bzw. nie , die Anforderungen werden nur mit großer Hilfe des Lehrers realisiert
- zeigt kaum Einsatz- und Leistungsbereitschaft, oft nur auf Anweisung des Lehrers
- handelt nicht zweckmäßig und folgerichtig
- schätzt seine eigene Leistungsfähigkeit nicht ein, verbessert sie nicht
- zeigt keine zufriedenstellende Teamfähigkeit, Fairness
- zeigt ein unsoziales Verhalten

6

- erfüllt die Aufträge nicht, die Anforderungen werden auch mit großer Hilfe des Lehrers nicht realisiert
- zeigt keine Einsatz- und Leistungsbereitschaft
- handelt nicht zweckmäßig, ein Folgerichtigkeit ist nicht erkennbar
- kann seine eigene Leistungsfähigkeit nicht einschätzen, verbessert sie nicht
- zeigt keine Teamfähigkeit, Fairness
- zeigt ein sehr unsoziales Verhalten

Kooperationen und Fächerübergriff

„Sport + 2“ mit dem DSLV LV Nds.

Zukünftige Kooperation mit dem BTHC in Braunschweig (Lacrosse)

Capoeira mit dem Musikunterricht und Geschichte – Stilrichtungen und geschichtlicher Hintergrund

Fitness und Biologie – Herz-Kreislauf-System, Ausdauerfähigkeit, Muskulatur und Gesundheit ab Klasse 8

Sportfeste und organisierte Sporttage

Sport- und Spielefest

Sponsorenlauf

Bundesjugendspiele

Pausenliga in Kooperation mit dem Seminarfach Sport

Themensportfeste (z.B. Englisch- Amerikanischer Sporttag)

Weihnachtsturniere (Völkerball, Basketball, Brennball)

Jugend trainiert für Olympia

die Große Schule nimmt regelmäßig an Ausschreibungen für Jugend trainiert für Olympia teil. Hierfür werden zu Beginn jeder Ausschreibungsperiode Umfragen durch die Fachgruppe durchgeführt und der Meldebedarf ermittelt. Die Sportfachschaft versucht auch im Rahmen der sportfreundlichen Schule Übungs- und Trainingszeiten für die Wettkampfvorbereitung zu nutzen und kann dafür die betroffenen SuS aus anderen unterrichtlichen Verpflichtungen befreien. In Zusammenarbeit mit dem MTV Wolfenbüttel, der Busse für den Transport zur Verfügung stellt, können zahlreiche Erfolge erzielt werden.