

Amandus-Abendroth-Gymnasium

Abendrothstr. 10, 27474 Cuxhaven

Schuleigener Arbeitsplan Sport gemäß Kerncurriculum für die Schuljahrgänge 5 - 10

Erstellt von der Fachschaft Sport im Oktober 2007

In der Fassung vom April 2011

Jg. 5	
Erfahrungs- und Lernfelder	Inhalte
Spiele	Vorbereitende Spielformen für die großen Spiele: Völkerball, Brennball, Indiaka, Ultimate-Frisbee; erste Zielwürfe. Regeln und das Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen werden thematisiert.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	
Turnen und Bewegungskünste	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Grundübungen wie z. B. Seilspringen, Ballprellen, Reifen-Rollen zu Rhythmusvorgaben (z. B. Musik). Anspannen und Entspannen zu einer Phantasiereise.
Laufen, Springen, Werfen	Kleine Spielformen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer. 50m-Lauf mit Starttechnik. Hindernislauf über flache Hindernisse mit unterschiedlichen Abständen. Schlagballwurf mit links und mit rechts. Weitsprung nach schnellem Anlauf aus einer Absprungzone.
Bewegen auf rollenden und Gleitenden Geräten	Wegen Materialmangel derzeit nicht umsetzbar.
Kämpfen	Aufgrund fehlender Qualifikationen derzeit nicht gefahrlos durchführbar. Die Fachschaft strebt die Teilnahme an Fortbildungen zu diesem Erfahrungs- und Lernfeld an.

Jg. 6	
Erfahrungs- und Lernfelder	Inhalte
Spiele	Vorbereitende Spielformen für die großen Spiele: Völkerball, Brennball, Indiaka, Ultimate-Frisbee; erste Zielwürfe. Einführung in das Sportspiel Basketball: Dribbling, Druckpass, Positionswurf in Grobform; erste taktische Erläuterungen zur Raumaufteilung und Mann-Mann-Verteidigung. Regeln und das Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen werden thematisiert.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Ein Halbjahr Schwimmausbildung mit den Inhalten: Brust- und Rückenschwimmen in Grobform. Ausdauernd Schwimmen. Startsprung vom Beckenrand oder Startblock; Fuß- und Kopfsprung vom Startblock. Tauchen mit geöffneten Augen, Gegenstände heraufholen. Transport von Gegenständen. Nach Bedarf wird ein zusätzliches Schwimmtraining für Schwimmeranfänger eingerichtet.
Turnen und Bewegungskünste	Bewältigen einer Gerätebahn mit den Inhalten Rollen, Springen, Stützen. Sachgerechter Geräteaufbau und Bewegungsunterstützungen werden thematisiert. Ein akrobatisches Kunststück mit Partner, das auf Körperspannung und -balance beruht.
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	
Laufen, Springen, Werfen	

Jg. 7	
Erfahrungs- und Lernfelder	Inhalte
Spielen	Fortführung des Sportspiels Basketball: Dribbling, Druckpass und Positionswurf in Feinform; Korbleger in Grobform; Anwendung des 2-1-2-Systems sowie M-M-V. Einführung des Sportspiels Hockey: Schieben, Stoppen, Ballführen in Grobform; Torschüsse aus einer Schusszone. Einführung des Sportspiels Fußball: Passen, Stoppen und Torschuss in Grobform; Kleinfeld-Taktik 5:5 (Halle) bzw. 7:7 (Feld). Selbstständige Mannschaftszusammenstellung; Ausführen von Schiedsrichtertätigkeiten.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	
Turnen und Bewegungskünste	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Ball, Band, Seil oder Keule. Dehnen und Kräftigen unter Anleitung; Kenntnisse über anatomische Funktionen.
Laufen, Springen, Werfen	Dauermethode anwenden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer; Durchführen eines Ausdauerlaufs. 75m-Sprint mit Tiefstart in Grobform. Staffelläufe mit Stabübergabe von hinten. Weitsprung mit individueller Anlaufgeschwindigkeit und Anlaufentfernung.

Jg. 8	
Erfahrungs- und Lernfelder	Inhalte
Spielen	Fortführung des Sportspiels Basketball: Dribbling, Druckpass und Positionswurf in Feinform; Korbleger in Grobform; Anwendung des 2-1-2-Systems sowie M-M-V. Fortführung des Sportspiels Hockey: Schieben, Stoppen, Ballführen in Grobform; Torschüsse aus einer Schusszone. Fortführung des Sportspiels Fußball: Passen, Stoppen und Torschuss in Feinform; Kleinfeld-Taktik 5:5 (Halle) bzw. 7:7 (Feld). Selbstständige Mannschaftszusammenstellung; Ausführen von Schiedsrichtertätigkeiten.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	
Turnen und Bewegungskünste	Synchronturnen am Boden: z. B. Rolle vw., Handstand mit Abrollen, Rad. Hilfestellung geben und Annehmen. Einführung Stützen und Schwingen am Barren. Sprünge am Kasten.
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Dehnen und Kräftigen unter Anleitung; Kenntnisse über anatomische Funktionen. Kurze Gruppenchoreographie zu selbst gewählter Musik.
Laufen, Springen, Werfen	Dauermethode anwenden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer; Durchführen eines Ausdauerlaufs. 75m-Sprint mit Tiefstart in Grobform. Hindernislauf im Drei- oder Fünfschrittrhythmus. Individuelle Hochsprungtechnik: Auswahl aus Schersprung, Wälzer, Flop (Grobform).

Jg. 9	
Erfahrungs- und Lernfelder	Inhalte
Spiele	Einführung Volleyball: oberes und unteres Zuspiel in Grobform, sichere Angabe; Spielfeldaufteilung; Rotation. Einführung Badminton: Smash, Clear und Drop in Grobform; Feldeinteilung; Grundsätze beim Doppel. Eigenständige Schiedsrichtertätigkeit.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	
Turnen und Bewegungskünste	Rollformen, Rad oder Radwende mit Partner als Bewegungsverbinding. Kür am Barren mit Minimalanforderung Stützen, Schwingen, Abgang; allein oder in der Gruppe.
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgerät.
Laufen, Springen, Werfen	100m-Sprint mit Tiefstart. Hürdenlauf im Dreischrittrhythmus. Hochsprung mit Flop in Grobform.

Jg. 10	
Erfahrungs- und Lernfelder	Inhalte
Spiele	Fortführung Volleyball: oberes und unteres Zuspiel in Feinform; Stellen, Angriffsschlag, Block in Grobform; Angabe von oben; Stellen von 2,3 oder 4; vor- oder zurückgezogene 6.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Ein Halbjahr Schwimmausbildung mit den Inhalten: Brust-, Rücken- sowie Brustkraulschwimmen; zugehörige Start- und Wendetechniken. 50m-Kurzstrecke in selbst gewählter Schwimmtechnik. Synchronspringen vom Startblock mit Partner. 10m-Streckentauchen. Selbst- und Fremdrettung.
Turnen und Bewegungskünste	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Planung eines Kräftigungs-Parcours. Grundsätzliche Trainingsmethoden.
Laufen, Springen, Werfen	Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer kennen und anwenden. 800m-Lauf. Rundenstaffel mit Stabwechsel im Wechselraum. O'Brien-Technik Kugelstoß in Grobform

Grundsätze

- (1) Die Fachschaft Sport strebt grundsätzlich die Geschlechtertrennung im Unterricht an. Dies wird insbesondere ab Jahrgang 9 als zwingend erforderlich gesehen.
- (2) In die Notengebung gehen die sportmotorischen Fertigkeiten sowie Leistungssteigerungen zu etwa 2/3, Fairness, Mitarbeit, mündliche Beteiligung und Hilfsbereitschaft zu etwa 1/3 ein.
- (3) Die Fachschaft strebt regelmäßige interne Fortbildungen an, nach Möglichkeit unter Anleitung von Experten. Weitere Fortbildungen richten sich nach dem jeweiligen Angebot der Landesschulbehörde.
- (4) Die Teilnahme an schulübergreifenden Wettkämpfen wie JTO (Volleyball, Tischtennis, Fußball), Stadtmeisterschaft, Leichtathletik-Kreismeisterschaft sowie Triathlonwettkampf wird fortgesetzt.
- (5) Für Schwimmen und Leichtathletik gelten die jeweiligen schuleigenen Notenlisten in der Fassung vom April 2011.