

## Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit – Sport

Die Realschule Lemgo ist in der Trägerschaft der Alten Hansestadt Lemgo. 45 Lehrerinnen und Lehrer unterrichten ca. 720 Schülerinnen und Schüler (Stand Sj.13/14). Die Realschule ist vier- bis fünfzünftig. Der größere Teil der Schüler/innen kommen aus der Stadt Lemgo, mit seinen Stadtteilen und Dörfern sowie aus der Gemeinde Dörentrup.

Es handelt sich bei der Schule um eine Halbtagsform, die allerdings den Nachmittagsbereich an drei Tagen mit teils verpflichtenden, teils freiwilligen Angeboten ausfüllt. Die an diesen Tagen erforderliche Übermittagsbetreuung wird durch die AWO gewährleistet. Die Schule teilt sich mit der Nachbarschule (Heinrich-Drake-Schule) eine Mensa, die mittags und in den großen Pausen Snacks und Speisen anbietet.

Sieben Kollegen/innen unterrichten das Fach Sport.

Das Fach Sport wird in Klasse 5 dreistündig, und in den Klassenstufen 6, 7, 8, 9 und 10 jeweils zweistündig unterrichtet. Als Sportstätten stehen uns eine Dreifachturnhalle und ein Bolzplatz zur Verfügung. In Ausnahmefällen muss die Turnhalle in Voßheide genutzt werden, das erfordert allerdings den Einsatz von Bussen. Ein Hartplatz mit 3 Weitsprunggruben und zwei Kugelstoßanlagen sind als Außenanlage gedacht, können jedoch seit Jahren mangels Wartung nicht genutzt werden. Für die Vorbereitung der Bundesjugendspiele müssen wir daher auf den Jahnplatz ausweichen, den wir uns aber mit 4 anderen Schulen teilen müssen. Die Bundesjugendspiele selbst werden jedoch auf dem Walkenfeld im Ortsteil Brake durchgeführt mit dem üblichen Dreikampf: Kurzstrecke, Weitsprung und Stoß - bzw. Wurfdisziplinen. Aus Zeitgründen müssen wir daher auf den Hochsprung und auch auf die Mittelstrecken verzichten. Das örtliche Hallen- bzw. Freibad können wir 4 Stunden in der Woche nutzen. Je nach Stundenplan und Auslastung der Kollegen finden im Zuge des Nachmittagsunterrichts Arbeitsgemeinschaften statt. Die Teilnahme an den jährlichen Schulmeisterschaften in den verschiedenen sportlichen Disziplinen ist nur dann gewährleistet, wenn Mannschaften im Rahmen von Arbeitsgemeinschaften gebildet werden können.

Der/die Fachvorsitzende und sein Stellvertreter/in werden jedes Jahr neu gewählt.

# Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport an der Realschule Lemgo (Jahrgangsstufen 5/6)

Letzte Überarbeitung: Juli 2014

## Pädagogische Perspektiven für den Sport in der Schule:

- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern** (A)
- **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten** (B)
- **Etwas wagen und verantworten** (C)
- **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** (D)
- **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** (E)
- **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** (F)

## Inhaltsbereich 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Jg.	Unterrichtsvorhaben	ca. Std.	Aufgaben/Inhalte	PP
5	Im Gleichgewicht sein-balancieren können	15	In welchen Situationen wird das Gleichgewicht herausgefordert? - Herausforderungen des Körpergleichgewichts entdecken und die individuellen Möglichkeiten entwickeln (z.B. im einbeinigen Stand, auf schmalen/wackligen Untergründen, auch unter Bewältigung gleichzeitiger Zusatzaufgaben) - Das Objektgleichgewicht vielfältig erproben und variieren (z.B. mit dem Stab, mit dem Ball, und mit Keulen) - Körpergleichgewicht und Objektgleichgewicht gleichzeitig erproben	A C
			<b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b>  - sich allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen (z.B. mit Seilen, Bällen,	

			<p>Therabändern) ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an ausgewählten Körperreaktionen wahrnehmen und steuern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre Leistungsfähigkeit (z.B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in ausgewählten sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen und grundlegend beschreiben.</li> <li>- eine grundlegende Entspannungstechnik (z.B. Phantasiereise, Bewegungsgeschichte, Entspannungsmassage) angeleitet ausführen sowie die Funktion und die hervorgerufenen Wirkungen beschreiben.</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden.</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihre individuelle Leistungsfähigkeit in ausgewählten Belastungssituationen einschätzen und anhand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen.</li> </ul>	

## Inhaltsbereich 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

5	Die Spannung im Spiel erhalten – Spielideen unterschiedlicher Spiele erfahren und begreifen	10	<p>Wir lernen ausgewählte Spiele kennen und entdecken ihre unterschiedlichen Spielideen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fliehen und verfolgen, z.B. Fangspiele</li> <li>- verstecken und suchen, z.B. Suchspiele</li> <li>- zielen und ausweichen, z.B. Treffspiele</li> <li>- zielen und treffen, z.B. Zielwurfspiele</li> <li>- Raum gewinnen, Raumgewinn verhindern, z.B. Treibball</li> </ul>	E
6		10	<p>Wir erfahren, welchen Einfluss unterschiedliche Regelungen auf den Spannungsaufbau im Spiel haben: wir experimentieren, z.B. mit Veränderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des Spielraumes</li> <li>- der Spielzeit</li> <li>- des Spielgerätes</li> <li>- der Mannschaftsgröße</li> </ul>	E

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Handlungsregeln</li> </ul> <p>Wir machen ein Spiel durch Regeländerungen für alle spannender, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- durch einen zweiten Ball beim Völkerball</li> <li>- durch Hindernisse beim Brennball</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in Kleinen Spielen situationsgerecht anwenden.</li> <li>- einfache Bewegungsspiele, Spiele im Gelände, sowie Pausenspiele fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Gelingensbedingungen des Spiels benennen.</li> <li>- Kleine Spiele unter Anleitung spielen und an Veränderungen der Rahmenbedingungen anpassen (z.B. durch Verändern der Spielidee, Verändern von Spielregeln)</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <p>einfache Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (z.B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, durchführen und verändern.</p>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- das eigene Spielverhalten an Hand vorgegebener Kriterien (z.B. Einhaltung von Spielregeln, Sicherheitsaspekte) beurteilen.</li> <li>- Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung Kleiner Spiele für sich und andere bewerten.</li> </ul>	

### Inhaltsbereich 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

5	Vom Springen auf und über etwas zum Hochsprung	10	<p>Wir springen auf die unterschiedlichste Art und Weise, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf und über etwas springen: Ein- und beidbeinige Sprünge; mit und ohne Anlauf; über etwas hinweg und auf etwas hinauf; weit, hochweit und hoch; ohne und mit Drehung; einzeln, Synchronsprünge paarweise und in Gruppen, Figurensprünge...</li> <li>- unter Benutzung verschiedener Geräte und Gegenstände: Kästen, Mattenberge, Seile, Latten, Reutherbrett...</li> </ul>	A D
6		10	<p>Wir erproben Hochsprungvarianten, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aus frontalem, aus seitlichem und aus bogenförmigem Anlauf</li> </ul>	A

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- gehockt, geschert, gerollt, gewälzt...</li> </ul> <p>Wir wählen eine Hochsprungtechnik aus, erlernen und üben sie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen der Hochsprungstechniken: Schersprung, Straddle, Wälzer, Flop,...</li> <li>- Hochsprungwettkämpfe (auf Höhe, auf Stil, mit verschiedenen Techniken als Teamwettbewerb)</li> </ul>	D
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) ausführen und in Variationen, in Spielformen sowie mit unterschiedlichen Materialien anwenden.</li> <li>- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell oder teamorientiert ausführen.</li> <li>- beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen.</li> <li>- einen leichtathletischen Wettkampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens einzeln oder in der Gruppe durchführen.</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen und grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.</li> <li>- einfache Regeln von Einzel- und Gruppenwettkämpfen benennen und teilnehmergerecht anwenden.</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenhänge zwischen Lauftempo und wahrgenommenen Körperreaktionen bei einer Ausdauerleistung beurteilen.</li> <li>- die eigene leichtathletische Leistung auf der Grundlage verabredeter Kriterien einschätzen und bewerten.</li> </ul>	

## Inhaltsbereich 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

(nur möglich während der Schwimmzeiten im Hallenbad oder im Sommerhalbjahr im Freibad sporadisch)

### Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)

- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb, und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern.

- in einer Schwimmtechnik ohne Unterbrechung einschließlich Startsprung 25 m schwimmen.

- eine Schwimmtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und einfacher Form der Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen.
- eine Ausdauerleistung (ca. 10 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.
- das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u.a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.
- Gewichte und Gegenstände schwimmend transportieren und die Auswirkungen auf das Schwimmen erläutern.

**Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)**

- einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.
- Strategien zur Steuerung von eigenen Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden.
- grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und umsetzen.

**Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)**

- eigene Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.

## Inhaltsbereich 5: Bewegen an Geräten – Turnen

5	Sich vielfältig an Geräten bewegen – bewegungssicher werden	10	Sich in der Bewegung kontrollieren <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperspannung in der Wirkung auf die Bewegungskontrolle bei einfachen Bewegungen erfahren (auf unterschiedlich breiten Auflageflächen, z.B. Boden, Bänken, Wackelbrettern etc. gehen, stehen, drehen)</li> <li>- den Wechsel von Anspannung und Entspannung für eine harmonische Bewegungsführung erleben (aus dem dynamischen Bewegen in eine statische Position gelangen)</li> </ul> Die Schwerkraft erspüren und überwinden <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Wirkung der Schwerkraft beim „Turnen von oben nach unten“ nutzen (z.B. an Bodenbahnen/am Parallelbarren)</li> <li>- sich der Wirkung der Schwerkraft überlassen (z.B. beim Schwingen an Ringen, Tauen oder Trapez)</li> <li>- die Wirkung der Schwerkraft beim „Turnen von unten nach oben“ überwinden durch Klettern oder schwunghafte Bewegungen (z.B. am Stufenbarren, an schiefen Ebenen, Kletterstangen), durch Springen und Überspringen.</li> </ul>	A
6		10	Die Geschicklichkeit herausfordern <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Bewegungslandschaft aufbauen und mit eigenen Möglichkeiten erobern</li> <li>- eine Gerätebahn mit Aufgabenstellungen (z.B. Drehen, Schwingen,</li> </ul>	A

			Springen, Balancieren) erfinden und daran üben	
			<b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten.</li> <li>- technisch-kordinative und ästhetischgestalterische Grundanforderungen (z.B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben.</li> <li>- elementare Bewegungsformen und grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (z.B. Boden, Hang- und Stützgeräte, Balancier- und Sprunggeräte) ausführen.</li> <li>- Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen fließend verbinden und an einer Gerätebahn in Grobform turnen.</li> </ul>	
			<b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geräte sicher transportieren und sachgerecht kooperativ auf- und abbauen.</li> <li>- grundlegende Aspekte sicherheitsgerechten Verhaltens und des Helfens und Sicherns beschreiben und im Unterrichtsprozess einhalten sowie einfache Helferhandlungen ausführen.</li> </ul>	
			<b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geräteaufbauten und turnerische Übungssituationen unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.</li> <li>- Bewegungsverbindungen kriteriengeleitet beobachten und bewerten.</li> </ul>	

## Inhaltsbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

5	Klang, Rhythmus und Musik als Impuls für Bewegungsgestaltung nutzen	10	Eigene Klangkulissen als Improvisationsimpulse nutzen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit verschiedenen Tonerzeugern und unterschiedlichen Rhythmen sich selbst und andere in Bewegung halten</li> </ul> Die Wirkung bzw. den Einfluss von Rhythmus und Musik auf die eigene Bewegung entdecken, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>- nach verschiedenen Rhythmen oder Musikstücken eine bestimmte Bewegungsgrundform (z.B. Gehen) durchführen</li> <li>- Gefühle in der Musik erkennen und ausdrücken, Akzente und Tempi der Musik aufnehmen und gestalterisch umsetzen</li> <li>- Ausgewählte Musik durch verschiedenen Körpereinsatz oder die Handhabung verschiedener Geräte umsetzen</li> </ul>	B
6		10	Mit Klängen/Rhythmen und Musik einen Dialog führen, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>- musikalische Impulse (z.B. Melodiebögen, klangliche Akzente, Pausen)</li> </ul>	B

			<p>aufnehmen, sie z.B. kontrastieren, weiterführen, als Echo darstellen  Mit den rhythmisch/klanglichen Elementen von Sprache experimentieren und improvisieren, z.B. – klangliche Charakteristika von Vokalen (iii, uuu, ooo) oder Konsonanten (z.B. Zisch- Laute, Explosivlaute) darstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geräusche (Brummen, Schschsch, Brbrbr) nur mit bestimmten Körperteilen oder auch ganzkörperlich darstellen</li> <li>- mit Wörtern rhythmisieren und zur Bewegungsgestaltung anregen (Aktionswörter, Wortfelder, Lautmalereien, Texte).</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät (z.B. Ball, Reifen, Seil) bzw. mit Klang. und Rhythmusinstrumenten ausführen und grundlegend beschreiben</li> <li>- mit ungewöhnlichen Materialien (z.B. Alltagsobjekte) experimentieren und ausgewählte Grundformen ästhetisch- gestalterischen Bewegens auf andere Objekte übertragen.</li> <li>- grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Körperspannung, Bewegungs-rhythmus, Raumorientierung, Synchronität von Körper/ Musik und Partner) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (z.B. Gymnastik, Tanz, Pantomime) allein oder in der Gruppe in Ansätzen anwenden.</li> <li>- grundlegende Elemente der Bewegungskünste (z.B. Jonglieren, Bewegungstheater, Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein oder mit Partnerinnen bzw. Partnern ausführen.</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen.</li> <li>- einfache ästhetisch- gestalterische Bewegungsgestaltungen oder Übungsfolgen unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien (z.B. Synchronität, Partnerbezug, Aufstellungsformen und Formationen) entwickeln und präsentieren.</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen auf der Basis vorgegebener Kriterien bewerten.</li> </ul>	



## Inhaltsbereich 7: Spielen mit Regeln (-strukturen) – Sportspiele

5	Grundfertigkeiten Großer Sport-spiele gemeinsam erschließen und anwenden	20	<p>Grundfertigkeiten in kleinen Spielen üben und anwenden, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kleine Spiele zum Zuspiel, Dribbling, Werfen, Schießen in Zweier-, Dreier- und Vierergruppen durchführen im Sinne der Spielidee von z.B. Turmball, Zehnerfangen, Wächterball</li> </ul> <p>Kooperationsformen in einfachen Standardsituationen erproben, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Standardsituationen, z.B. 1:1, 1:1+1, 2:2 und 2:2+1 spielen, Möglichkeiten der Kooperation erkennen und erproben</li> </ul>	D E
6		20	<p>Grundspiel 3:3 spielen und variieren, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel auf einen Korb/Spiel ohne Dribbling, Spiel auf ein Tor</li> <li>- Spiele auf zwei Körbe, zwei Tore</li> <li>- Spiele auf verkleinertem Spielfeld</li> </ul> <p>Unterschiedliche Positionen in Mannschaften einnehmen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spielgestaltende und weniger zentrale Positionen übernehmen</li> <li>- leistungshomogene und –heterogene Mannschaften auf ihre Bedeutung für eine differenzierte Förderung aller Schülerinnen und Schüler reflektieren</li> </ul>	D E
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in ausgewählten Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in Grobform anwenden und benennen.</li> <li>- sich in Spielsituationen gegenüber Mitspieler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen.</li> <li>- sich in einfachen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten.</li> <li>- ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen.</li> <li>- ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen.</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden.</li> <li>- einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und umsetzen.</li> <li>- grundlegende Spielregeln erkennen und ihre Funktionen benennen.</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten an Hand vorgegebener Kriterien grundlegend beurteilen.</li> </ul>	

			- einfache Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Fairness,) beurteilen.	
--	--	--	---	--

## Inhaltsbereich 8: Gleiten, Fahren, Rollen

5	Grundlegende Bewegungsvoraussetzungen im Fahren und Rollen festigen, erweitern und gestalten	20	<p>Gleichgewichtserfahrungen auf rollenden Geräten (z.B. Rollbretter, Pedalos, Eindräder) sammeln, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in unterschiedlichen Körperpositionen</li> <li>- in verschiedenen Richtungen</li> <li>- mit Partnerunterstützung</li> <li>- mit Zusatzaufgaben</li> <li>- mit verschiedenen Geschwindigkeiten</li> </ul> <p>Wenn wir fallen, dann...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erproben wir Vorwärts- und Rückwärtsfahren/Rollen, Drehen und Springen und nehmen dabei unterschiedliche Muskelanspannungen und Muskelentspannungen wahr</li> <li>- erlernen und üben wir allgemeine Falltechniken, z.B. Abrollen vorwärts (Judorolle) oder rückwärts über die Schulter</li> <li>- simulieren wir Stürze mit rollenden Spielgeräten, z.B. Skateboards, Pedalos</li> </ul>	A B
6		10	<p>Kunststücke und „coole Posen“, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungen gestalten mit (Ein-)Rädern, Rollen</li> <li>- Erarbeitung einer Einzeldarstellung oder Gruppengestaltung sowie deren Präsentation</li> </ul>	A B
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät sicher fortbewegen, sowie die Fahrtrichtung ändern, ausweichen und bremsen.</li> <li>– Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen und dabei eigene physische und psychische Voraussetzungen berücksichtigen.</li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten.</li> </ul>	

			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

## Inhaltsbereich 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

5	Spielend kämpfen, sich im Zweikampf erfahren	10	<p>Das An- und Abgrüßen als Ritual verstehen lernen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Versammlung im Kreis</li> <li>- Stille- und Ruhephasen</li> </ul> <p>Im Zweikampf die Geschicklichkeit herausfordern, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handfechten, Zeitungsfechten</li> <li>- In der Bodenlage (aus der Bankstellung): Füße berühren oder „Socken ausziehen“</li> <li>- Oberschenkel der Partnerin/des Partners abschlagen (eine Hand geben als Abstandshalter)</li> </ul>	E
6		10	<p>Die Kraft in Spielformen erproben, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zweikampfspiele ohne Körperkontakt (z.B. Medizinballziehen, Tauziehen)</li> <li>- Zweikampfspiele mit Körperkontakt (z.B. über die Linie ziehen, von der Matte drängeln, Mattenkönigin, Sumoringen, Hahnenkampf)</li> </ul> <p>In Gruppen kämpfen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zerreißprobe, Massensumo</li> <li>- entwickelte Spielformen gemeinsam variieren und Regeln festlegen</li> </ul>	E
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen, sich dabei auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen. <ul style="list-style-type: none"> <li>– sich regelgerecht und fair in Kampfspielen und Kampfsituationen verhalten und Verantwortung für sich und die Partnerin bzw. den Partner übernehmen.</li> </ul> </li> </ul>	
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Regeln entwickeln und in Kampfsituationen anwenden.</li> <li>- durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen</li> </ul>	

			von grundlegenden Techniken zum Erfolg verhelfen.	
			<b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b> - einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten. - die Chancengleichheit von Kampfpaarungen in Kampfsituationen beurteilen.	

### **Pädagogische Perspektiven für den Sport in der Schule:**

- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern** (A)
- **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten** (B)
- **Etwas wagen und verantworten** (C)
- **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen** (D)
- **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen** (E)
- **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln** (F)

### **Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport an der Realschule Lemgo (Jahrgangsstufen 7/8)**

#### **Inhaltsbereich 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

Jg.	Unterrichtsvorhaben	ca. Std.	Aufgaben/Inhalte	PP
7	Körpersignale wahrnehmen u. begreifen – sich selbst aufwärmen können	15	Belastungsintensität von verschiedenen Bewegungssituationen erproben u. vergleichen: -Walking – Lockeres Laufen – Seilchenspringen Bei gleicher Belastungsdauer unterschiedliche Intensität subjektiv einschätzen u. mit gemessener Pulsfrequenz vergleichen	A F
8			Aufwärmen ist mehr als nur warm werden – unterschiedliche Funktionen des Aufwärmens erfahren und begreifen: -Aktivierungs- u. Motivierungsfunktion (Musikeinsatz!!)	A F

			<p>-Kleine Spiele zur Steigerung des psycho-sozialen Wohlbefindens  -Zweckgymnastische Übungen für den nachfolgenden Aktivitätsschwerpunkt</p> <p>Kompetenzen zum selbstständigen Aufwärmen erwerben.  Wir erarbeiten ein Standard-Stretching-Programm.</p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b>  sich funktional – allgemein und in Ansätzen sportartspezifisch – aufwärmen und dabei die Intensität des Prozesses wahrnehmen und steuern sowie entsprechende Prozesse grundlegend planen.</p> <p>ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) unter Anleitung individuell weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen(z.B. Fitnessgymnastik) zeigen</p> <p>eine komplexere Entspannungstechnik (z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga) ausführen und deren Aufbau, Funktion und Wirkung beschreiben.</p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b>  Elemente eines Aufwärmprozesses nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten</p> <p>grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und die Bedeutung einzelner Faktoren unter gesundheitlichen Gesichtspunkten in Ansätzen beschreiben.</p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b>  ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen.</p> <p>gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Verhaltensweisen grundlegend beurteilen.</p>	
--	--	--	---	--

## Inhaltsbereich 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

7	Spielmöglichkeiten auf unserem Schulhof entdecken u.gestalten	5	<p>Wir lernen im Sportunterricht Spiele kennen:          -mit unterschiedlichen Raumbedingungen (wenig/viel)          -mit unterschiedlicher Spielerzahl (zu zweit/...../alle)</p> <p>Wir erfinden u. gestalten selbst Spiele mit vorgegebenem Raum und Gerät</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball/Wand</li> <li>- Ball/Kreis</li> <li>- Ball/Reifen</li> </ul> <p>Wir erkunden Spielgelegenheiten für die erarbeiteten Spiele auf unserem Schulhof und erproben diese Möglichkeiten.</p>	E
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausgewählte, spielübergreifende technisch- koordinative Fertigkeiten sowie taktisch- kognitive Fähigkeiten in Kleinen Spielen situationsgerecht anwenden</li> <li>- in unterschiedlichen Spielen im fairen Mit- und Gegeneinander nach vorgegebenen Kriterien technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.</li> <li>-Spiele – auch aus anderen Kulturen- selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausgewählte Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (u.a. ausgewählte Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (u.a.Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-das eigene Spielverhalten (z.B. Fairness, Teamorientierung) in Spielsituationen beurteilen.</li> <li>-Spiele hinsichtlich ihrer inhaltlichen Schwerpunkte (z.B. Spielregeln, Spielidee), und Ziele grundlegend beurteilen.</li> </ul>	

## Inhaltsbereich 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

7	Leistung relativ – individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden	20	<p>Leistungen absolut und relativ erfahren: - z.B.Hochsprung</p> <p>Leistungskriterien austauschen: - z.B.Zielwerfen statt Weitwurf</p>	A D
8			<p>Vorgabewettbewerbe arrangieren</p> <p>Unterschiedliche Aufgabenverteilung bei Gruppenwettkämpfen</p>	A D
			<p>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technisch-koodinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung, Wurf) der leichtathletischen Disziplinen ausführen und erläutern sowie für das Aufwärmen nutzen.</li> <li>- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau individuell und teamorientiert sowie spiel und leistungsbezogen ausführen.</li> <li>- beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 20 Minuten) gesundheitsorientiert, ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben.</li> <li>- einen leichtathletischen Wettkampf unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen und unter Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden verändern.</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beim Laufen ihre Ausdauerleistungsfähigkeit erkennen, individuelle Übungsziele festlegen und einhalten.</li> <li>- grundlegende leichtathletische Messverfahren- sowie Wettkampffregeln erläutern und sachgerecht anwenden.</li> <li>- Möglichkeiten des Leistungsvergleich unter verschiedenen Aspekten (z.B. individuell, sozial, absolut, relativ) beschreiben und anwenden.</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit der Wettkampfgruppe grundlegend beurteilen.</li> </ul>	

## Inhaltsbereich 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

(nur möglich während der Schwimmzeiten im Hallenbad oder im Sommerhalbjahr im Freibad sporadisch)

**Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)**  
*(Auf der Grundlage des schulinternen Lehrplans wird festgelegt, ob die Kompetenzerwartungen am Ende der 8. oder 10. Jahrgangsstufe erreicht werden sollen.)*

## Inhaltsbereich 5: Bewegen an Geräten – Turnen

7	Gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern turnen	20	<p>Partner- u. Gruppenbezüge im Turnen aufsuchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aufeinander zu turnen</li> <li>- synchron-/asynchron turnen</li> <li>- der Partner als Hilfe</li> <li>- der Partner als Hindernis</li> </ul>	B C E
8			<p>Partnerübungen entwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einzelne Elemente paarweise synchron an unterschiedlichen Geräten turnen</li> </ul> <p>Kombination: Boden/Schwebebalken/// Reck/Barren</p> <p>Möglichkeiten zum Gruppenturnen finden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- an Geräten eine Bewegungsfolge für eine Gruppe entwickeln</li> <li>- verschiedene Geräte zu Gerätearrangements zusammenstellen, um in Gruppen daran zu turnen.</li> </ul>	C E B
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Reck, Stufen – bzw. Parallelbarren, Balanciergerät, Sprunggerät) ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren</li> <li>- Gerätebahnen und Gerätekombinationen unter Berücksichtigung von Möglichkeiten des Partnerbezugs (u.a. Synchronität) gemeinsam bewältigen.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbstständig organisieren und kooperativ durchführen.</li> <li>- grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen sowie vertrauensbildende</li> </ul>	



			<p>Maßnahmen beschreiben und situationsangemessen anwenden</p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungssituationen und Bewegungsarrangements im Hinblick auf Sicherheit und Gesundheit beurteilen.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

## Inhaltsbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

7	Sich mit Geräten, Materialien und Objekten auseinander setzen, ihre Möglichkeiten erproben und mit ihnen gestalten	15	<p>Bewegungsmöglichkeiten mit den traditionellen Handgeräten erfahren, erweitern u. als Ausgangspunkt für die Bewegungsgestaltungen mit Partnerinnen / Partnern u. Gruppen nutzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsfolgen vorgeben, dann selbst entwickeln lassen</li> </ul> <p>Geräte: Ball/Band/Reifen</p>	B
8			<p>Mit neuen, ungewöhnlichen Materialien und Objekten experimentieren u. gestalten:</p> <p>Geräte: Zeitungen/Tücher/Stäbe</p>	B
			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausgewählte Grundtechniken ästhetisch- gestalterischen Bewegens ausführen, kombinieren und als Ausgangspunkt für Bewegungsgestaltungen nutzen.</li> <li>- Objekte und Materialien für das ästhetisch- gestalterische Bewegungshandeln auswählen und variieren.</li> <li>- ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung, Synchronität von Körper/Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen auch in der Gruppe – anwenden und variieren.</li> <li>- Bewegungskünste (z.B. Jonglieren, Bewegungstheater, Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein und in der Gruppe ausführen</li> <li>- Bewegungsgestaltungen (z.B. Paaroder Gruppentänze, Fitnesschoreografien) in rhythmischen Strukturen zu Musik – auch in der Gruppe – umsetzen und präsentieren.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und gemeinsame Lösungen von komplexeren Gestaltungsaufgaben entwerfen, beschreiben und präsentieren.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen.</li> </ul>	

## Inhaltsbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

7	Den Ball volley spielen	30	<p>Wahrnehmungsübungen kennen lernen und gemeinsam weiterentwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball/Bälle in der Luft halten, allein/mit Partner/in Gruppen</li> <li>- Bewegungen analysieren u. den Ballflug antizipieren lernen</li> <li>- Zurufe u. eigene Rufe als Verständigungsmittel einsetzen („kurz“, „hinten“, „ich“)</li> </ul> <p>Mit einander spielen lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Kreis/ über Gräben/über Netze</li> <li>- auf festgelegten Ball- u. Laufwegen hin- und herspielen</li> </ul>	A E
8			<p>Wahrnehmen – Entscheiden – Handeln: z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pritschen oder baggern ?</li> <li>- Ball annehmen oder sichern?</li> </ul> <p>Auf Kleinfeldern miteinander spielen u. gegeneinander wettkämpfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1:1 / 2 : 2 usw.</li> <li>- Wettkampfs Spiele</li> <li>- Turniere mit Auf- und Abstieg</li> </ul>	E

		<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, beschreiben und Korrekturhilfen umsetzen</li> <li>- Konflikte mit Mit- und Gegenspielern in Spielsituationen selbstständig lösen.</li> <li>- sich in komplexen Handlungs-/Spielsituationen taktisch angemessen verhalten.</li> <li>- das ausgewählte große Sportspiel fair, mannschaftsdienlich und regelgerecht spielen.</li> <li>- ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden.</li> <li>- grundlegende Spielregeln situationsgemäß verändern und vereinbaren und die Folgen der Regelveränderungenerläutern.</li> <li>- Mannschaftsspiele organisieren, durchführen und Schiedsrichtertätigkeiten gemäß gegebener Regeln übernehmen.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen.</li> <li>- verschiedene komplexere Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z.B. Spielidee, Regeln, Fairness) beurteilen.</li> </ul>	
--	--	--	--

## Inhaltsbereich 8: Gleiten, Fahren, Rollen

7	Wir bereiten eine Radtour vor und führen sie durch	15	<p>Wir fordern Geschicklichkeit heraus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomparcours</li> <li>- synchron fahren</li> <li>- eine Formation gestalten</li> </ul> <p>Wie funktioniert mein Rad? Welche Sicherheitsvorkehrungen treffe ich?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahrrad-Check</li> <li>- Warten, Pflegen, Reparieren</li> </ul>	A
8			<p>In Gruppen sicher und verkehrsgerecht fahren können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf Radwegen</li> <li>- in unterschiedl. Gelände</li> </ul> <p>Wir führen eine Radtour durch.</p>	A

			<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Komplexere Bewegungsabläufe des ausgewählten Schwerpunktes des Gleitens oder Fahrens oder Rollens kontrollieren und eine vorgegebene Strecke/ Parcours schnell oder ausdauernd bewältigen</li> <li>- mit einer Partnerin bzw. einem Partner und/oder in einer Gruppe sicher gleiten oder fahren oder rollen und Bewegungsgestaltungen gemeinsam (z.B. synchron) entwickeln und ausführen.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gefahrensituationen in ausgewählten Lern- und Übungsprozessen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen erkennen, benennen und vereinbarte Sicherheits- und Organisationsmaßnahmen einhalten.</li> <li>- sich mit Partnerinnen und Partnern absprechen und gemeinsame Lösungen zur Bewältigung von Herausforderungssituationen entwerfen.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Anforderungen zur Bewältigung von Gleit-, Fahr- oder Rollsituationen einschätzen und den Schwierigkeitsgrad beurteilen.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

## Inhaltsbereich 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

7	An den Zweikampf heranführen – Kämpfe vorwiegend in der Bodenlage	10	<p>Abspraken für alle Zweikampfformen vereinbaren u. einhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Signale beachten</li> <li>- Kopf u. Nacken schützen</li> <li>- Gelenke nicht verdrehen</li> <li>- Signale zum Kampfbende/ zur Kampfunterbrechung vereinbaren</li> </ul> <p>In die Rückenlage drehen/sich gegen das Drehen verteidigen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aus Bauchlage, Bankposition, Knies</li> </ul> <p>Befreiungsmöglichkeiten aus der Rückenlage gemeinsam finden und erproben</p>	E
8			Ein Bodenkampfturnier planen und durchführen.	E

		<p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- normungebunden und normgebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf individuelle Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen.</li> <li>- körperlich bedingte Vor- und Nachteile erkennen, benennen und Nachteilsausgleiche entwickeln und umsetzen.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Methodenkompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strategien und Verfahren (ggf. auch zur Emotionssteuerung) in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden.</li> <li>- durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von komplexen Techniken zum Erfolg verhelfen.</li> </ul> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können (Urteilskompetenz)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Komplexe Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.</li> </ul>	
--	--	---	--

## Pädagogische Perspektiven für den Sport in der Schule:

- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)**
- **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)**
- **Etwas wagen und verantworten (C)**
- **Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)**
- **Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)**
- **Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)**

# Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport an der Realschule Lemgo (Jahrgangsstufen 9/10)

## Inhaltsbereich 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Jg.	Unterrichtsvorhaben	ca. Std.	Aufgaben/Inhalte	PP
9	Den Körper wahrnehmen	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entspannungsmethoden kennen lernen und anwenden (z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobsen; Qi Gong; Autogenes Training)</li> <li>Fitnessstraining und seine Bedeutung</li> <li>Funktionelles Bewegen im Alltag ( Sitzen, Heben, Tragen und ihre funktionellen Voraussetzungen)</li> </ul>	A F
10	Sich selbst aufwärmen können		<ul style="list-style-type: none"> <li>Belastungsintensität von verschiedenen Bewegungssituationen erproben und vergleichen (Walking, Jogging, Dribblings, Aerobic)</li> <li>unterschiedliche Funktionen des Aufwärmens erfahren und begreifen (nach Musik, durch kleine Spiele, Zweckgymnastik)</li> <li>Kompetenzen zum selbstständigen Aufwärmen erwerben</li> </ul>	A B F
			<p><b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen.</p> <p>ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit weiterentwickeln und in komplexeren, sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen.</p> <p>unterschiedliche Entspannungstechniken ausführen und deren Aufbau, Funktion und Wirkung beschreiben.</p>	
			<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> ein Aufwärmprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten.</p>	

			<p>grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen und die Bedeutung einzelner Faktoren unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung der Leistungsfaktoren (u.a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.</p> <p>unterschiedliche Entspannungstechniken ausführen und deren Aufbau, Funktion und Wirkung beschreiben.</p>	
			<p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen differenziert beurteilen.</p> <p>gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Verhaltensweisen und Körperideale beurteilen.</p>	

## Inhaltsbereich 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

9	Die Spannung im Spiel erhalten – Spielideen unterschiedlicher Spiele erfahren und begreifen	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielideen entwickeln, erproben und gestalten (z.B. Frisbee)</li> <li>• Softball (z.B. mit Tennisball)</li> <li>• Erstellen eines eigenen Regelwerkes</li> <li>• Einhalten der Regeln</li> </ul>	E
10			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelegenheiten der Präsentation schaffen</li> <li>• eigene Spiele „erfinden“, erproben und durchführen, ggf. abändern</li> </ul>	E
			<p><b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> spielübergreifende technisch-kordinative Fertigkeiten</p>	

			<p>sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten in komplexen Bewegungsspielen situationsgerecht anwenden.</p> <p>in unterschiedlichen Spielen im fairen Mit- und Gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln.</p> <p>Spiele – auch aus anderen Kulturen- selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.</p>	
			<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> komplexere Spiele unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen (u.a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.</p>	
			<p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Spielen beurteilen.</p>	

### Inhaltsbereich 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

9	Laufen, Werfen und Springen	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung leichtathletischer Disziplinen</li> <li>• Einführung neuer Disziplinen</li> </ul>	A D E
10	ausdauerndes, erholsames Laufen erfahren		<ul style="list-style-type: none"> <li>• auf unterschiedlichen Belegen/Untergründen laufen (auch ohne Sportschuhe laufen)</li> <li>• langsames, gleichmäßiges und ausdauerndes Laufen erlernen (z.B. mit und ohne Uhr Zeiten einhalten, Gruppenläufe, Herzfrequenzläufe)</li> <li>• Orientierungsläufe</li> </ul>	E F



			<p><b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen.</p> <p>eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen.</p> <p>beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 30 Minuten) gesundheitsorientiert - ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und Auswirkungen der Ausdauerleistung auf die Gesundheit beschreiben.</p> <p>einen herkömmlichen oder alternativen Wettkampf (z.B. Mehrkampf, Spielfest, Laufveranstaltung, Orientierungslauf, Biathlon, Triathlon) unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und angemessenen Wettkampfverhaltens vorbereiten und durchführen.</p>	
			<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z.B. tabellarisch, grafisch) erfassen.</p> <p>leichtathletische Wettkampffregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für eine Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten.</p>	
			<p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für</p>	

			die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.	
--	--	--	---	--

## Inhaltsbereich 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

(entfällt wegen fehlender Schwimmstätten, im Freibad nur im Sommerhalbjahr sporadisch möglich)

			<p><b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und in der Rückenlage sicher anwenden.</p> <p>eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben.</p> <p>eine Ausdauerbelastung (ca. 20 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.</p> <p>nach dem Startsprung eine an individueller Leistungsfähigkeit orientierte, vorgegebene Tauchstrecke bewältigen.</p> <p>Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung erläutern und anwenden.</p>	
			<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z.B. zur Bewältigung von Angstsituationen) zur Beratung und Unterstützung von Mitschülerinnen und Mitschülern einsetzen.</p>	

			komplexe Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und selbstständig umsetzen.	
			<p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>die eigene Leistungsfähigkeit beim Schwimmen, Springen und Tauchen nach ausgewählten Kriterien (z.B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt, Sicherheitsaspekt) beurteilen.</p>	

## Inhaltsbereich 5: Bewegen an Geräten – Turnen

9	erworbene Kompetenzen gestalterisch und gesundheitsorientiert anwenden	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrauensbildende Übungen,</li> <li>• Partnerakrobatik (Bank, Stuhl, Flieger etc.)</li> </ul>	B E
10			<ul style="list-style-type: none"> <li>• von der Partner- zur Gruppenakrobatik</li> <li>• eine Präsentation gestalten (Figurenkombination mit und ohne Musik)</li> </ul>	B E
			<p><b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>turnerische Bewegungen an Turngeräten oder Gerätekombinationen auf der Basis individueller Fähigkeiten normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden.</p> <p>eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und Leistungsmöglichkeiten entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Gestaltungs- und Ausführungskriterien nennen.</p> <p>an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- oder Hilfestellungen sachgerecht ausführen.</p> <p>eine Ausdauerbelastung (ca. 20 Minuten) in einer</p>	

			beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen.	
			<p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koodinativer Leistungsfähigkeit beurteilen.</p> <p>die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern-, Übungs- und Gestaltungsprozessen nach verabredeten Kriterien einschätzen sowie eine Präsentation bewerten.</p>	

## Inhaltsbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

9	Bewegungskünste entwickeln und präsentieren	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungskünste mit dem eigenen Körper erlernen (Jonglieren mit verschiedenen Materialien)</li> <li>- Akrobatik allein oder mit Partner (z.B. Skulpturen darstellen)</li> </ul>	A B E
10			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung kleiner Choreografien mit Partner/mit Kleingruppe – auch mit Musik</li> <li>• mit Bewegungskünsten und Varieteeelementen gestalten und erlernen (Zauberkünste in Szenen setzen, Varieteetänze entwickeln und erproben, Vorführung einer Varieteveranstaltung)</li> </ul>	A B E
			<p><b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern.</p> <p>Objekte und Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren.</p> <p>Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus,</p>	

			<p>Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung, Synchronität von Körper/Musik und Partnerin/Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren.</p> <p>Bewegungskünste (z.B. Jonglieren, Bewegungstheater, Schwarzlicht- oder Schattentheater) allein und in der Gruppe ausführen.</p> <p>ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, -aufgaben und -anlässen eigene Kompositionen (z.B. Fitnesschoreografie in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren.</p>	
		<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p>	<p>ihr ästhetisch- gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z.B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z.B. auch Schulaufführung) nutzen.</p>	
		<p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p>	<p>die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach ausgewählten Kriterien beurteilen.</p> <p>bewegungsbezogene Klischees (u.a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen.</p>	

## Inhaltsbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

9	Regelstrukturen erkennen und gestalten	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Mit- und Gegeneinander in Kleinen Spielen unter besonderer Berücksichtigung des Regelwerkes</li> <li>die Wechselwirkung von Regeländerung und Spielidee auf das Mit- und Gegeneinander</li> </ul>	D E
10			<ul style="list-style-type: none"> <li>Konfliktvermeidung durch Regeländerung</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• gleichberechtigte Teilnahme am Spiel</li> <li>• zielgerichtetes Üben von Taktik und Technik in den großen Sportspielen</li> <li>• Antizipationsschulung in komplexen Spielsituationen</li> </ul>	D E
			<p><b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben.</p> <p>die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern und sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen.</p> <p>taktisches Verhalten in Handlungs- / Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern. das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern.</p> <p>das ausgewählte Partnerspiel auf fortgeschrittenem Niveau regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen und die spielspezifischen Gelingensbedingungen erläutern.</p>	
			<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> Spielsituationen erläutern und umsetzen.</p> <p>Komplexe Darstellungen (z.B. Grafik, Foto, Film) von</p> <p>Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen.</p> <p>Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichtertätigkeiten nach komplexem Regelwerk übernehmen.</p>	

			<p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>die eigenen technischen und koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen.</p> <p>die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.</p>	
--	--	--	--	--

## Inhaltsbereich 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport

9	vielfältiges und spielerisches Inline-Skating	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Inline-Skates sicherer werden (Sicherheitsmaßnahmen)</li> <li>• das Fallen erlernen</li> <li>• vorwärts und rückwärts laufen und stoppen, ausweichen</li> </ul>	A B
10			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele mit Inline-Skates entwickeln und erproben</li> <li>• Geschicklichkeitsparcours entwerfen und erproben</li> <li>• eine Kür gestalten und präsentieren</li> </ul>	A B
			<p><b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>sich in komplexen Bewegungssituationen, (wie zum Beispiel bei Spielsituationen, Langstrecken, Parcours) des ausgewählten Schwerpunktes im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen.</p> <p>technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheitsgerecht und Gelände angepasst auch mit einem weiteren Geräte ausführen.</p>	
			<p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b></p> <p>beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z.B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen, Ruderkommandos, Straßenverkehrsregeln) sinnhaft erläutern und anwenden.</p>	

			<p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> die situativen Anforderungen (z.B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen.</p> <p>Gleiten oder Fahren oder Rollen in verschiedenen Erfahrungssituationen (z.B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung) an Hand von Aspekten (wie z.B. Gesundheits-, Leistungs- oder Wagnisrelevanz) unterscheiden und beurteilen.</p>	
--	--	--	--	--

## Inhaltsbereich 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

9	Einführung in eine Zweikampfsportart (z.B. Judo)	5-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen kultureller Hintergründe der Sportart (Geschichte, Riten, Kodex...)</li> <li>• Grundanforderungen regelgerecht bewältigen (Angreifen, Ausweichen, Fintieren, Kontern)</li> </ul>	E
10			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würfe wagen und verantworten (Fallen lernen)</li> <li>• Wurftechniken erlernen und anwenden</li> <li>• Würfe demonstrieren, evtl. ein Turnier planen und durchführen)</li> </ul>	E

			<p><b>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (z.B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch- kognitive Fähigkeiten (z.B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden.</p> <p>mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst und verantwortungsvoll umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach</p>	
--	--	--	--	--



			<p>festgelegten Regeln leiten.</p> <p>der Partnerin bzw. dem Partner unter abgesprochenen Beobachtungsaspekten eine Rückmeldung im Übungs- und Zweikampfprozess geben.</p>	
			<p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Die Schülerinnen und Schüler können</b> Die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen nach vereinbarten Kriterien beurteilen.</p> <p>Eigeninitiative und faires Verhalten bei Zweikämpfen beurteilen.</p>	

<b>Ausgewiesene Stunden</b> pro Doppeljahrgang	Jahrgangsstufe 5/6 200	Jahrgangsstufe 7/8 130	Jahrgangsstufe 9/10 130
Maximale Stundenzahl pro Doppeljahrgang (bei 40 Unterrichtswochen)	240 (bei 3-stündigem Unterricht pro Woche)	160 (bei 2-stündigem Unterricht pro Woche)	160 (bei 2-stündigem Unterricht pro Woche)
Verbleibender Freiraum	40 (20 pro Jahrgang)	30 (15 Pro Jahrgang)	30 (15 pro Jahrgang)

Der verbleibende Freiraum wird genutzt

In Jahrgangsstufe 5/6:

- Zur Vorbereitung auf die jährlich stattfindenden vereinfachten Bundesjugendspiele

In Jahrgangsstufe 8,9 und 10 ebenfalls zur Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele.

Für alle Jahrgangsstufen werden außerdem Hallenfußball-Pokalturniere angeboten, seit 2007 auch für die Mädchen.

## Leistungsbewertungskonzept im Fach Sport

### Übersicht

1. Allgemeine Grundsätze der Leistungsbewertung im Fach Sport S I
2. Inhaltsbereiche der Leistungsbewertung im Fach Sport
3. Art der Leistungsbewertung (Überprüfungsformen)
4. Kriterien der Leistungsbewertung

#### - **Allgemeine Grundsätze der Leistungsbewertung**

Die Leistungsbewertung soll a) zu Erkenntnissen über die individuelle Lernentwicklung führen und b) die Leistungen an verbindlichen Standards messen. Sie soll über den Stand des Leistungsprozesses des Schülers Aufschluss geben und somit Grundlage für die weitere Förderung sein.

Die Besonderheit des Sports liegt darin, dass meist eine unmittelbare Rückmeldung über das Ergebnis erfolgt. Leistungen im Sport können einerseits das Selbstbewusstsein fördern, andererseits können Misserfolge aber auch das Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

Die Gestaltung von Leistungssituationen, insbesondere von direkten Überprüfungsformen, ist somit im Sport eine sensible und verantwortungsvolle Aufgabe. Deshalb sollte die Erfahrung des individuellen Leistungsfortschritts pädagogisch Vorrang vor dem Vergleich mit anderen haben.

#### - **Beobachtungsbereiche für die Leistungsbewertung**

### **Motorische Fähigkeiten und Wissen**

- Individuelle sportmotorische Lern- und Leistungsfortschritte hinsichtlich: □

- Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)□
- Koordination□
- Bewegungsqualität (inkl. Ästhetik u. Kreativität)□
- Spielfähigkeit
- Körper- und sportbezogenes Wissen

### **Sozial- und Arbeitsverhalten**

- Kooperationsfähigkeit und Hilfsbereitschaft
- Konfliktverhalten
- Umgang mit Regeln
- Lern- und Leistungsbereitschaft; Anstrengungsbereitschaft
- Zuverlässigkeit
- Selbstständigkeit

Diese Beobachtungsbereiche fließen mit der Gewichtung 50/50 in die Zensurengebung ein.

### **- Art der Leistungsbewertung (Überprüfungsformen)**

#### **A) Punktuelle Überprüfungsformen**

- Demonstration  
Demonstration einer Bewegungsaufgabe; Spielbeobachtung;  
Präsentation einer Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit
- Motorische Tests
- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung  
Beispiel: Schüler gestalten das Aufwärmprogramm.
- Bundesjugendspiele, alternative Bundesjugendspiele für die Erprobungsstufe  
Das Erreichen der Punktegrenzen für eine Sieger- bzw. Ehrenurkunde wird ausschließlich positiv in die Leistungsbewertung aufgenommen.

#### **Unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen**

Insbesondere Leistungsbewertungen in den Inhaltsbereichen

Arbeitsverhalten und Sozialverhalten fallen hierunter.

- **Kriterien der Leistungsbewertung**

- Qualität und Umfang der motorischen und kognitiven Leistungen und der Mitarbeit
  - Bei den motorischen Leistungen wird der individuelle Fortschritt stark gewichtet (Stichwort: pädagogische Note)
  - Engagement im Sportunterricht und außerunterrichtlichen Schulsport
- Hierzu zählen beispielsweise die Teilnahme an:  
Schulsportwettbewerben, Stadtmeisterschaften (z.B. Landessportfest der Schulen) und schulischen Veranstaltungen und außerschulischen Wettbewerben.