

# **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

<b>Jg. 5</b>	
<b>Erfahrungs- und Lernfelder</b>	<b>Inhalte</b>
<b>Spiele</b>	Vorbereitende Spielformen für die großen Spiele: Völkerball, Brennball, Indiaka, Ultimate-Frisbee; erste Zielwürfe Regeln und das Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen werden thematisiert
<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>	Verpflichtende Anfänger-Schwimmausbildung für S, die ohne Jugendschwimmabzeichen Bronze an die Schule kommen – Inhalte des Jugendschwimmabzeichens Bronze: Sprung vom Beckenrand und mindestens 200m Schwimmen in höchstens 15 Minuten; einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes; Sprung aus 1m Höhe oder Startsprung; Kenntnis der Baderegeln
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	
<b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>	Grundübungen wie z. B. Seilspringen, Ballprellen, Reifen-Rollen zu Rhythmusvorgaben (z. B. Musik) Anspannen und Entspannen zu einer Phantasiereise
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	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 Lauf aus einer Absprungzone <sup>i</sup>
<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b>	"
<b>Kämpfen</b>	'''
<b>Jg. 6</b>	
<b>Erfahrungs- und Lernfelder</b>	<b>Inhalte</b>
<b>Spiele</b>	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
<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>	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 herausholen; Transport von Gegenständen <sup>iv</sup>
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	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
<b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>	
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	

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

<b>Jg. 9</b>	
<b>Erfahrungs- und Lernfelder</b>	<b>Inhalte</b>
<b>Spiele</b>	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
<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>	
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	Rollformen, Rad oder Radwende mit Partner als Bewegungsverbinding Kür am Barren mit Minimalanforderung Stützen, Schwingen, Abgang; allein oder in der Gruppe
<b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>	Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgerät
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	100m-Sprint mit Tiefstart Hürdenlauf im Dreischrittrhythmus Hochsprung mit Flop in Grobform
<b>Jg. 10</b>	
<b>Erfahrungs- und Lernfelder</b>	<b>Inhalte</b>
<b>Spiele</b>	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
<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>	Ein Halbjahr Schwimmausbildung mit den Inhalten: Brust-, Rücken- sowie Brustkraulschwimmen; zugehörige Start- und Wendetechniken 50m-Kurzstrecke in selbstgewählter Schwimmtechnik Synchronspringen vom Startblock mit Partner 10m-Streckentauchen Selbst- und Fremddrettung
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	
<b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>	Planung eines Kräftigungs-Parcours Grundsätzliche Trainingsmethoden
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	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  $\frac{2}{3}$ , Fairness, Mitarbeit, mündliche Beteiligung und Hilfsbereitschaft zu etwa  $\frac{1}{3}$  ein.
3. Die Fachschaft strebt jährlich 2-4 Einheiten zur internen Fortbildung an, nach Bedarf 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. Die Fachschaft nimmt an der Sportabzeichenaktion des DLV und der Barmer teil (50ct pro erbrachter Sportabzeichenqualifikation).

---

<sup>i</sup> Gemeinsame Notentabellen werden im Laufe des Schuljahres erarbeitet.

<sup>ii</sup> Wegen Materialmangel derzeit nicht umsetzbar. Regelmäßige Fahrradtouren sowie die Bewältigung von Sicherheitsparcours mit dem Rad werden angestrebt, ebenso Aktionstage mit dem Inhalt Inline-Skaten.

<sup>iii</sup> Aufgrund fehlender Qualifikationen derzeit nicht gefahrlos durchführbar. Die Fachschaft strebt die Teilnahme an Fortbildungen zu diesem Erfahrungs- und Lernfeld an.

<sup>iv</sup> Gemeinsame Notentabellen werden im Laufe des Schuljahres erarbeitet.