

Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport
Land Brandenburg

Rahmenlehrplan für die Sekundarstufe I

Jahrgangsstufen 7 – 10



Sport

Rahmenlehrplan für die Sekundarstufe I

SPORT

IMPRESSUM

Erarbeitung

Dieser Rahmenlehrplan wurde vom Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM) erarbeitet und in Bezug auf Kompetenzen, Standards und Inhalte an den Rahmenlehrplan Sport, Sekundarstufe I des Landes Berlin, 1. Auflage 2006, angeglichen.

Herausgeber

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg

Gültigkeit des Rahmenlehrplans

Gültig ab 1. August 2008*

(*Schülerinnen und Schüler, die sich im Schuljahr 2008/2009 in der Jahrgangstufe 10 befinden, beenden die Bildungsgänge der Sekundarstufe I auf der Grundlage der zu Beginn des Bildungsgangs geltenden Curricula.)

Rahmenlehrplannummer

304001.08

Printed in Germany

ISBN 978-3-940987-28-0

1. Auflage 2008

Druck: Hans Gieselmann Druck- und Medienhaus GmbH & Co KG

Dieses Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Der Herausgeber behält sich alle Rechte einschließlich Übersetzung, Nachdruck und Vervielfältigung des Werkes vor. Kein Teil des Werkes darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Dieses Verbot gilt nicht für die Verwendung dieses Werkes für die Zwecke der Schulen und ihrer Gremien.

Inhaltsverzeichnis

1	Bildung und Erziehung in der Sekundarstufe I	7
1.1	Grundsätze	7
1.2	Lernen und Unterricht	8
1.3	Kompetenzentwicklung und Bildungsgänge.....	10
2	Der Beitrag des Fachs Sport zum Kompetenzerwerb	11
2.1	Fachprofil	11
2.2	Fachbezogene Kompetenzen	13
3	Standards	15
4	Inhalte	16
4.1	Organisation des Sportunterrichts.....	16
4.2	Bewegungsfelder und Sportarten	18
4.3	Wahlpflichtfach.....	68

1 Bildung und Erziehung in der Sekundarstufe I

1.1 Grundsätze

Es ist Aufgabe der Schule, die Lernenden bei der Entwicklung ihrer individuellen Persönlichkeit optimal zu unterstützen. Deshalb knüpft die Schule an das Weltverstehen sowie die Lernerfahrungen der Schülerinnen und Schüler an und greift ihre Interessen auf. In der Sekundarstufe I erweitern und vertiefen die Schülerinnen und Schüler ihre bis dahin erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ziel, sich auf die Anforderungen ihrer zukünftigen Lebens- und Arbeitswelt vorzubereiten.

**Lern-
erfahrungen**

Die Lernenden erweitern ihre demokratischen und interkulturellen Kompetenzen, entwickeln Urteils- und Entscheidungsfähigkeit und lernen, ihre schulische und außerschulische Lebenswelt in Übereinstimmung mit den demokratischen Werten unserer Verfassung aktiv und verantwortungsvoll mitzugestalten. Im Dialog und in der Kooperation mit Menschen unterschiedlicher kultureller Prägung übernehmen sie Verantwortung für sich und ihre Mitmenschen. Die Erziehung zur Selbstständigkeit und Mündigkeit erfordert, dass sich die Schülerinnen und Schüler altersgemäß mit wissenschaftlichen, technischen, medialen, rechtlichen, politischen, sozialen und ökonomischen Entwicklungen auseinandersetzen, deren Möglichkeiten nutzen sowie Handlungsspielräume, Perspektiven und Folgen beurteilen. Indem sie Meinungsbildungsprozesse und Entscheidungen zunehmend mitgestalten, eröffnen sie sich vielfältige Handlungsalternativen.

**Demokratisches
Handeln**

Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihren Lebensstil in Verantwortung für zukünftige Generationen zu entwickeln. Sie gestalten und beschäftigen sich mit den Wechselbeziehungen zwischen Umwelt-, Wirtschafts- und sozialen Belangen. Das schließt Fragen der Mobilität und des Verkehrs ein. Von besonderer Bedeutung ist, dass sie aktiv an der Analyse und Bewertung von nicht nachhaltigen Entwicklungsprozessen teilhaben, sich an Kriterien der Nachhaltigkeit im eigenen Leben orientieren und nachhaltige Entwicklungsprozesse gemeinsam mit anderen lokal wie global initiieren und unterstützen.

**Nachhaltiges
Handeln**

Die Schülerinnen und Schüler begreifen Gesundheit als wesentliche Grundbedingung ihres alltäglichen Lebens. Sie entwickeln und nutzen individuelle Ressourcen zur Stärkung gesundheitsförderlichen Verhaltens, zur sozialen Intervention sowie zur Reduzierung gesundheitsbeeinträchtigenden Verhaltens.

**Gesundheits-
bewusstes
Handeln**

Die Lebenswirklichkeit der Schülerinnen und Schüler ist heute in einem nie zuvor gekannten Ausmaß medial geprägt und strukturiert. Sie nutzen verschiedene Medien kompetent, sachgerecht, kritisch, kreativ und produktiv zum Erschließen, Aufbereiten, Produzieren, Kommunizieren und Präsentieren sowie für Interaktion und Kooperation. Ihnen sind Chancen, Grenzen und Risiken von Medien und Technologien zunehmend vertraut. Sie verfügen über grundlegende Kenntnisse medialer Codes, Symbole und Zeichensysteme sowie der darauf basierenden Inhalte/Form/Struktur-Beziehungen und wenden diese für die Analyse und Bewertung unterschiedlicher Medienangebote an. Sie besitzen ein grundlegendes Verständnis von der Rolle der Medien in der Gesellschaft, ihrer Bedeutung für die Berufs- und Arbeitswelt und für die aktive Teilhabe an der Gesellschaft.

**Medien und
Technologien**

Der beschleunigte Wandel einer von Globalisierung geprägten Welt sowie die Erweiterung des Wissens und seine Verfügbarkeit erfordern eine Neuorientierung für das Lernen im Unterricht. Dem wird mit einem dynamischen Modell der Kompetenzentwicklung Rechnung getragen. Ziel der Kompetenzentwicklung ist die erfolgreiche Bewältigung vielfältiger Herausforderungen im Alltags- und im späteren Berufsleben. Um angemessene Handlungsentscheidungen treffen zu können, lernen die Schülerinnen und Schüler, zunehmend sicher zentrale Zusammenhänge grundlegender Wissensbereiche sowie die Funktion und Bedeutung vielseitiger Erfahrungen zu erkennen und diese zur Erweiterung ihres bereits vorhandenen Wissens und Könnens zu nutzen.

**Kompetenz-
entwicklung**

Zur Entwicklung von Kompetenzen wird Wissen gezielt aufgebaut und vernetzt und geht durch vielfältiges Anwenden in kompetentes, durch Interesse und Motivation geleitetes Handeln über. Deshalb werden im Verlauf der Schulzeit zunehmend fachliche Grenzen überschritten und vernetztes Denken und Handeln gefördert.

Mithilfe ihres Wissens und ihrer Fähigkeiten bringen die Lernenden sich zunehmend sprachlich kompetent in die Diskussion alltäglicher und fachlicher Probleme ein, begegnen Situationen und Objekten zunehmend bewusst und sind in der Lage, ihre Erfahrungen zu reflektieren.

Standard-orientierung

Welche Kompetenzen die Schülerinnen und Schüler in dem Bildungsgang bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erwerben müssen, wird durch die Standards verdeutlicht. Diese beschreiben fachliche und überfachliche Qualifikationen und dienen Lernenden und Lehrenden als Orientierung für erfolgreiches Handeln. Sie sind auf ganzheitliches Lernen ausgerichtet und bilden einen wesentlichen Bezugspunkt für die Unterrichtsgestaltung, für das Entwickeln von Konzepten zur individuellen Förderung der Schülerinnen und Schüler sowie für ergebnisorientierte Beratungsgespräche. Die Standards sind so formuliert, dass sie den Lernenden zunehmend als Referenzsystem für die Bewusstmachung, Gestaltung und Bewertung von Lernprozessen und Lernergebnissen dienen.

Themenfelder und Inhalte

Für die Kompetenzentwicklung sind zentrale Themenfelder und relevante Inhalte ausgewiesen, die sich auf die Kernbereiche der jeweiligen Fächer konzentrieren und sowohl fachspezifische als auch überfachliche Anforderungen deutlich werden lassen. So erhalten die Schülerinnen und Schüler Gelegenheit zum exemplarischen Lernen und zum Erwerb einer grundlegenden, erweiterten oder vertieften allgemeinen Bildung. Dabei wird stets der Bezug zur Erfahrungswelt der Lernenden und zu den Herausforderungen an die heutige wie die zukünftige Gesellschaft hergestellt.

Anschlussfähiges Wissen und vernetztes Denken und Handeln als Grundlage für lebenslanges Lernen entwickeln die Schülerinnen und Schüler, wenn sie in einem Lernprozess erworbenes Wissen und Können auf neue Bereiche übertragen und für eigene Ziele und Anforderungen in Schule, Beruf und Alltag nutzbar machen können.

Schulinterne Curricula

Der Rahmenlehrplan bietet Orientierung und Raum für die Gestaltung schulinterner Curricula, in denen auf der Grundlage der Vorgaben des Rahmenlehrplans der Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schule standortspezifisch konkretisiert wird. Dazu werden fachbezogene, fachübergreifende und fächerverbindende Entwicklungsschwerpunkte sowie profilbildende Maßnahmen festgelegt. Die Kooperation innerhalb der einzelnen Fachbereiche bzw. Fachkonferenzen ist dabei von ebenso großer Bedeutung wie fachübergreifende Absprachen und Vereinbarungen. Bei der Erstellung schulinterner Curricula werden regionale und schulspezifische Besonderheiten sowie die Neigungen und Interessenlagen der Lernenden einbezogen. Dabei arbeiten alle an der Schule Beteiligten zusammen und nutzen auch die Anregungen und Kooperationsangebote externer Partner.

Zusammen mit dem Rahmenlehrplan ist das schulinterne Curriculum ein prozessorientiertes Steuerungsinstrument im Rahmen von Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung. Wenn in einem schulinternen Curriculum überprüfbare und transparente Ziele formuliert werden, entsteht die Grundlage für eine effektive Selbstevaluation des Lernens und des Unterrichts.

1.2 Lernen und Unterricht

Lernkultur

Lernen und Lehren in der Sekundarstufe I tragen den besonderen Entwicklungsabschnitten Rechnung, in denen sich die Kinder und Jugendlichen befinden. Die Schülerinnen und Schüler erhalten zunehmend die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und sich aktiv an der Gestaltung von Unterricht zu beteiligen. Beim Lernen konstruiert jede bzw. jeder Einzelne ein für sich selbst bedeutsames Abbild der Wirklichkeit auf der Grundlage ihres/seines individuellen Wissens und Könnens sowie ihrer/seiner Erfahrungen und Einstellungen. Diese Tatsache bedingt eine Lernkultur, in der sich die Schülerinnen und Schüler ihrer eigenen Lernwege bewusst werden, diese weiterentwickeln sowie unter-

schiedliche Lösungen reflektieren und selbstständig Entscheidungen treffen. Fehler und Umwege werden dabei als bedeutsame Bestandteile von Erfahrungs- und Lernprozessen akzeptiert. So wird lebenslanges Lernen angebahnt und die Grundlage für motiviertes, durch Neugier und Interesse geprägtes Handeln geschaffen.

Neben der Auseinandersetzung mit dem Neuen sind Phasen der Anwendung, des Übens, des Systematisierens sowie des Vertiefens und Festigens für erfolgreiches Lernen von großer Bedeutung, denn nur in der praktischen Umsetzung wird der Kompetenzerwerb der Lernenden gefördert. Solche Lernphasen ermöglichen auch die gemeinsame Suche nach Anwendungen für neu erworbenes Wissen und verlangen eine variantenreiche Gestaltung im Hinblick auf Übungssituationen, in denen vielfältige Methoden und Medien zum Einsatz gelangen.

Lernphasen

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Wahrnehmung und Stärkung von Mädchen und Jungen in ihrer geschlechtsspezifischen Unterschiedlichkeit und Individualität. Sie erfahren, dass auch sozioökonomische Aspekte der Geschlechterkonstruktion zugrunde liegen und Rollenzuweisungen zur Folge haben, und werden darin unterstützt, sich bei aller Verschiedenheit als gleichberechtigt wahrzunehmen und in kooperativem Umgang miteinander und voneinander zu lernen. Dazu trägt auch eine Sexualerziehung bei, die relevante Fragestellungen fachübergreifend berücksichtigt.

Mädchen und Jungen

Inhalte und Themenfelder werden durch fachübergreifendes Lernen in größerem Kontext erfasst, dabei werden Bezüge zu Außerfachlichem hergestellt und gesellschaftlich relevante Aufgaben in ihrer Ganzheit verdeutlicht. Die Vorbereitung und Durchführung von fächerverbindenden Unterrichtsvorhaben und Projekten fördern die Kooperation der Unterrichtenden und ermöglichen allen Beteiligten eine multiperspektivische Wahrnehmung. Den Rahmenlehrplänen liegt ein Konzept zugrunde, das erfordert, in jeder Jahrgangsstufe mindestens einmal pro Halbjahr ein fächerverbindendes Vorhaben zu realisieren. In diesem Zusammenhang sind übergreifende Themenkomplexe wie Demokratie - einschließlich Integration und Migration - Gesundheit, Medien, Mobilität und Nachhaltigkeit sowie Wirtschaft besonders zu berücksichtigen.

Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen/ übergreifende Themenkomplexe

Zum besonderen Bildungsauftrag der brandenburgischen Schule gehören die Vermittlung von Kenntnissen über den historischen Hintergrund und die Identität der Sorben (Wenden) sowie das Verstehen der sorbischen (wendischen) Kultur. Für den Unterricht bedeutet dies, Inhalte aufzunehmen, die die sorbische (wendische) Identität, Kultur und Geschichte berücksichtigen. Dabei geht es sowohl um das Verständnis für Gemeinsamkeiten in der Herkunft und die Verschiedenheit der Traditionen als auch um das Zusammenleben.

Sorben (Wenden)

Die vorliegenden Rahmenlehrpläne bieten die Grundlage für die Bildung von Lernbereichen. Dem Schulgesetz des Landes Brandenburg und der Sekundarstufe-I-Verordnung gemäß können mehrere Unterrichtsfächer, die in einem engen inhaltlichen Zusammenhang stehen, zu einem Lernbereich zusammengefasst werden. Das ermöglicht die Bildung der Lernbereiche Naturwissenschaften und Gesellschaftswissenschaften, die fächerverbindend von einer Lehrkraft oder abgestimmt von mehreren beteiligten Lehrkräften unterrichtet werden können. Im schulinternen Curriculum werden die Zielsetzungen des Lernbereichs, die inhaltlichen Schwerpunkte und der Anteil des jeweiligen Fachs festgelegt, wobei auf eine angemessene Berücksichtigung zu achten ist.

Lernbereiche

Die zunehmende internationale Kooperation und der globale Wettbewerb verändern die Erwartungen an die Schülerinnen und Schüler. Fremdsprachenkenntnisse werden in nahezu allen Arbeitsbereichen von qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erwartet. In international agierenden Unternehmen und Organisationen gehört dazu die Fähigkeit, Vorträge, Texte und Materialien zu einer Vielfalt von Themen in einer Fremdsprache zu verstehen, selbst zu präsentieren und darüber frei zu kommunizieren. Darüber hinaus ist im Kontext internationalen Zusammenwirkens die Bereitschaft zum interkulturell sensiblen Umgang miteinander von großer Bedeutung.

Interkulturelles Lernen und Handeln

Unterricht in der Fremdsprache kann den Lernenden ermöglichen, sich auf die neuen Herausforderungen in einer globalisierten Welt vorzubereiten. Vertiefend können sie dies an

Schulen tun, in denen neben dem Fremdsprachenunterricht mindestens ein weiteres Fach in einer Fremdsprache unterrichtet wird.

Der Fachunterricht in der Fremdsprache bietet in besonderer Weise die Möglichkeit zum fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernen. Er bezieht verstärkt Themenbeispiele, Sichtweisen und methodisch-didaktische Ansätze aus den jeweiligen Bezugskulturen ein. Auf diese Weise fördert er die multiperspektivische Auseinandersetzung mit fachspezifischen Zusammenhängen und damit die Reflexion und Neubewertung der eigenen Lebenswirklichkeit und der eigenen Wertvorstellungen.

Projektarbeit

Im Rahmen von Projekten, an deren Planung und Organisation sich die Schülerinnen und Schüler ihrem Alter entsprechend aktiv beteiligen, werden über Fachgrenzen hinaus Lernprozesse vollzogen und Lernprodukte erstellt. Dabei setzen die Lernenden überfachliche Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie z. B. Methoden des Dokumentierens und Präsentierens ein. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass die Schülerinnen und Schüler zielgruppenorientiert, sachgerecht, kreativ und produktiv Medien einsetzen können.

Außerschulische Erfahrungen

Die Öffnung der Schule ins kommunale Umfeld bietet den Schülerinnen und Schülern vielfältige Lerngelegenheiten, ermöglicht ihnen Einsichten in wirtschaftliche Zusammenhänge und erste Erfahrungen in der Arbeits- und Berufswelt. Auch die Teilnahme an Projekten und Wettbewerben, an Auslandsaufenthalten und internationalen Begegnungen erweitert den Erfahrungshorizont der Schülerinnen und Schüler. Sie trägt darüber hinaus mit zu ihrer interkulturellen Handlungsfähigkeit bei.

1.3 Kompetenzentwicklung und Bildungsgänge

Niveaustufen der allgemeinen Bildung

In den Rahmenlehrplänen formulierte Standards legen fest, welche Kompetenzen die Schülerinnen und Schüler bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erwerben müssen. Sie sind nach den im Brandenburgischen Schulgesetz ausgewiesenen Bildungsgängen für die grundlegende, die erweiterte und die vertiefte allgemeine Bildung differenziert.

Die unterschiedliche Unterrichtsorganisation und inhaltliche Ausgestaltung der Bildungsgänge erfordern eine weitergehende Differenzierung in den Niveaustufen der allgemeinen Bildung. So vermitteln die EBR-Klasse und der A-Kurs an Oberschulen eine *grundlegende*, der G-Kurs an Gesamtschulen sowie der Unterricht in Fächern ohne äußere Fachleistungsdifferenzierung an Oberschulen eine *grundlegende bis erweiterte*, die FOR-Klasse und der B-Kurs an Oberschulen eine *erweiterte*, der Unterricht in Fächern ohne äußere Fachleistungsdifferenzierung an Gesamtschulen eine *grundlegende bis vertiefte*, der E-Kurs an Gesamtschulen eine *erweiterte bis vertiefte allgemeine Bildung*, während eine *vertiefte allgemeine Bildung* in der Klasse am Gymnasium, einschließlich der Leistungs- und Begabungsklasse sowie in der Klasse gemäß § 20 Abs.1 des Brandenburgischen Schulgesetzes an Gesamtschulen vermittelt wird.

In den Rahmenlehrplänen ausgewiesene Standards für die vertiefte allgemeine Bildung beziehen sich auf den sechsjährigen Bildungsgang. Sie berücksichtigen die Doppelfunktion der Jahrgangsstufe 10 an Gymnasien, die dort den Abschluss der Sekundarstufe I bildet und zugleich als Einführungsphase in die gymnasiale Oberstufe gilt. Deshalb sind diese Standards auch anschlussfähig an die in den Rahmenlehrplänen für die gymnasiale Oberstufe formulierten Eingangsvoraussetzungen für die Qualifikationsphase.

Die oben beschriebene unterschiedliche zeitliche Organisation des Bildungsgangs zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife an Gymnasien und Gesamtschulen sowie der frühere Übergang der Schülerinnen und Schüler in Leistungs- und Begabungsklassen der Gymnasien erfordern daher im Bereich der vertieften allgemeinen Bildung eine weitergehende Differenzierung der Standards in den schulinternen Curricula.

Für die Gesamtschulen und Oberschulen mit integrativer Klassenbildung ergeben sich durch den Unterricht in Fachleistungskursen besondere Bedingungen. Bei der schulinternen Konzeption der Fachleistungskurse ist darauf zu achten, dass den oben genannten Grundsätzen entsprochen wird.

2 Der Beitrag des Fachs Sport zum Kompetenzerwerb

2.1 Fachprofil

Der Sportunterricht ist ein wesentlicher Bestandteil einer auf die Ganzheit des jungen Menschen ausgerichteten Bildung und Erziehung. Er soll den Blick für die Gesamtheit von Sport, Spiel und Bewegung in unserer Gesellschaft öffnen und vermittelt schulbezogene Ausschnitte aus dieser Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Die dem Fach Sport eigene Bewegungs- und Handlungsorientierung ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, unmittelbare Erfahrungen zu sammeln. Damit leistet das Fach Sport einen spezifischen und nicht austauschbaren Beitrag zur Bildung. Der Sportunterricht hat daher innerhalb der Gesamtheit aller Unterrichtsfächer seine grundsätzliche Bedeutung. In der Zusammenarbeit mit anderen Fächern und Lernbereichen eröffnen sich Möglichkeiten des fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens. Der Sportunterricht beeinflusst die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler positiv und fördert die Entwicklung des Leistungswillens, der Anstrengungs- und Risikobereitschaft. Außerdem wird durch das Streben nach der persönlichen Bestleistung und das Erkennen individueller Leistungssteigerung gleichzeitig ein stabiles Selbstwertgefühl herausgebildet und werden Bewegungs-, Spiel- und Wettkampffreude gewonnen.

Der Sportunterricht bietet ein ergiebiges Feld für soziales Lernen. Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Fairness sowie eigen- und mitverantwortliches Handeln werden herausgebildet. Insbesondere im Spiel, das Konflikte oft erfahrbar macht, können Strategien zur Konfliktlösung thematisiert und kann faires Verhalten geübt werden. Die Fähigkeit zum klärenden Gespräch wie die gemeinschaftliche Bewältigung von Problemen und Gefahren in einem erlebnisorientierten Schulsport sind hierfür genauso wichtig.

Dabei ist die Art und Weise des Erarbeitungsprozesses z. B. für den zwischenmenschlichen Umgang, für die Gleichstellung, für das interkulturelle Lernen und im Hinblick auf die Einbeziehung von Behinderungen und Beeinträchtigungen von modellhafter Bedeutung. Im Schulsport darf es keinen Raum für Diskriminierung Schwächerer, von Mädchen und Jungen, Menschen unterschiedlicher sexueller Identität und Menschen verschiedener Kulturen geben. Begegnungen mit Sport aus anderen Kulturen tragen zum Verständnis fremder Lebensweisen bei. Der Schulsportunterricht leistet somit einen Beitrag zur Gestaltung der kulturellen Lebensverhältnisse.

Aus diesen Aspekten erfolgt keine Differenzierung der Standards und Sportarten nach Schultypen. Dies wird auch dadurch verstärkt, dass in der Zuweisung des Stundenumfangs schultypübergreifend keine Unterschiede bestehen.

Weiterhin ist die Gesundheit Bestandteil des Sportunterrichts. Im Hinblick auf Bewegungsmangelkrankheiten und psychische Überbeanspruchung in unserer Zeit kommt der altersgemäßen Förderung von Gesundheitsbewusstsein und der Fitness eine herausragende Stellung zu. In der Gesundheitserziehung geht es nicht nur um die Ausbildung von Bewegungsgewohnheiten, die der Gesundheit dienen, sondern auch um die Entwicklung von Einstellungen zur gesunden Lebensführung und um Erkenntnisse eines gesundheitsfördernden Trainings.

In der Altersstufe der 12- bis 17-Jährigen zeigen sich verstärkt Unterschiede des Bewegungsbedürfnisses, der geschlechtsspezifischen Interessen sowie der motorischen Eigenschaften und des Bewegungsverhaltens bei Mädchen und Jungen. Es empfiehlt sich, den Unterricht in den Jahrgangsstufen 7-10 getrenntgeschlechtlich durchzuführen. Dennoch soll die Möglichkeit zu einzelnen koedukativen Unterrichtsangeboten bestehen bleiben, wenn dies sportfachlich vertretbar ist.

Der Sportunterricht kann den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten zu sinnvoller Freizeitgestaltung aufzeigen. Stabile Interessen und überdauernde Motivationen für den Sport müssen entwickelt sowie parallel dazu die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Ausübung von Sport in der Freizeit herausgebildet werden. Aus diesem Grund sollten die Freizeitsportarten besondere Berücksichtigung finden.

Der Sportförderunterricht versucht, Haltungs-, Organleistungs- und Koordinationsschwächen zu kompensieren. Er hat die Aufgabe, Schülerinnen und Schüler, die sich gegenüber dem Sportunterricht aus Ängstlichkeit, wegen geringen Bewegungsdrangs und Konditionsschwächen z. T. ablehnend verhalten, durch persönliche Erfolgserlebnisse an den allgemeinen Leistungsstand der betreffenden Jahrgangsstufe heranzuführen.

Neben dem Sportunterricht in der Schule ist der außerunterrichtliche Schulsport ein weiterer wesentlicher Bestandteil der schulischen Sport-, Spiel- und Bewegungserziehung. Zu seinen Angeboten gehören u. a. Sportarbeitsgemeinschaften, Pausensport, Schulsportfeste bzw. Sport im Rahmen von Schulfesten, Schulsportwettbewerbe sowie Sporttage und Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt. Durch eine Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen leistet der Schulsport einen wichtigen Beitrag zur Gestaltung des Schullebens sowie zum lebenslangen Sporttreiben.

Trotz des weitgefassten Bildungsauftrags des Fachs muss gewährleistet sein, dass das praktische sportliche Handeln stets im Mittelpunkt des Unterrichts steht und der Sportunterricht seine Qualität als Bewegungsfach mit seiner unverwechselbaren Handlungs- und Erlebnisstruktur behält.

Der Sportunterricht basiert auf der Mehrperspektivität der Sinngebungen sportlichen Handelns. Die verschiedenen pädagogischen Perspektiven sollen sowohl den Lehrkräften als auch den Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht Handlungsorientierung geben.

Grundlegende Perspektiven sind:

- **Gesundheit:**
das Entwickeln und Fördern von Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein;
- **Leistung:**
das Erfahren, Verstehen und Reflektieren des Leistens beim Sporttreiben;
- **Kooperation:**
das Kooperieren, Wettstreiten im Sporttreiben und das Sichverständigen;
- **Körpererfahrung:**
das Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit, das Erweitern der Bewegungserfahrung;
- **Gestaltung:**
das Erproben kreativer Bewegungsideen, das Sich-körperlich-Ausdrücken;
- **Wagnis:**
das Wagen und Verantworten.

Die pädagogischen Perspektiven können sportartspezifisch akzentuiert oder miteinander verbunden werden. Bei welchem Inhalt welche Perspektiven in den Vordergrund rücken, entscheiden die Lehrkräfte je nach Situation und Zielstellung.

2.2 Fachbezogene Kompetenzen

Nachfolgend werden die Kompetenzbereiche beschrieben. Sie stehen in einem engen wechselseitigen Zusammenhang und erlangen je nach pädagogischer Zielsetzung und didaktischer Entscheidung unterschiedliches Gewicht.

Selbstständig handeln

Der Sportunterricht trägt aufgrund der aktiven Einbringung des eigenen Körpers in den Unterricht besonders dazu bei, in der Auseinandersetzung mit der sportlichen Bewegung Identität zu entwickeln und auszudrücken sowie verantwortlich zu entscheiden.

Selbstständiges Handeln zeigen die Schülerinnen und Schüler, die

- Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen,
- Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen, Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen,
- Bewegungsabläufe beobachten und Fehlerkorrekturen durchführen,
- Unterrichtssequenzen mitgestalten und bei der Spiel-, Übungs- und Wettkampfvorbereitung organisatorische Aufgaben übernehmen,
- Übungs- und Wettkampfstätten selbstständig, sicher und zweckmäßig herrichten,
- Regeln entwickeln, anpassen und anwenden,
- Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren.

Sozial handeln

Der Sportunterricht leistet einen Beitrag zur Entwicklung von Fähigkeiten, in wechselnden sozialen Situationen, in kommunikativer und kooperativer Zusammenarbeit, im Einklang mit anderen eigene und übergeordnete Ziele erfolgreich zu verfolgen.

Soziales Handeln zeigen die Schülerinnen und Schüler, die

- Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie integrieren,
- kooperativ in der Gruppe/Mannschaft handeln,
- Konfliktsituationen in der Gruppe/Mannschaft wahrnehmen und lösen,
- mit Sieg oder Niederlage umgehen,
- faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden,
- Regeln und Vereinbarungen einhalten,
- Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anwenden.

Mit Sprache, Wissen und Können situationsangemessen umgehen

Der Sportunterricht ist als das Bewegungsfach in besonderem Maße dazu geeignet, körper- und bewegungsbezogenes Wissen und Können zu fördern und Inhalte sowie Formen des Sporttreibens zu analysieren und zu bewerten:

Einen situationsangemessenen Umgang mit Sprache, Wissen und Können zeigen die Schülerinnen und Schüler, die

- sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie sportliches Können verbessern,
- Bewegungserfahrungen weiterentwickeln,
- Spielfähigkeit verbessern und vertiefen,

- mit Formen der Bewegung und des Spiels kreativ und produktiv umgehen,
- Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen erwerben und entwickeln,
- Regeln kennen, akzeptieren und anwenden,
- Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren,
- sportartspezifische Fachsprache anwenden,
- mit Sportgeräten und Materialien sachgerecht umgehen.

3 Standards

Der vorliegende Rahmenlehrplan weist Standards am Ende der Jahrgangsstufe 10 aus. Sie gelten für alle Bildungsgänge und umfassen das Niveau der grundlegenden, erweiterten und vertieften allgemeinen Bildung. Die Standards verdeutlichen, welche Kompetenzen die Schülerinnen und Schüler bis zu diesem Zeitpunkt erwerben müssen.

Im Kapitel 4 wird darüber hinaus der Kompetenzbezug bei den Bewegungsfeldern bzw. Sportarten dargestellt.

Die Schülerinnen und Schüler

- zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
- wenden Möglichkeiten an, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen,
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht, fair und taktisch angemessen,
- wenden grundlegende Techniken in den gewählten Individualsportarten an,
- wenden spielspezifische Fertigkeiten im Spiel an,
- setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um,
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele,
- erklären grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungswissenschaft,
- erklären die Möglichkeit der Leistungssteigerung durch beständiges Üben und Trainieren,
- kennen Sportarten, ihre wesentlichen Strukturmerkmale und wenden sie an,
- kennen die Grundzüge der gegenwärtigen Sport- und Bewegungskultur und deren Organisationsformen.

4 Inhalte

4.1 Organisation des Sportunterrichts

Der Rahmenlehrplan weist Bewegungsfelder und Sportarten aus, die von der Fachkonferenz in pädagogischer Verantwortung als Grundlage für das schulinterne Curriculum genutzt werden sollen. Dabei ist Folgendes zu berücksichtigen:

- Pro Doppeljahrgangsstufe sind mindestens vier unterschiedliche Bewegungsfelder auszuwählen.
- Pro Schuljahr sind mindestens vier Sportarten zu unterrichten, die mindestens zwei unterschiedlichen Bewegungsfeldern zuzuordnen sind.
- Schwimmen muss im Verlauf der Jahrgangsstufen 7–10 mindestens einmal im Umfang von wenigstens 15 Unterrichtsstunden erteilt werden.
- Die Bewegungsfelder „Laufen, Springen, Werfen/Stoßen“, „Bewegen an und mit Geräten“ und „Spiele“ sind in jeder Doppeljahrgangsstufe mindestens einmal zu unterrichten.
- Das Bewegungsfeld „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“ oder das Bewegungsfeld „Mit/gegen Partner kämpfen“ ist mindestens einmal in der Sekundarstufe I zu unterrichten.
- Eine Ausdauerleistung ist in jedem Schuljahr verpflichtend.

Unter dem Aspekt der individuellen Interessen und Leistungsvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sowie der materiellen, organisatorischen und personellen Bedingungen an der Schule sind aus den vorgegebenen Inhalten die Sportarten als verbindliche Unterrichtsinhalte auszuwählen.

Einige Bewegungsfelder und Sportarten werden insgesamt für die Jahrgangsstufen 7–10 angeboten. Eine Differenzierung nach Doppeljahrgangsstufen 7/8 und 9/10 erfolgt hier nicht.

Sportarten, die weder in der Tabelle noch in der Beschreibung der einzelnen Bewegungsfelder genannt werden, können nur nach Genehmigung durch das für das Schulwesen zuständige Ministerium des Landes Brandenburg angeboten werden.

Die nachfolgende Tabelle verdeutlicht, welche Bewegungsfelder und Sportarten in den Doppeljahrgangsstufen verbindlich sind und welche Bewegungsfelder und Sportarten in den Jahrgangsstufen 7–10 ausgewählt werden können.

Bewegungsfelder	Sportarten	Doppeljahrgangsstufe		Jahrgangsstufen
		7/8	9/10	7-10
Laufen, Springen, Werfen/Stoßen	Leichtathletik	X	X	
Bewegen an und mit Geräten	Turnen	X	X	
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Gymnastik/Tanz	O	O	
Fahren, Rollen, Gleiten	Inline-Skating			O
	Rudern			O
	Kanu			O
Mit/gegen Partner kämpfen	Ringern			O
	Judo			O
	Selbstverteidigung			O
Spiele	Mannschaftsspiele:			
	- Basketball	O	O	
	- Fußball	O	O	
	- Handball	O	O	
	- Volleyball	O	O	
	- Hockey			O
	Rückschlagsspiele:			
	- Badminton	O	O	
	- Tennis			O
- Tischtennis	O	O		
Fitness	Fitness-Sport			O
Bewegen im Wasser	Schwimmen	ist einmal in den Jahrgangsstufen 7–10 verbindlich zu unterrichten		

X = verbindlich

O = wahlweise verbindlich

4.2 Bewegungsfelder und Sportarten

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen/Stoßen

Laufen, Springen und Werfen/Stoßen sind nicht nur Grundformen menschlicher Bewegung, sondern auch Basis vieler weiterer sportlicher Aktivitäten. In der Vielfalt der Formen liegen die Möglichkeiten für eine weitreichende Ausbildung motorischer Fähigkeiten bis hin zur Entwicklung grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten.

Das Bewegungsfeld umfasst neben der Schulung einer allgemeinen Lauf-, Sprung- und Wurf- bzw. Stoßgeschicklichkeit ausdauerndes und schnelles Laufen, weites/hohes Springen und weites Werfen und Stoßen.

Für die Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I geht es darum, die ganze Breite und Vielfalt des Bewegungsfeldes anzubieten und nicht die Bewegungserfahrungen auf wenige leichtathletische Disziplinen zu beschränken.

Das Bewegungsfeld ist geeignet, zahlreiche pädagogische Perspektiven zu verdeutlichen. Individuelle Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Körpererfahrung, Kooperation werden besonders angesprochen.

Sportart: Leichtathletik		Doppeljahrgangsstufe 7/8
<p>Kompetenzbezug: Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - legen eine Kurzstrecke in hohem Tempo zurück, - laufen rhythmusbetont über niedrige Hindernisse, - halten bei langen Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo, - wenden vielfältige Formen von Anlauf und Absprung an, um möglichst weit und hoch zu springen, - kennen funktionale Bewegungsausführungen zum Weitwerfen und setzen diese angemessen zur Verbesserung ihrer Wurfleistungen ein, - absolvieren einen schülerorientierten Mehrkampf (aus den Disziplingruppen Sprint, Sprung, Ausdauer und Wurf/Stoß muss mindestens eine Disziplin absolviert werden), - wenden Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen an, - wenden Regeln und Wettkampfvorschriften an. 		
Inhalte		
Laufen	ausdauerndes Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - Läufe in Gruppen, Reihen u. a. - Zeitschätzer, Rundenwahllauf, Paarlauf, Verfolgungslauf, Hindernislauf, Mannschaftsbiathlon - Dauerläufe über 20 Minuten - Leistungsläufe über 800 / 1000 m
	schnelles Laufen / Sprinten	<ul style="list-style-type: none"> - Fang- und Laufspiele - Läufe über Kurzdistanzen, Sprint-ABC - Hoch- und Tiefstart, Reaktionsschulung - Staffelläufe - Leistungsläufe bis 75 m

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen/Stoßen

Sportart: Leichtathletik		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte (Fortsetzung)		
Laufen	rhythmisches Laufen	- rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit variablen Abständen
Springen		- ein- und beidbeiniges Abspringen: Sprungstaffeln, Sprungarten, Steigesprünge, Sprunglauf u. a.
	in die Weite springen	- Sprungkoordination - weitenorientierte Sprungübungen - Anlaufgestaltung - Absprungzone - Schrittweitsprung
	in die Höhe springen	- Anlaufgestaltung - höhenorientierte Sprungübungen - Schersprung, Straddle, Flop
Werfen/Stoßen		- Spielformen mit dem Medizinball - Wurfspiele - Weitwerfen mit unterschiedlichen Geräten - Schlagwurf (aus dem Anlauf)
fakultative Inhalte	Stoßen	- Stoßen mit unterschiedlichen Geräten - Vorbereitung des Kugelstoßens (aus dem Stand)
	Schleudern	- Schleuderwürfe mit unterschiedlichen Geräten - mit dem Schleuderball frontal
	ausdauerndes Laufen	- Orientierungslauf
Mögliche Vernetzungen:		
Bio:	Blut und Blutkreislauf Atmung	
LER:	soziale Beziehungen	
Ma:	Beziehungen in Ebene und Raum	
Ph:	Spezielle Kräfte in der Physik	

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen/Stoßen

Sportart: Leichtathletik		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Kompetenzbezug:		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - legen eine Kurzstrecke (bis 100m) in hohem Tempo zurück, - laufen schnell und rhythmusbetont über Hindernisse/Hürden, - halten bei langen Dauerlaufstrecken (25 Minuten und länger) ihr eigenes Tempo, - steuern Anlauf, Absprung anforderungsgemäß, um möglichst weit und hoch zu springen, - kennen funktionale Bewegungsausführungen zum Stoßen und setzen diese angemessen zur Verbesserung ihrer Stoßleistungen ein, - absolvieren einen schülerorientierten Mehrkampf, - haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden diese an, - wenden Regeln und Wettkampfvorschriften an und variieren sie. 		
Inhalte		
Laufen	ausdauerndes Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen zur vorwiegenden Entwicklung der Laufausdauer - Fahrtspiel - 12-Minuten-Lauf - Dauerläufe 25 Minuten und länger - Leistungsläufe über 800m/ 1000m/ 1500m
	schnelles Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit - Laufkoordination - Beschleunigungsläufe, Tempowechsel und Steigerungsläufe - Tiefstart - Staffelläufe, Rundenstaffeln - Leistungsläufe über 100m
	rhythmisches Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit fixen Abständen
Springen		<ul style="list-style-type: none"> - Überspringen von Hindernissen - rhythmisches Mehrfachspringen, Sprung-ABC
	in die Weite springen	<ul style="list-style-type: none"> - Anlaufgestaltung (Anlauflänge) - Absprung aus der Zone und vom Balken - Schrittweitsprung
	in die Höhe springen	<ul style="list-style-type: none"> - Hochsprungtechniken probieren und auswählen: Flop, Straddle - Anlauf und Absprunggestaltung

Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen/Stoßen

Sportart: Leichtathletik		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte (Fortsetzung)		
Werfen/Stoßen		<ul style="list-style-type: none"> - Werfen und Stoßen mit verschiedenen Geräten - unterschiedliche Ausgangslagen, ein- und beidhändig
	Weitwerfen	<ul style="list-style-type: none"> - Schlagwurftechnik beim Weitwerfen mit Ball, mit langen Wurfgeräten, aus verlängertem Anlauf
	Weitstoßen	<ul style="list-style-type: none"> - Kugelstoß (Stoßen aus verschiedenen Ausgangsstellungen)
	Schleudern	<ul style="list-style-type: none"> - Schleuderwürfe mit Drehung
fakultative Inhalte	ausdauerndes Laufen	<ul style="list-style-type: none"> - Orientierungslauf
	Springen	<ul style="list-style-type: none"> - mit anderer Akzentuierung - Drei-Springen - Stab-Springen
Mögliche Vernetzungen: LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder Ma: Situationen mit quadratischen Funktionen beschreiben Ph: Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik		

Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

In diesem Bewegungsfeld eröffnen sich den Schülerinnen und Schülern vielfältige, zum Teil außerhalb der Schule kaum gegebene Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. In der bewegungsbezogenen Auseinandersetzung mit verschiedenen Geräten nehmen die Schülerinnen und Schüler ihren Körper in unterschiedlichen Raumlagen wahr und sammeln besondere Erfahrung mit der Schwerkraft, dem Gleichgewicht und der Höhe. Beispiele für diese elementaren Bewegungstätigkeiten sind Stützen, Kopf- und Handstehen, Drehen, Rollen, Überschlagen, Balancieren, Schwingen und Springen sowie die Partner- oder Gruppenakrobatik.

Diese Bewegungserfahrungen lassen sich je nach Zielrichtung an den Standardturngeräten oder an Gerätearrangements vermitteln, als individuelle Bewegungsleistung, als Beitrag im Rahmen einer Partner- oder Gruppenübung.

Aufgrund der vielfältigen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten lassen sich in diesem Bewegungsfeld die pädagogischen Perspektiven Körpererfahrung, Wagnis und Leistung, Gestaltung und Kooperation sinnvoll akzentuieren.

Sportart: Turnen		Doppeljahrgangsstufe 7/8
<p>Kompetenzbezug: Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - verfügen über Grundfertigkeiten im Drehen, Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen, Stützen und Balancieren sowie in Ständen an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen, - verbinden einzelne Elemente zu einer Übungsverbindung, - kennen Bewegungsmerkmale und beachten sie beim Üben, - wenden grundlegende Techniken des Helfens und Sicherns an, - bauen Geräte einschließlich Matten sicher auf und ab. 		
<p>Inhalte Erkunden/Üben von Bewegungsabläufen und Elementen</p>		
ungebundene Formen		<ul style="list-style-type: none"> - Rollen, Drehen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern an unterschiedlichen Geräten, Kombinationen und Arrangements
gebundene Formen	Boden	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Kopfstand - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen - Handstütz-Überschlag seitwärts - gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Sprünge

Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

Sportart: Turnen		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte (Fortsetzung)		
gebundene Formen	Sprung Bock Doppelbock Kasten	<ul style="list-style-type: none"> - Aufhocken-Strecksprung - Dreh-Sprunghocke - Sprunggrätsche - Sprunghocke
	Reck	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz - Hüftaufschwung - Knieauf-, Knieabschwung - mindestens eine Umschwungbewegung (Hüft-, Knie-, Spreizumschwung) - Hüftabzug - Dreh-, Spreiz-, Absitzen - Felgunterschwung (Schrittstellung)
	Stufenbarren	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz - Hüftaufschwung am unteren und zum oberen Holm - Knieab-, Knieaufschwung - Spreizen und Drehen am unteren Holm - Hüftabzug Felgunterschwung mit Fußaufsatz
	Barren	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz, Vorschwung in den Grätschsitz - Schwingen aus dem Stütz in den Grätsch- oder Außenquersitz - Grätschsitz, Einschwingen - Vorschwung, Kehre zum Außenquerstand - Oberarmrolle vorwärts - Drehspreizen in unterschiedlichen Variationen - Wende in den Außenquerstand - Kehre mit $\frac{1}{4}$ - Drehung zum Holm - Überspreizen mit $\frac{1}{4}$ - Drehung in den Grätschsitz - Hockwende in den Querhockstand

Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

Sportart: Turnen		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte (Fortsetzung)		
gebundene Formen	Schwebebalken	<ul style="list-style-type: none"> - Sprungaufhocke - gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Drehungen, Sprünge Schwebesitz, Kniewaage - Abgänge: Streck-, Hock-, Grätschsprung
fakultative Inhalte	Paar- und Gruppenturnen	- (synchron) am Boden und an unterschiedlichen Geräten
	Trapez/Ringe	- Schwingen, Drehen, Halteelemente
	Hindernisturnen	- Gerätekombinationen unter Verwendung von Turnübungen
	Akrobatik	- Elemente mit Partner/-in und in der Gruppe
	Minitramp	- Streck-, Grätsch-, Hocksprung
Mögliche Vernetzungen:		
Ph:	Spezielle Kräfte in der Physik	

Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

Sportart: Turnen		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Kompetenzbezug:		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - verfügen über entwickelte Fertigkeiten im Drehen, Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen, Stützen und Balancieren sowie in Ständen an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen, - führen erlernte Techniken in Kombinationen mit verbessertem Bewegungsfluss aus, - benennen, beschreiben und analysieren Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken, - wenden die Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig an, - bauen Geräte einschließlich Matten sicher auf und ab. 		
Inhalte		
Festigen von bekannten Bewegungsabläufen und Erlernen neuer Elemente		
ungebundene Formen		<ul style="list-style-type: none"> - Rollen, Drehen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern an unterschiedlichen Geräten, Kombinationen, Arrangements
gebundene Formen	Boden	<ul style="list-style-type: none"> - Sprungrolle - Rolle rückwärts in unterschiedliche Endstellungen - Handstand - Handstand-Abrollen - Handstütz-Überschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ - Drehung
gebundene Formen	Boden	<ul style="list-style-type: none"> - gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Drehungen, Sprünge
	Bock, Doppelbock, Kasten, pferdeweiterter Brettabstand, Sprunghöhe: mind. 1,10m	<ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrätsche - Sprunghocke
	Reck	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung, auch aus dem Schlussstand - Spreiz- oder Knieumschwung - Hüftumschwung - Felgunterschwung (aus dem Stand)

Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

Sportart: Turnen		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte (Fortsetzung)		
	Stufenbarren	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung am unteren und zum oberen Holm oder Aufhocken am unteren Holm - Spreizen und Drehen am unteren Holm - Knieab- und -aufschwung mit Griffwechsel - mindestens eine Umschwungbewegung - Abgang: Unterschwingung vom unteren Holm oder Dreh-Sprunghocke oder Hohe Wende
gebundene Formen	Barren	<ul style="list-style-type: none"> - Stemmaufschwung aus dem Vorschwingen in den Grätschsitz - Rolle vorwärts in den Grätschsitz, Außenquersitz - Schwingen im Stütz und im Oberarmhang - Oberarmstand - Wende oder Kehre
	Schwebebalken	<ul style="list-style-type: none"> - Sprungaufhocken oder Auflaufen oder Aufhocken einbeinig mit Seitspreizen - gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Drehungen, Sprünge - Standwaage - mindestens ein balkennahes Element - Hock- oder Grätschsprung oder Handstütz-Überschlag seitwärts
fakultative Inhalte	Paar- und Gruppenturnen	- (synchron) am Boden und an unterschiedlichen Geräten
	Trapez/Ringe	- Schwingen, Drehen, Halteelemente
	Hindernisturnen	- Gerätekombinationen unter Verwendung von Turnübungen
	Akrobatik	- Elemente mit Partner/-in und in der Gruppe
	Minitramp	- Grätschwinkel-, Bücksprung
Mögliche Vernetzungen:		
Ph:	Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik	

Bewegungsfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes stehen das Erlernen zweckgebundener Bewegungsformen und die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Durch den Umgang mit den vielfältigen Formen der Gymnastik und des Tanzes mit verschiedenen Bewegungsgrundformen und ihrer rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variation kann die Wahrnehmungsfähigkeit differenziert herausgefordert und mit gestalterischen Elementen verknüpft werden.

Die Erfahrungsmöglichkeiten innerhalb dieses Bewegungsfeldes beschränken sich jedoch nicht nur auf die eigene Bewegung, sondern auch auf die speziellen Fertigkeiten im Umgang mit verschiedenen Handgeräten und unterschiedlichen Materialien.

Die rhythmischen Bewegungsgestaltungen in der Gymnastik und im Tanz eröffnen den Schülerinnen und Schülern Möglichkeiten, sich in vielen Variationen auszudrücken. Der Tanz kann eine Öffnung zur außerschulischen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler sein und Verständnis für fremde Kulturen wecken. Neue Trends können in den Unterricht mit einbezogen werden und Grundlage für eine kritische Auseinandersetzung sein.

Die in diesem Bewegungsfeld angesprochenen Möglichkeiten für kreatives Bewegungshandeln bieten ein Entfaltungsfeld für beide Geschlechter. Es darf Jungen nicht vorenthalten werden.

Die wichtigsten pädagogischen Perspektiven in diesem Bewegungsfeld sind Gesundheit, Kooperation und Gestaltung.

Bewegungsfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Sportart: Gymnastik/Tanz		Doppeljahrgangsstufe 7/8
<p>Kompetenzbezug: Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - kombinieren grundlegende Bewegungselemente und Schrittfolgen allein und in der Gruppe unter Ausnutzung verschiedener Raumwege zu einer Bewegungsabfolge, - benennen grundlegende Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten und setzen sie zur Bewegungsgestaltung ein, - kennen unterschiedliche Tanzarten (Folklore, Jazz, Rock'n'Roll, Modern Dance, Hip-Hop, Break-Dance etc.), ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen, - wenden Elemente der Gymnastik im Unterricht bewusst an, - praktizieren gegenseitige Hilfe und Korrektur beim Üben. 		
<p>Inhalte Üben grundlegender gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p>		
Körpertechnik	Grundformen	- Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Schwingen, Drehen
	Technik eines Handgeräts	- Seil, Ball, Reifen, Keule oder Band - Bewegungsfertigkeiten und -elemente: Laufen, Springen, Hüpfen, Federn, Schwingen, Werfen/Fangen, Rollen, Prellen, Zwirbeln, Spiralen, Schlangen
	alternative Materialien	- z. B. Tücher, Folien, Stuhl, Besen, Schirm
Tanz	Grundschnitte	- Aerobic, Hip-Hop, Techno, Modern Dance, Jazz-Dance, Rock'n'Roll oder Folklore
motorische Fähigkeiten	Ausdauer, Kraftausdauer	- Tänze und Aerobicfolgen - Funktionsgymnastik
	Beweglichkeit	- Stretching
	Koordination	- Balance und Gleichgewichtsübungen
	Körperwahrnehmung	- Körperhaltung, Spannung, Entspannung

Bewegungsfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Sportart: Gymnastik/Tanz		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte (Fortsetzung)		
fakultative Inhalte		<ul style="list-style-type: none"> - weitere Bewegungselemente und gerätspezifische Techniken - Darbietungen auf schulischen oder außerschulischen Veranstaltungen
Mögliche Vernetzungen (Fortsetzung): Fremdspr: Freizeit und Interessen Mu: Musik gestalten Ph: Spezielle Kräfte in der Physik		

Bewegungsfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Sportart: Gymnastik/Tanz		Doppeljahrgangsstufe 9/10
<p>Kompetenzbezug: Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - kombinieren Bewegungselemente und Schrittfolgen allein und in der Gruppe unter Ausnutzung verschiedener Raumwege zu einer Bewegungsfolge und gestalten sie abwechslungsreich, - benennen vielfältige Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten und setzen sie zur Bewegungsgestaltung ein, - kennen unterschiedliche Tanzarten (Folklore, Jazz, Rock'n'Roll, Modern Dance, Hip-Hop, Break-Dance etc.), ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen und stellen sie voneinander abgrenzend dar, - stellen Elemente der Gymnastik zu einem Übungsprogramm zusammen. 		
<p>Inhalte Festigen gymnastischer/tänzerischer Fertigkeiten und Verbessern ausgewählter motorischer Fähigkeiten</p>		
Körpertechnik	Grundformen	- Stände, Sprünge, Drehungen, Schrittformen
	Technik eines Handgeräts	- Seil, Ball, Reifen, Keule oder Band - Bewegungsfertigkeiten und -elemente: Laufen, Springen, Hüpfen, Federn, Schwingen, Werfen/Fangen, Rollen, Prellen, Zwirbeln, Spiralen, Schlangen
	alternative Materialien	- z. B. Tücher, Folien, Stuhl, Besen, Schirm
Tanz	Grundschrte	- Aerobic, Hip-Hop, Techno, Modern Dance, Jazz-Dance, Rock'n'Roll oder Folklore
motorische Fähigkeiten	Ausdauer, Kraftausdauer	- Tänze und Aerobicfolgen - Funktionsgymnastik
	Beweglichkeit	- Stretching
	Koordination	- Balance und Gleichgewichtsübungen
	Körperwahrnehmung	- Körperhaltung, Spannung, Entspannung

Bewegungsfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Sportart: Gymnastik/Tanz		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte (Fortsetzung)		
fakultative Inhalte		<ul style="list-style-type: none"> - weitere Bewegungselemente und gerätspezifische Techniken - Kombination zweier Handgeräte in Gruppenarbeit - Gestaltungsaufgaben nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben (u. a. Bewegungstheater)
Mögliche Vernetzungen (Fortsetzung): Fremdspr: Freizeit und Interessen Mu: Musik gestalten Ph: Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik		

Bewegungsfeld: Fahren, Rollen, Gleiten

Bewegungserfahrungen in diesem Bewegungsfeld sind für die Schülerinnen und Schüler eine attraktive Herausforderung an ihr Bewegungsvermögen.

Die besonderen Formen der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten stellen hohe Anforderungen an das dynamische Gleichgewicht und an die Bewegungssteuerung.

Da die Bewegungserfahrungen vor allem außerhalb normierter Anlagen gemacht werden, können neben den vielfältigen Variationen von Bewegungen unter unterschiedlichen Bedingungen auch Naturerlebnisse vermittelt werden, die Anlässe für die Umwelterziehung aufgreifen.

Die Erziehung zu sicherheitsbewusstem und verantwortlichem Umgang mit Partnerinnen bzw. Partnern und Material hat in diesem Bewegungsfeld eine hohe Bedeutung. Auch werden die pädagogischen Perspektiven Gesundheit, Körpererfahrung, Leistung und Wagnis in besonderer Weise angesprochen.

Inline-Skating, Rudern und Kanu stehen in diesem Bewegungsfeld im Zentrum. Es kann aber zusätzlich auf Sportarten wie Eislaufen, Skilanglauf, Ski alpin oder Snowboardfahren erweitert werden.

Als Voraussetzung für die Sportarten *Rudern* und *Kanu* müssen die Schülerinnen und Schüler sichere Schwimmerinnen und Schwimmer sein und mindestens das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze besitzen.

Kompetenzbezug:

Die Schülerinnen und Schüler

- haben grundlegende Erfahrungen in den Basistechniken der ausgeübten Sportarten,
- wenden die Techniken sicher, geländeangepasst und situationsangemessen an,
- behandeln die Ausrüstung sachgerecht,
- praktizieren gegenseitige Hilfe und Korrektur beim Üben,
- organisieren Wettkämpfe und führen diese selbstständig durch,
- handhaben das entsprechende Gleit-, Fahr- oder Rollgerät sicher und umweltgemäß,
- wissen um die Bedeutung der erforderlichen Schutzausrüstung,
- wenden Fachbegriffe an,
- gehen rücksichtsvoll mit der Natur um.

Bewegungsfeld: Fahren, Rollen, Gleiten

Sportart: Inline-Skating		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte		
Inline-Skating		<ul style="list-style-type: none"> - Fallen ohne und mit Skates, nach vorne (Notstopp), nach hinten, zur Seite, - Laufen
Grundtechniken		<ul style="list-style-type: none"> - Grundstellung, Fallen und Aufstehen - Rollen/Gleiten - Bremsen: Heel-Stopp, Pflug-Stopp - Skating-Schritt - Kantengewöhnung
Spezialtechniken		<ul style="list-style-type: none"> - Kurven rechts/links - Bremsvarianten - Push-Technik - Rückwärtsfahren - Übersteiger vorwärts/rückwärts
Gestalten von Bewegungsaktivitäten		<ul style="list-style-type: none"> - Geräte und Geländeparcours selbst herstellen - Kunststücke allein oder mit Partner/-innen erfinden - Bewegungsfolgen gestalten und präsentieren
Spielformen		<ul style="list-style-type: none"> - kleine Spiele - Inline-Hockey
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Technikmerkmale, Fachbegriffe - Ausrüstung und Sicherheit - Verletzungsrisiken
Mögliche Vernetzungen:		
Ph:	Spezielle Kräfte in der Physik Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik	

Bewegungsfeld: Fahren, Rollen, Gleiten

Sportart: Rudern		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte		
Gewöhnung an das Boot		<ul style="list-style-type: none"> - Tragen, Zuwasserbringen - Ein- und Aussteigen - Einlegen der Ruder (Skulls, Riemen) - Einstellen des Ruderplatzes - Balanceübungen
Technik	Skulltechnik	<ul style="list-style-type: none"> - Rudern vor- und rückwärts - Skulltechnik beim Durchzug (Auslage, Anriss, Vorderzug, Mittelzug, Endzug, Rückenlage) - Auf- und Abdrehen der Blätter - Rudern unter ständiger Verlängerung des Rollwegs
	Manöver mit dem Boot	<ul style="list-style-type: none"> - Ablegen, Anlegen - Ein- und Aussteigen - Sicherheitsstellung - Stoppen - Überziehen - Passieren schmaler Stellen (Ruder lang) - Hochscheren - Tempowechsel - Wenden (lange Wende, kurze Wende) - Steuern - Kurs- und Richtungsänderungen - Wellen abreiten - Kenterung mit Wiedereinstieg
Fahren		<ul style="list-style-type: none"> - Rudern im Einer und im Mannschaftsboot über längere Strecken - Rennrudern - Langstreckenrudern
Fahren		<ul style="list-style-type: none"> - Flussmorphologie und Strömungskunde (Strömungsdynamik, Stromzug, Kehrwasser) - Verhaltensregeln in der Natur
Mögliche Vernetzungen:		
Ph:	Auftrieb in Flüssigkeiten und Gasen Kräfte und Bewegungen	

Bewegungsfeld: Fahren, Rollen, Gleiten

Sportart: Kanu		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte		
Gewöhnung an das Boot		<ul style="list-style-type: none"> - Tragen (allein, zu zweit an Land) - Zu-Wasser-Bringen - Ein- und Aussteigen - Balanceübungen - Entleeren eines vollgelaufenen Boots
Technik		<ul style="list-style-type: none"> - Ablegen, Anlegen - Ein- und Aussteigen mit Paddelbrücke - Grunds Schlag vorwärts/rückwärts - Bogenschlag vorwärts/rückwärts - Paddelstütze flach/hoch - Anfahren - Stoppen - Fahren rückwärts - Steuern - Kentern
Fahren		<ul style="list-style-type: none"> - im lagestabilen Boot - im Rennboot - im Mannschaftsboot
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Materialkunde - Wasserstraßenordnung - Gefahrenmomente (Wehre, Hindernisse, Verhalten bei Kenterung) - Sicherheitsbestimmungen und Rettungsmaßnahmen (von Personen durch Abschleppen, per Wurfsack/von Booten und Paddeln) - Flussmorphologie und Strömungskunde (Strömungsdynamik, Stromzug, Kehrwasser, Walzen, Wehre) - Seemannsknoten - Verhaltensregeln in der Natur
Mögliche Vernetzungen: Ph: Auftrieb in Flüssigkeiten und Gasen Kräfte und Bewegungen		

Bewegungsfeld: Mit/gegen Partner kämpfen

Dieses Bewegungsfeld umfasst Formen des Kämpfens und der Selbstverteidigung ohne und mit direktem Körperkontakt.

In der kämpferischen Auseinandersetzung steckt ein großes Potenzial für das motorische und soziale Lernen. Kämpfen ist mehr als die direkte Auseinandersetzung mit dem Partner unter normierten Bedingungen. In der kämpferischen Auseinandersetzung lassen sich vielseitige körperbezogene Erfahrungen sammeln. Kämpfen ist ein sehr komplexes Bewegungsfeld, das hohe Ansprüche an die koordinativen Fähigkeiten, ebenso wie an konditionelle Elemente wie Kraft, Schnelligkeit und insbesondere Reaktionsschnelligkeit stellt.

Durch diesen Lernbereich werden die pädagogischen Perspektiven Gesundheit, Kooperation und Wettbewerb sowie Wagnis in besonderer Weise angesprochen.

Kompetenzbezug:

Die Schülerinnen und Schüler

- führen eigene Bewegungen – der Situation angemessen – aus,
- verfügen über Grundfertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf-, Griff- und Bodentechniken einer ausgewählten Kampfsportart,
- wenden Grundzüge taktischen Verhaltens an,
- beherrschen wichtige Sicherheitsmaßnahmen.

Bewegungsfeld: Mit/gegen Partner kämpfen

Sportart: Ringen		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte		
vorbereitende Übungen		<ul style="list-style-type: none"> - Partnerübungen - Zieh- und Schiebekämpfe - kleine Spiele zur Reaktionsschulung - funktionsgymnastische Übungen - Hebe- und Trageübungen - Fallübungen ohne und mit Partner
Technik		<ul style="list-style-type: none"> - Kampfstellungen und Fassarten - Grundformen des Stand- und Bodenkampfs
	Bodenbereich	<ul style="list-style-type: none"> - doppelter Armdurchzug - Halbnelson - Rolle mit Armeinschluss
	Stand-Boden-Übergang	<ul style="list-style-type: none"> - Runterreißer nach vorn mit Doppelfassen eines Arms und anschließendem Fassen des Rumpfs - Rumreißer - Kopf-Hüft-Wurf
Taktik	Zweikampfübungen	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenkampf aus wechselnden Ausgangslagen
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßungsformen und deren kultureller Hintergrund - Stilarten des Ringens - Grundregeln Regelwidrigkeiten und verbotene Griffe
Mögliche Vernetzungen:		
Ph:	Kräfte und ihre Wirkungen Spezielle Kräfte in der Physik Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik	

Bewegungsfeld: Mit/gegen Partner kämpfen

Sportart: Judo		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte		
vorbereitende Übungen		<ul style="list-style-type: none"> - Zieh-, Schiebe-, Hebe-, Trageübungen - Kleine Spiele - Übungen mit spielerischem Wettkampfcharakter im Stand und am Boden - Übungen mit Überwindung des Widerstands des Partners - Partnerübungen in Reaktionsspielformen - Partnerübungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit - Übungen zur Vervollkommnung der Hüft- und Schultergürtelbeweglichkeit
Technik	Fallübungen	<ul style="list-style-type: none"> - Judorolle (Ukemi) vorwärts, rückwärts und seitwärts
	Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Festhaltetechniken Kuzure-Kesa-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, Mune-Gatame - Formen des Herausarbeitens aus Festhaltetechniken
	Grundlagen der Standarbeit	<ul style="list-style-type: none"> - Grundhaltung (Shizentai) - Fassarten (Kumi-Kata) - Gehen und Bewegen auf der Matte
	Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Uki-Goshi - De-Ashi-Barai - O-Soto-Otoshi
	Stand/Boden Übergang	<ul style="list-style-type: none"> - Stand- und Bodenkampf z. B. Uki-Goshi zu Mune-Gatame, O-Soto-Otoshi zu Kuzure-Kesa-Gatame
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Geschichte des Judosports - Wettkampfbregeln - Sicherheitsbestimmungen - erlaubte und verbotene Handlungen

Bewegungsfeld: Mit/gegen Partner kämpfen

Sportart: Judo		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte (Fortsetzung)		
fakultative Inhalte	Demonstration ohne Anwendung im Kampf, Hebeltechniken	- Kesa-Garami - Ude-Hishigi-Juji-Gatame
	Wurftechniken	- Seoi-Nage - O-Goshi u. a.
	Gegenwurftechniken, Formen der Selbstverteidigung Fallübungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad	
Mögliche Vernetzungen:		
Ph:	Kräfte und ihre Wirkungen Spezielle Kräfte in der Physik Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik	

Bewegungsfeld: Mit/gegen Partner kämpfen

Freie Zweikämpfe werden im Sportunterricht der Schule nicht durchgeführt.

Sportart: Selbstverteidigung		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte		
Vorbereitende Übungen	Vermittlung von Kenntnissen sich sich einer Gewaltanwendung zu entziehen, Kenntnisse über die Ursachen von Gewalt Förderung der Kraft, Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Rollenspiele (Suche nach Fluchtmöglichkeiten, Vermeidung von Kampfsituationen, Kommunikationsmöglichkeiten) - allgemeine Grundübungen - Partnerübungen - Übungen mit spielerischem Wettkampfscharakter im Stand und am Boden - Reaktionsschulung - funktionsgymnastische Übungen - Fallübungen ohne und mit Partner - Zieh-, Schiebe-, Hebe-, Trageübungen - Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
Techniken	Ausweichen Block Stöße Hebel Würfe	Ausweichbewegungen Blocktechnik mit dem Arm gerader Fußstoß, Kniestoß, Handballenstoß und/oder Fauststoß und deren Abwehr, Arm-, Finger- und Handhebel Schulterwurf, Beinfasser, Fußwürfe
fakultative Inhalte	Verbindungen von Block und dem Einsatz von psychischen Schocktechniken (Schrei)	
Mögliche Vernetzungen: Ph: Kräfte und ihre Wirkungen Spezielle Kräfte in der Physik Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik		

Bewegungsfeld: Spiele

Spiele sind ein zentraler Gegenstand des Sportunterrichts, da sie dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler in besonderer Weise entgegenkommen. Spiele fördern die Bereitschaft zur Kooperation und Kommunikation und haben einen hohen Freizeitwert.

Im Mittelpunkt der Spielausbildung soll die Entwicklung der Spielfähigkeit stehen. Durch vielfältige Übungs-, Wettkampf- und Spielformen werden technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten geschult, gleichzeitig die allgemeinen motorischen Grundeigenschaften entwickelt.

Zudem erfahren die Schülerinnen und Schüler den Umgang mit Regeln. Sie lernen als Mitglied eines Teams, besonders in den Mannschaftsspielen, zum Gelingen eines Spiels beizutragen.

Die Sportspiele lassen sich besonders unter den pädagogischen Perspektiven Leistung, Kooperation und Wettbewerb sowie Gesundheit thematisieren.

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Breite und Vielfalt des Bewegungsfelds in den Jahrgangsstufen 7-10 abgebildet werden. Eine frühzeitige Spezialisierung und inhaltliche Einengung auf die Vermittlung von nur ein oder zwei Sportarten (Sportspielen) sind zu vermeiden.

Weitere Spiele wie Baseball, Flagfootball, Faustball, Indiac, Korbball, Prellball, Rugby, Softball, T-Ball, Tschoukball und andere können in die Unterrichtsgestaltung mit einbezogen werden.

Bewegungsfeld: Spiele

Doppeljahrgangsstufe 7/8		
<p>Kompetenzbezug: Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden grundlegende spielmotorische Fertigkeiten und einfache taktische Anforderungen in den ausgewählten Spielen an, - erklären grundlegende Spielregeln, Schiedsrichterzeichen und wenden sie an, - führen einfache Kampf- und Schiedsrichtertätigkeiten aus. 		
Sportarten		
Mannschaftsspiele	Basketball Fußball Handball Volleyball Hockey	
Rückschlagspiele	Badminton Tennis Tischtennis	

Doppeljahrgangsstufe 9/10		
<p>Kompetenzbezug: Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden erlernte spielmotorische Fertigkeiten sowie grundlegende individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen in den ausgewählten Spielen an, - besitzen Kenntnisse zu grundlegenden Spielregeln, wenden Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe an, - nehmen Kampf- und Schiedsrichterfunktionen wahr und akzeptieren Entscheidungen Gleichaltiger. 		
Sportarten		
Mannschaftsspiele	Basketball Fußball Handball Volleyball Hockey	
Rückschlagspiele	Badminton Tennis Tischtennis	

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Basketball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit sowie Beweglichkeit	- vielfältige Übungsformen mit sportartspezifische Elementen, variable Spiel- und Wettkampfformen in Verbindung mit den erlernten spielmotorischen Fertigkeiten, Spielflächen verändern, verschiedenartige Bälle benutzen, die Zuspielfernungen unterschiedlich gestalten, Üben bzw. Spielen mit rechts und links fordern, mit zeitlich festgelegtem Rahmen üben und spielen, mit Beharrlichkeit üben, Einbeziehen der Schülerinnen und Schüler in Gestaltung und Führung der Spiel- und Übungsformen
Technik	Passen	- beidhändige Überkopf- und Brustpässe (direkt/indirekt), im Stand und in Bewegung, Fangen in verschiedenen Höhen im Stand und in Bewegung
	Dribbling	- beidseitiges Dribbling, fließender Führungshandwechsel
	Wurf	- Korbleger aus dem Zweierkontakt, Standardtechnik „Standwurf“ einhändig/beidhändig, Entfernung variieren, Freiwurf
	Körpertäuschung	- 1:1-Spiel mit Tempo- und Richtungswechsel mit / ohne Ball, Fintieren - Umspielen Korbleger
	Rebound	- Ausblocken üben (in Gruppen)
	Sternschritt	- Sternschritt (Pivot) nach Dribbling und Zuspiel mit Schrittstop
Taktik	Schnellangriff	- Schnellangriff (Fast-Break) 1:0 / 2:0 / 3:0
	Doppelpass	- Doppelpassvarianten (Give on go)
	Blockstellen	- direktes Blockstellen/Partnerhilfen (Pick and roll)
	Freilaufen	- Freilaufen ohne Ball (Cut), Spieler schneiden den Laufweg des Mitspielers
	Dreieckspiel	- Ball wird im Dreieck zugespielt (Triangel)
	Abwehr	- Mannverteidigung (MV)

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Basketball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte (Fortsetzung)		
Spießfähigkeit		- Basketballspiel auf Halbfeld (2:1 / 3:1 / 3:2 / 3:3), Ganzfeld (3:3+1 / 4:4 +1 / 3:3) mit einfachen taktischen Maßnahmen
Kenntnisse	Spielregeln	- Rückspiel, Zeit- und Schrittregel, Freiwurf, Halteball, Spielfeld
	Schiedsrichterzeichen	- „Schrittfehler“, „Doppeldribbling“, „persönliches Foul“, „Ball im Aus“, „Korbtreffer“
	Technikmerkmale	- Sternschritt, Dribbling, Korbleger, Zweier-Kontakt-Rhythmus
	taktische Grundsätze	- Angriff: Freilaufen (Cut) Abwehr: Mannverteidigung (MV)
fakultative Inhalte	Varianten zur Mannverteidigung (MV)	- Passverteidigung, Korbwegverteidigung
Mögliche Vernetzungen: Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Basketball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit sowie Beweglichkeit	- vielfältige Übungsformen mit sportartspezifischen Elementen, variable Spiele- und Wettkampfformen in Verbindung mit den erlernten spielmotorischen Fertigkeiten, Üben bzw. Spielen mit rechts und links immer fordern, Üben und Spielen mit halb- bis aktivem Gegenspieler, Üben und Spielen mit hohem Tempo, Üben und Spielen in Überzahl- und Unterzahlverhältnissen, Eigenverantwortlichkeit der Schülerinnen und Schüler erhöhen, Kreativität fördern
Technik	Passen	- ein- und beidhändige Überkopf- und Brustpässe im Stand und in Bewegung, gegen Hindernisse/Gegenspieler (halbaktiv) Fangen in verschiedenen Höhen im Stand und in Bewegung
	Dribbling	- beidseitiges Dribbling im Stand und in Bewegung mit Hindernissen/Gegenspielern
	Wurf	- Korbleger aus dem Zweierkontakt mit Gegenspieler, Standwurf einhändig, Sprungwurf einhändig, Unterhandkorbleger
	Körpertäuschung	- Festigung 1:1-Spiel (Finte)
	Rebound	- in Abwehr und Angriff in Verbindung mit Korbleger und Positionswurf
	Sternschritt	- mit halbaktivem Gegenspieler
Taktik	Angriff-Gruppentaktik	- direktes Blockstellen mit Partnerhilfen (Pick and roll), Spiel nach Positionen (Center/Flügel/Aufbau), Einordnen nach Spielpositionen (siehe Jahrgangsstufen 7 und 8)
	Angriffs-/Mannschaftstaktik	- Einführung von Angriffsaufstellungen/Systeme 2:2:1 oder 1:3:1 spielen
	Abwehr	- vorrangig Mannverteidigung (MV), sowie Pass- und Korbwegverteidigung
Spielfähigkeit		- Basketballspiel auf Halbfeld (3:3 inklusive konkrete Aufgabenstellungen in Angriff und Abwehr), Ganzfeld (4:4 / 5:5)

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Basketball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte (Fortsetzung)		
Kenntnisse	Spielregeln	- Spielzeit, Mannschaftsfoul, Strafen, Spielerwechsel
	Schiedsrichterzeichen	- „Übertreten“
	Technikmerkmale	- Sprungwurf einhändig, Unterhandkorbleger
	taktische Grundsätze	- Spielpositionen (Center, Flügel, Aufbau), Spielsysteme (2:2:1 / 1:3:1)
Fakultative Inhalte	Varianten zur Verteidigung	- Ball-Raum-Verteidigung
Mögliche Vernetzungen: Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder Ma: Situationen mit quadratischen Funktionen beschreiben Ph: Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Fußball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten		<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung von Ballgefühl und Schulung technischer Fertigkeiten sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und des taktischen Verhaltens mit vielfältigen Spielformen mit und ohne Ball
Technik	Ballannahme/Ballmitnahme	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand, in der Bewegung, mit der Sohle, Innenseite und dem Innenspann, Vollspann und Oberschenkel annehmen (stoppen)
	Dribbling	<ul style="list-style-type: none"> - Führen des Balls rechts/links - Richtungs- und Tempowechsel und Blickpunkt zum Mitspieler herstellen
	Ballabgabe/Zuspiel	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand, in der Bewegung nach rechts/links - als Innenseit- und Innenspannstoß - Kurz- und Langpässe
	Jonglieren/Ballgewöhnung	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand, in der Bewegung, mit Fuß und Oberschenkel (rechts/links); Kopfballspiel
	Torschuss, Innenseitstoß / Innenspannstoß	<ul style="list-style-type: none"> - ruhende/rollende Bälle und aus dem Zuspiel heraus (rechts/links) - unterschiedliche Positionen und Entfernungen zum Tor
	Torwarttechnik	<ul style="list-style-type: none"> - Winkel verkürzen, Fangen, Fausten, Fußabwehr
	Körpertäuschung	<ul style="list-style-type: none"> - einfache Finte mit und ohne Ball
Taktik		<ul style="list-style-type: none"> - die erlernten Techniken im 3:1 bzw. 4:2-Spiel anwenden
	Angriff	<ul style="list-style-type: none"> - Freilaufen - Lösen vom Gegner - Anbieten zur Ballannahme - Verhalten bei Überzahl/Unterzahl - positionsgebundene Aufgaben
	Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> - Manndeckung - positionsgebundene Aufgaben - Stören - Blocken - Zuspiele verhindern

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Fußball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte: (Fortsetzung)		
Kenntnisse		- grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe
fakultative Inhalte		- Beachfußball
Mögliche Vernetzungen: Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und idole, Ideale und Vorbilder		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Fußball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte		
allgemeine Grundlagen/ Entwicklung körperlicher Fähigkeiten		- komplexe Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sowie technischer Fertigkeiten unter sportartbezogenem taktischem Verhalten in kleinen Spielen
Technik	Ballannehme/Ballmitnahme	- im Stand, in der Bewegung erhöhtes Übungstempo - Bälle im Lauf annehmen (stoppen)
	Dribbling	- Führen des Balls mit der Innenseite, dem Innenspann, Außenspann, Vollspann - Richtungswechsel und Blickkontakt
	Ballabgabe/Zuspiel	- Quer-, Lang- und Steilpässe über größere Zuspielentfernungen spielen - Kurz- und Langpass in der Bewegung (Innenspann- und Außenspannstoß)
	Jonglieren/Ballgewöhnung	- im Stand, in der Bewegung, mit dem Fuß, Oberschenkel und Kopf (rechts/links und im Wechsel)
	Kopfballstoß	- als Zuspiel im Stand und aus dem Sprung
	Torschuss	- Vollspannstoß - ruhende/rollende Bälle aus dem Zuspiel heraus - Zielgenauigkeit verbessern - Entfernung zum Tor vergrößern
	Körpertäuschung	- Übersteigfinte - Oberkörperfinte
	Torwarttechnik	- Verhalten bei Flanken, Eck-, Frei- und Strafstoßen - Herauslaufen, Stellungsspiel

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Fußball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte (Fortsetzung)		
Taktik	Angriff	<ul style="list-style-type: none"> - schnelles Umschalten von Abwehr und Angriff (Überzahl schaffen) - positionsgebundene Aufgaben als Spielmacher, Flügel- und Mittelstürmer - Spielsysteme anwenden (u. a.: 4:2:4 / 4:3:3)
	Abwehr	<ul style="list-style-type: none"> - positionsgebundene Aufgaben - Abwehrspieler rechts/links/Mitte - Manndecker-Abwehrsystem anwenden (u. a.: 4:2:4 / 4:3:3)
fakultative Inhalte		<ul style="list-style-type: none"> - Beachfußball
Mögliche Vernetzungen: Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder Ph: Kräfte und Bewegungen		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Handball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte		
allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit sowie Beweglichkeit	- beidhändige Annahme von knie-, schulter- und reichhoch gespielten Bällen in der Bewegung, Aufnahme von rollenden Bällen, beidseitiges Zuspiel (rechts/links), Schlagwurf ohne Stemmschritt in der Bewegung (direkt/indirekt)
Technik	Ballannahme/Ballabgabe	- ein- und beidhändige Überkopf- und Brustpässe im Stand und in Bewegung, gegen Hindernisse/Gegenspieler (halbaktiv) Fangen in verschiedenen Höhen im Stand und in Bewegung
Taktik	Torwurf-Schlagwurf mit Stemmschritt; Sprungwurf weit	- Werfen von unterschiedlichen Positionen, Wurf mit rechts und links, Wurf nach Zuspiel und nach Dribbling, markierte Torfelder nutzen
	Ballführung	- Dribbling (rechts/links), Slalomdribbling (Handwechsel beachten, Ball nicht tragen), Üben mit halbaktivem Gegenspieler
	Körpertäuschung	- Finte ohne Ball
	Angriff-Positionsangriff	- im 3:3-System (3 Aufbau- und 3 Kreisspieler) angreifen, Spieler bekommen positionsbezogene Aufgaben, durch Freilaufen und Lösen vom Gegenspieler Überzahlverhältnisse und damit Torwurfmöglichkeiten schaffen
Taktik Spielfähigkeit	Abwehr-Raumdeckung	- im 6:0 und 5:1-System decken, Spieler erfüllen positionsgebundene Aufgaben, Einlaufen unterbinden, Gegenspieler übernehmen und übergeben
	Abwehr-Manndeckung	- ab Mittellinie „Mann gegen Mann“ decken - Spiel auf zwei Tore mit einfachen taktischen Maßnahmen
Kenntnisse	Spielregeln	- Schritt- und Zeitregel, Freiwurf und Strafwurf, Spieler- und Torwartwechsel, Spielfeld

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Handball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte (Fortsetzung)		
fakultative Inhalte	Schiedsrichterzeichen	- „Übertreten“, „Schrittfehler“, „Zeitfehler“, „Torerfolg“
	Technikmerkmale	- Sprungwurf weit, Dribbling, Körpertäuschung
	taktische Grundsätze	- Angriff: Freilaufen, Abwehr: Übernehmen/Übergeben Stellungsspiel
	Konterangriff, Sprungwurf hoch, Torwarttechnik	
Mögliche Vernetzungen: Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Handball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit sowie Beweglichkeit	- beidhändige Annahme von knie-, schulter- und reichhoch gespielten Bällen in der Bewegung, Aufnahme von rollenden Bällen, beidseitiges Zuspiel (rechts/links), Schlagwurf ohne Stemmschritt in der Bewegung (direkt/indirekt)
Technik	Ballannahme/Ballabgabe	- Zuspiel mit halbaktivem/aktivem Gegenspieler, Übungstempo, Zuspielentfernung, Wurfgenauigkeit erhöhen, Ballannahme und Ballabgabe auch im Sprung
	Torwurf-Sprungwurf hoch	- von den Halbpositionen nach Zuspiel mit halbaktivem Gegenspieler
	Ballführung	- Slalomdribbling mit aktivem Gegenspieler
	Körpertäuschung	- 1:1-Spiel mit Ball bei halbaktivem/aktivem Gegenspieler
Taktik	Angriff-Positionsangriff	- im 2:4-System (2 Aufbau- und 4 Kreisspieler) angreifen
	Konterangriff	- schneller Angriff ohne Gegenspieler (über Pos. 5/Pos. 6/Pos. 7)
	Abwehr-Raumdeckung	- im 4:2 und 3:3-System decken, Stellungsspiel, Stören von Zuspiel und Ballannahme
	Torwarttechnik	- Winkel verkürzen, lange Ecke/kurze Ecke
Spielfähigkeit		- Spiel auf zwei Tore mit bestimmten taktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr, Spielen in Unterzahl bzw. in Überzahl
Kenntnisse	Spielregeln	- Gelbe Karte, Rote Karte, 2-Minuten/4-Minuten-Strafe, Spielunterbrechung
	Schiedsrichterzeichen	- „Disqualifikation“, „Ausschluss“, „Stürmerfoul“, „Abwurf“
	Technikmerkmale	- Sprungwurf hoch, Konterangriff, Slalomdribbling
	taktische Grundsätze	- Angriff: Position halten, 2:4-System - Abwehr: Heraustreten, 4:2-System

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Handball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte (Fortsetzung)		
fakultative Inhalte	Fallwurf Sperre direkter Freiwurf	
Mögliche Vernetzungen: Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder Ma: Situationen mit quadratischen Funktionen beschreiben Ph: Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Volleyball		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte		
allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit sowie Beweglichkeit	- beidhändige Annahme von knie-, schulter- und reichhoch gespielten Bällen in der Bewegung, Aufnahme von rollenden Bällen, beidseitiges Zuspiel (rechts/links), Schlagwurf ohne Stemmenschritt in der Bewegung (direkt/indirekt)
Technik	oberes Zuspiel	- als Zuspiel zum Angreifer (Stellen), als Angriffspritschen und als Feldzuspiel schulen
	unteres Zuspiel	- als Annahme und Feldabwehr
	Aufschlag/frontal von unten	- Ball von der Grundlinie in Zielbereiche schlagen, Netzhöhe verändern
Taktik	Angriff	- nach Zuspiel über Position III kommt Angriffspritschen von Position II/IV (sauberes Stellen)
	Abwehr	- Dreierriegel und Position III am Netz
Spielfähigkeit		- 3:3/4:4-Spiel (kleines Spielfeld), kooperatives Spielen, nach dritter Ballberührung Netzüberquerung anstreben, sich um die Einhaltung der Aktionsräume bemühen
Kenntnisse	Spielregeln	- Regeln zum Spielen des Balls, Aufstellung der Spieler im Feld, Spielfeld, Netzhöhen, Punkt- bzw. Satzgewinn, Zählweise
	Schiedsrichterzeichen	- „Ball aus“, „Ball in“, „Netz berührt“, „Ball berührt“
	Technikmerkmale	- oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, Aufschlag frontal von unten
	taktische Grundsätze	- Annahme-Zuspiel-Angriffspritschen, Aktionsräume nutzen
fakultative Inhalte	Aufschlag (frontal von oben), Einerblock, Angriffsschlag, 6:6-Spiel	
Mögliche Vernetzungen:		
Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Volleyball		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit sowie Beweglichkeit	- beidhändige Annahme von knie-, schulter- und reichhoch gespielten Bällen in der Bewegung, Aufnahme von rollenden Bällen, beidseitiges Zuspiel (rechts/links), Schlagwurf ohne Stemmschritt in der Bewegung (direkt/indirekt)
Technik	oberes Zuspiel	- parallel zum Netz, erhöhte Anforderungen an Genauigkeit und Flughöhe des Balls
	unteres Zuspiel	- Zuspielgenauigkeit erhöhen
	Aufschlag/frontal von oben	- „Tennisaufgabe“, Zielgenauigkeit erhöhen, Arm- und Handhaltung schulen
	Angriffsschlag	- vertikaler Absprung, Dreier-Rhythmus- Anlauf mit Doppelarmschwung, Angriffsschlag in Kombination mit Einerblock
	Einerblock	- beidbeiniger vertikaler Absprung nach Side-Step
Taktik	Angriff	- Aufgabenverteilung für die einzelnen Positionen (Schülerstärken nutzen)
	Abwehr	- Annahme des Aufschlags in Fünferriegel, Aufgabenverteilung für einzelne Positionen
Spielfähigkeit		- 6:6-Spiel, nach dritter Ballberührung erfolgt Netzüberquerung
Kenntnisse	Spielregeln	- Aufgaben des 1. und 2. Schiedsrichters, Leitung von Spielen und Turnieren
	Schiedsrichterzeichen	- "Auszeit", "Spielerwechsel", "gehaltener Ball", "Eindringen in das gegnerische Feld", "über das Netz reichen"
	Technikmerkmale	- Angriffsschlag, Aufschlag frontal von oben, Einerblock
	taktische Grundsätze	- positionsspezifische Aufgaben, Spielsysteme
fakultative Inhalte	Sprungaufschlag, oberes Zuspiel über den Kopf	
Mögliche Vernetzungen: Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder Ma: Situationen mit quadratischen Funktionen beschreiben Ph: Kräfte und Bewegungen		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Hockey		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte		
Allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten		<ul style="list-style-type: none"> - Übungsformen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten mit vielfältigen Spielformen - Ringhockey - Unihock mit unterschiedlichen Bällen
Techniken	Ballführung	<ul style="list-style-type: none"> - im Gehen - mit Links- und Rechtskurven - im Slalom
	Vorhandseitführen	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand und aus der Bewegung
	Vorhand-Rückhand-Dribbling	<ul style="list-style-type: none"> - im Stand und aus der Bewegung
	Ballabgabe Vorhandschiebepass, Rückhandschiebepass	<ul style="list-style-type: none"> - seitlich - Annahme von Bällen unterschiedlicher Geschwindigkeit - flache und hohe Schlägerhaltung
	Ballannahme Vorhandstoppen, Rückhandstoppen	<ul style="list-style-type: none"> - ohne und mit Täuschung - mit passivem/halbaktivem Gegner - aus dem Vorhandseitführen - aus dem Vorhand-Rückhand-Dribbling
	Umspielen Rückhandzieher, Vorhandzieher	<ul style="list-style-type: none"> - aus den Ballführungsarten - nach Umspielen mit passivem Gegner - nach Ballannahme aus verschiedenen Zuspielrichtungen
	Torschuss, Schieben, Schlenzen	<ul style="list-style-type: none"> - Querpasskombinationen - Querpass/Steilpasskombinationen - Positionswechsel mit Ball und anschließendem Querpass - Hundekurve nach Doppelpass
	Freilaufen	<ul style="list-style-type: none"> - Überzahlsituationen 2:1, 3:1
	Spielformen	<ul style="list-style-type: none"> - Kleinfeldspiele auf 2 bzw. 4 Kleinfeldtore - Partnertore Minihockey - Kleinfeldhockey 3:3 bis 6:6

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Hockey		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte (Fortsetzung)		
Kenntnisse		- grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe
Mögliche Vernetzungen: Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder Ph: Kräfte und Bewegungen		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Badminton		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte		
allgemeine Grundlagen/ Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Ball- und Schlägererfahrung, Reaktions-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit, Schnelligkeitsausdauer, Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen zur Schlägerhaltung und Ballgewöhnung - badmintonspezifische Übungs- und Spielformen, - Gewöhnung an Ball und Schläger (auch Softball), Jonglieren mit Vorhand (Vh) und Rückhand (Rh), Zielschlagen
Technik:	Grundschläge (Schleifenbewegung/Laufbewegungen; Nachstellschritte, Ausfallschritt)	- Zuspiel im Stand, im Liegen, im Sitzen und in der Bewegung; Erlernen, Festigen und Anwenden der Schlag- und Laufbewegung
	Rückhand-, Unterhand-, Vorhand-, Unterhand-, Vh-Überkopf-Schlag	- Schlagkombinationen: Rh und Vh, Uh und Ük als Clear und Drop
	hoher Aufschlag	- regelgerechter Aufschlag in Zielbereiche
	Clear, Drop	- nach Anwerfen des Partners oder Zuspiel
Taktik	Einzel nach Spielregeln	<ul style="list-style-type: none"> - in Übungsformen Sicherheit und Genauigkeit des Spiels mit langen Ballwechseln anstreben - Ball in ungedeckte Räume spielen - nach dem Schlag zur Spielfeldmitte zurücklaufen
	Doppel nach vereinfachten Regeln	
Kenntnisse	Spielregeln	<ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln für Einzel und Doppel, - Zählweise, Aufschlagseiten (im Einzel)
	Schiedsrichterzeichen	
	Technikmerkmale	- Bewegungsmerkmale der Grundtechniken
fakultative Inhalte	kurzer Aufschlag, Smash	- Schlagkombinationen
Mögliche Vernetzungen:		
Fremdspr: Freizeit und Interessen		
LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Badminton		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte		
allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	besondere Differenzierungsmöglichkeiten und Rhythmusfähigkeit, Beweglichkeit, Schnellkraft, Schnellkraftausdauer	- spezifische Übungsformen zur Leistungssteigerung (Tempowechsel, betontes Angriffs- bzw. Abwehrspiel), lange Ballwechsel mit Vorgabe von Zielbereichen und Schlagkombinationen
Technik:	Grundschläge, Laufbewegungen, Schlagkombinationen	- Erlernen, Festigen und Anwenden der Schlagbewegungen, Schlagkombinationen nach unterschiedlichen Aufschlägen, Angriffs- und Abwehrschläge in alle Spielfeldbereiche
	Smash	- ohne/mit Chinasprung/Umsprung
	Rh-Ük-Clear Uh-Rh/Vh-Abwehr (kurz)	- Laufbewegungen in allen Spielbereichen
	Angriffs- und Verteidigungsformationen im Doppel	
Tatik/Spielfähigkeit	Einzel nach Spielregeln, Doppel nach vereinfachten Regeln Vorgabe von Kombinationen zum Schlagen und Laufen für Angriff und Abwehr	- Doppel: Angriffsposition hintereinander stehen, - Abwehrposition nebeneinander stehen, schneller Wechsel der Positionen
Kenntnisse	taktisches Verhalten in Wettkampfsituationen Organisation kleiner Wettbewerbe	
fakultative Inhalte	Drive, Töten, Stechen	
Mögliche Vernetzungen:		
Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder Ph: Kräfte und Bewegungen		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Tennis		Jahrgangsstufen 7-10
Sportart		
allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit, Schnelligkeit	- vielfältige Übungs- und Spielformen, Gewöhnung an Ball und Schläger: Werfen, Fangen, Prellen mit der rechten und linken Hand im Stehen, im Gehen und Laufen, auch um Hindernisse mit unterschiedlichem Ballmaterial (Schaumbälle, Lernbälle, Tennisbälle), Gewöhnung an unterschiedliches Schlägermaterial
Technik	Grundschat-Vorhand und Rückhand	- Schläge aus der Schlagstellung und aus der Bewegung zum Ball, als Schlagkombination (Vorhand, Rückhand), als Einzel- und Partnerübung an der Wand, über Hindernisse, über das Netz, aus verschiedenen Platzpositionen
	gerader Aufschlag	- Anwerfen des Balls, Koordination von Anwurf und Schlagbewegung mit Kurz- bzw. Langgriff von der T- bzw. Grundlinie
Taktik	Einzel- und Doppelspiel unter vereinfachten Bedingungen	- Ballwechsel (gerade und cross geschlagen) mit und gegeneinander im Kleinfeld oder Volleyballfeld, Ball im Spiel halten, Fehler vermeiden, Schwerpunkte: Sicherheit, Genauigkeit
	Lauf- und Schlagtechniken in einfachen und komplexen Übungssituationen	- Beinarbeit: Ausgangsstellung, Bereitschaftsstellung, Schlagstellung, Laufen aus Bereitschaftsstellung zu unterschiedlichen Platzpositionen, Laufen seitwärts, Laufen nach vorn, Laufen nach hinten
Kenntnisse	Spielregeln für Einzel und Doppel	- Zählweise, Spielfeld, Linien, Aus-Ball, Auf- und Rückschat
	Technikmerkmale	- Bewegungsmerkmale der Grundtechniken
fakultative Inhalte	Flugball-Vh und -Rh Grundlinienspiel	
Mögliche Vernetzungen:		
Fremdspr: Freizeit und Interessen		
LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder		
Ma: Situationen mit quadratischen Funktionen beschreiben		
Ph: Spezielle Kräfte in der Physik Kräfte und Bewegungen		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Tischtennis		Doppeljahrgangsstufe 7/8
Inhalte		
allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Orientierungs-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit	- kleine Spiele am Tisch/ohne Tisch: Gewöhnung an Ball und Schläger: Pellen, Tippen, Balancieren, Fangen und Werfen im Stand und in der Bewegung; Geschicklichkeits- und Reaktionsübungen, variierte Spiel- und Übungsformen durch Veränderung der Spielbedingungen mit vielen Spielern (Rundlauf-Chinesisch)
Technik	Vh- und Rh-Aufschlag Vh- und Rh-Schupfschlag Vh- und Rh-Konterschlag Vh-Treibschlag	- Erlernen, Festigen und Anwenden einfacher Schlagtechniken und Aufschläge mit Vorhand und Rückhand vom direkten zum indirekten Spiel/ vom diagonalen zum parallelen Spiel/ vom langsamen zum schnellen Spiel/ vom weiträumigen zum tischnahen Spiel/ vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander
Taktik	Einzel- und Doppelspiel unter vereinfachten Bedingungen	- einfache und taktische Grundmuster im Einzel und Doppel mit Variation der Ballgeschwindigkeit und -richtung
	Erfahren von Wettkampfsituationen, Lauf- und Schlagtechniken in einfachen und komplexen Übungssituationen, Übungsbetrieb in der Gruppe	- Verhalten gegen Angriffs- und Abwehrspieler, differenzierte Formen der Aufstellung, der Laufwege, der Körperhaltung, der Stellung zum Tisch, - einfache Wettkampfformen und Übungsspiele (Laufendes Band), „Chinesisch“, Kaiserturnier, Gruppenturniere
Kenntnisse	Spielregeln für Einzel und Doppel	- Zählweise, Spieltisch und -linien, Auf- und Rückschlag
	Technikmerkmale	- Bewegungsmerkmale der Grundtechniken
fakultative Inhalte	Vh- und Rh-Schmetterschlag	
Mögliche Vernetzungen: Fremdspr: Freizeit und Interessen LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder Ph: Spezielle Kräfte in der Physik		

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Tischtennis		Doppeljahrgangsstufe 9/10
Inhalte		
allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Rhythmusfähigkeit, Beweglichkeit, Schnellkraft und Kraftausdauer, Gleichgewichtsfähigkeit, Schnellkraft	- differenzierte Koordinations- und Konditionsübungen: Variationen in Flugbahn, Tempo, Richtung und Länge des Ballwegs; Spiel- und Übungsformen mit schnellem Orts- und Platzwechsel zur Gleichgewichtserhaltung (Chinesisch und Doppelspiele), Übungen zur Entwicklung der Schlagschnelligkeit, Schlagausdauer und Schlagkraft
Technik	Festigen der erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten aus den Jahrgangsstufen 7 und 8	- Schulung von tischtennisspezifischen Fertigkeiten bei höherer Schnelligkeit und schnellerer Ballrotation, Aufschläge mit Seitenrotation und Unterschnitt in Abhängigkeit von der eigenen Spielgestaltung
	Vh-Topspin	- Blocken von diagonal gespielten Topspinbällen
Tatik/Spielfähigkeit	Einzel- und Doppelspiel unter regelgerechten Bedingungen	- Lauf- und Schlagtechniken auf die Schwäche des Gegners; Übungs- und Wettkampfformen mit taktischen Aufgabenstellungen
Kenntnisse	taktisches Verhalten in Wettkampfsituationen, Organisation kleiner Wettbewerbe	
fakultative Inhalte	Abwehr Topspinangriff und als „Ballonabwehr“	- Spiel mit starkem Unterschnitt gegen Topspinangriff
Mögliche Vernetzungen:		
Fremdspr: Freizeit und Interessen		
LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder		
Ma: Situationen mit quadratischen Funktionen beschreiben		
Ph: Kräfte und Bewegungen		

Bewegungsfeld: Fitness

Dieses Bewegungsfeld besitzt eine große Relevanz für das weitere Leben der Schülerinnen und Schüler. Durch eine Sensibilisierung für die individuellen körperlichen Erfahrungen und durch die Vermittlung von grundlegenden Methoden und Wirkungen der Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Entspannung sollen die Lernenden an ein eigenverantwortliches Handeln herangeführt werden. Dieses Bewegungsfeld ist in besonderer Weise geeignet, die pädagogischen Perspektiven Gesundheit und Körpererfahrung zu verdeutlichen.

Sportart: Fitness-Sport		Jahrgangsstufen 7-10
Kompetenzbezug:		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - kennen die motorischen Grundeigenschaften Kraft und Ausdauer und wissen, wie diese erhalten und gesteigert werden können, - belasten sich länger in einer selbst gewählten Ausdauersportart (im aeroben Bereich), - wissen um die Bedeutung und Funktion des Erwärmens und wenden sie situationsgerecht an, - setzen vorgegebene Übungen und Übungsprogramme zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannung um, - verdeutlichen den Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten für das Bewegungskernen, - kennen unfunktionale Bewegungen neben der exakten Ausführung von Beweglichkeits- und Kraftübungen, - kennen den Zusammenhang zwischen körperlichen Fehlhaltungen und mangelnder körperlicher Bewegung. 		
Inhalte		
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - ausdauerorientierte kleine Spiele - Gelände- und Orientierungsspiele - Walking, Dauerläufe (im eigenen Tempo) - Aerobic - Step-Aerobic - Rope-Skipping 	
Kraftausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Staffel- und Spielformen (Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen, Partner- und Gruppenübungen zur Kräftigung) - Circuit-Training mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung - funktionelles Bewegen im Alltag 	
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Funktionsgymnastik - zweckbezogene Dehnmethode vor und nach körperlicher Belastung - Vorbeugung gegen Haltungsschwächen - Yogaübungen 	

Bewegungsfeld: Fitness

Sportart: Fitness-Sport		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte (Fortsetzung)		
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Jonglieren - Balancieren - Partnerübungen - Hindernisturnen - Komplexübungen mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung 	
Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching - Partnerentspannung - Atementspannung - progressive Muskelrelaxation - Reise durch den Körper 	
fakultative Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> - Einsatz von Pulsuhren (Messung und Auswertung) - Trainingsprotokolle (-tagebuch) - Besuch im Fitness-Studio - Übungsprogramme mit anderen Sportarten verknüpfen - freizeit- und gesundheitsorientierter Sport 	
Mögliche Vernetzungen:		
Bio:	Ernährung - Grundlage unserer Energieversorgung Atmung Blut und Blutkreislauf	
Mu:	Musik gestalten	
Ph:	Temperatur, thermische Energie und Wärme spezielle Kräfte in der Physik Kräfte und Bewegungen Vertiefung zur Mechanik	
Fremdspr:	Freizeit und Interessen, Mein Tag	

Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser

Bewegen im, unter oder ins Wasser thematisiert im besonderen Maße den menschlichen Körper und die menschliche Bewegung in ungewohnter Umgebung. Gemeint ist, dass Handlungen in einem speziellen Medium stattfinden und damit ein für die Schülerinnen und Schüler nicht austauschbares Körper- und Bewegungserleben ermöglichen wie z. B. Schweben, Gleiten, Sinken, Tauchen, Ins-Wasser-Springen, Kälte, Widerstand und Erfahren von Auftrieb.

Vor dem Hintergrund der immer relevanter werdenden Bedeutung der Bewegung auf die Gesundheit können Bewegungshandlungen im Wasser mit ihren spezifischen Wirkungsfaktoren einen wichtigen Beitrag leisten.

Sich im Wasser sicher und kontrolliert bewegen zu können, ist eine unabdingbare Voraussetzung für alle Wassersportarten und besitzt gegebenenfalls lebensrettende Bedeutung.

Aufgrund der vielfältigen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten lassen sich in diesem Bewegungsfeld die pädagogischen Perspektiven Körpererfahrung, Gesundheit, Wagnis, Leistung und Kooperation sinnvoll akzentuieren.

Sportart: Schwimmen		Jahrgangsstufen 7-10
Kompetenzbezug		
Die Schülerinnen und Schüler		
<ul style="list-style-type: none"> - bewegen sich ausdauernd über einen längeren Zeitraum (mindestens 20 Minuten) im Wasser fort, - wenden eine Schwimmart sicher an und verfügen über die Grundtechnik in einer zweiten Schwimmart, - führen Start- und Wendetechniken aus, - tauchen sowohl weit als auch tief, - halten grundlegende Bade-, Hygiene- und Verhaltensweisen im Schwimmbad und in öffentlichen Gewässern ein, - haben die Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichens in Silber erfüllt. 		
Inhalte		
Bewegungserfahrung		<ul style="list-style-type: none"> - Atmen, Gleiten, Tauchen, Orientieren, Springen und Auftreiben - Mannschaftsspiele und Staffelformen - Schwimmen mit Flossen - Schwimmen mit Geräten
Technik	Brust	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Gleitfähigkeit - Einzelarbeit der Arme und Beine - Koordination von Arm und Beinbewegung mit Atemzug

Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser

Sportart: Schwimmen		Jahrgangsstufen 7-10
Inhalte (Fortsetzung)		
Technik	Kraul/Rücken	<ul style="list-style-type: none"> - Beinschlag und Armzug mit und ohne Hilfsmittel - Koordination der Gesamtbewegung - Atemtechnik
	Start	<ul style="list-style-type: none"> - Startsprung/Rückenstart mit Übergang zur Schwimmbewegung
Technik	Wende	<ul style="list-style-type: none"> - Drehwende
	Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> - Tiefsauchen - Streckentauchen
	Springen	<ul style="list-style-type: none"> - einfache Sprünge fuß-, kopfwärts, vorwärts, rückwärts ohne und mit Drehungen um die Körperachsen
	Kurzstrecken	<ul style="list-style-type: none"> - 25 bis 50-m-Staffeln
	Langstrecken	<ul style="list-style-type: none"> - 200 m bis 400 m in gleichmäßigem Tempo oder 10 bis 20 Minuten, auch mit Schwimmarartenwechsel
	Retten	<ul style="list-style-type: none"> - Transportschwimmen
Kenntnisse		<ul style="list-style-type: none"> - Baderegeln - Wettkampfbregeln - Fachbegriffe - Technikmerkmale
fakultative Inhalte		<ul style="list-style-type: none"> - Aquafitness - Wasserball - Synchronschwimmen - Junior-Retter
Mögliche Vernetzungen: Bio: Atmung Ph: Auftrieb in Flüssigkeiten und Gasen Spezielle Kräfte in der Physik Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik		

4.3 Wahlpflichtfach

Der Unterricht im Wahlpflichtfach Sport richtet sich an Schülerinnen und Schüler mit ausgeprägten sportlichen Interessen und sportlichen Talenten. Er berücksichtigt in besonderer Weise Interessen, Neigungen und Fähigkeiten von Schülerinnen und Schülern, aber auch die der Lehrerinnen und Lehrer. Ziele sind die Verbesserung sportartspezifischer motorischer Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten sowie die Vermittlung und Vertiefung sporttheoretischen Wissens. Dies sollte insbesondere unter Wettkampfbedingungen nachgewiesen werden. Darüber hinaus soll das Wahlpflichtfach auch einen Beitrag zur Talentförderung leisten und somit eine außerschulische Zusammenarbeit mit Verbänden und Vereinen ermöglichen.

Der Wahlpflichtunterricht bietet die Möglichkeit, Eigentätigkeit und Verantwortlichkeit der Schülerinnen und Schüler zu verstärken, indem sie an der Auswahl und Planung der Unterrichtsziele, -inhalte und -methoden beteiligt werden.

Das Bewegen – die eigene sportpraktische Handlungsfähigkeit – bleibt nach wie vor im Zentrum des Unterrichts, wird jedoch um wesentliche Dimensionen erweitert und vertieft, indem auch die Vermittlung sporttheoretischer Inhalte stärker Berücksichtigung findet. Praxis und Theorie werden in einem Verhältnis von zwei Drittel zu einem Drittel unterrichtet.

Die Möglichkeiten eines fachübergreifenden und fächerverbindenden Unterrichts sollten verstärkt genutzt werden.

Sportpraxis

Im Wahlpflichtfach sollen auch Sportarten berücksichtigt werden, die den Schülerinnen und Schülern im Freizeitbereich begegnen. Hierzu können Exkursionen Bestandteile des Wahlpflichtfaches sein.

Bei der Auswahl der Inhalte sind folgende Varianten möglich:

- Inhalte des Pflichtunterrichts werden verstärkt angeboten und dadurch die Handlungen der Schüler leistungsmäßig, technisch und ggf. taktisch verbessert.
- Inhalte des Pflichtunterrichts werden verstärkt und durch weitere Inhalte ergänzt.
- Inhalte des Pflichtunterrichts treten zugunsten anderer, im Pflichtunterricht nicht angebotener Themen in den Hintergrund.

In jedem Schuljahr sollen die ausgewählten Sportarten über einen längeren Zeitraum unterrichtet werden.

Sporttheorie

Der Theoriebereich im Wahlpflichtfach Sport ist ein eigenständiger Bereich. Theoriestunden sollen in regelmäßigen Abständen stattfinden, können aber auch als Kompaktveranstaltungen angeboten werden.

Mögliche Themen

- Taktik- und Regelkunde
- Sportphysiologische Grundlagen
- Sport und Gesundheit (Bedeutung des Sports für das physische und psychische Wohlbefinden, Entspannung, Cool down, Körperhygiene)
- Sport und Ernährung
- Sport und Freizeit
- Sport und Natur
- Sport in seiner gesellschaftlichen Bedeutung.

