



Deutsche Schule Nairobi
German School Nairobi

Schulcurriculum Sport **Klassen 5 - 12**

Stand: 03.09.2018

Leitgedanken zum Kompetenzerwerb im Fach Sport

Der Sportunterricht macht den Schülerinnen und Schülern Bewegung als Lebensprinzip bewusst und motiviert sie zu lebenslangem Sporttreiben (Erziehung zum Sport). Dazu vermittelt er grundlegende Fähigkeiten und motorische Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen.

Vor dem Hintergrund einer Umwelt, die den Schülerinnen immer weniger natürliche Bewegungsanlässe bietet, kommt der altersgemäßen Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Fitness eine herausragende Bedeutung zu.

Individuelle Leistungsfortschritte und Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit führen zu einem positiven Körpergefühl und zur Stärkung der Persönlichkeit (Erziehung durch Sport).

Aus diesen Zielsetzungen ergeben sich unterschiedliche Handlungsfelder, aus denen Einstellungen, Erfahrungen und Kompetenzen entwickelt werden.

Die Schülerinnen und Schüler

- erleben und entwickeln Freude an der sportlichen Bewegung;
- wissen um die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung und sind sich über die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung und Sport bewusst;
- verbessern ihre motorische und konditionelle Leistungsfähigkeit und können diese richtig einschätzen;
- erfahren, dass Anstrengung und Leistung lohnenswerte Ziele sind;
- erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit;
- können Risiken abschätzen, sind bereit etwas zu wagen und können Sicherheitsmaßnahmen treffen;
- können kreativ handeln und sich kreativ über ihren Körper ausdrücken;
- können bei sportlichen Aktivitäten miteinander kooperieren und in Wettkampf treten. Dabei zeigen sie Fairness und die Bereitschaft, Konflikte zu bewältigen;
- lernen sozialen Ausgrenzungen entgegenzutreten.

Schulsport ist mehr als Sportunterricht. Er bildet ein wesentliches Element zur Gestaltung des Schullebens. Bewegung, Spiel und Sport als Unterrichtsprinzipien umfassen zum Beispiel Bewegungszeiten im Klassenunterricht, Pausensport, Arbeitsgemeinschaften, Schulsporttage, sowie Wandertage.

Der Schulsport baut Brücken zum außerschulischen Sport. Deshalb sind über den verbindlichen Unterricht hinaus sportliche Aktivitäten und Wettkämpfe innerhalb und außerhalb der Schule zu fördern.

In einem mehrperspektivischen Sportunterricht werden den Schülerinnen und Schülern die verschiedenen Sinnrichtungen des sportlichen Handelns zugänglich gemacht und mit ihrer persönlichen Erfahrungs- und Erlebniswelt verknüpft. Dabei dienen die Inhalte des Sportunterrichts als Medium, die verschiedenen Perspektiven zu realisieren.

Die Mehrperspektivität des Sportunterrichts gewährleistet den Erwerb einer umfassenden Handlungskompetenz und ermöglicht jeder Schüler_in, eine individuelle Sinnggebung für das Sporttreiben zu finden.

Die altersgemäße Förderung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten, steht in allen Klassenstufen im Mittelpunkt des Sportunterrichts.

Zu Beginn jeden Schuljahres legt die Sportfachkonferenz fest, welche Kompetenzen /Sportarten in welchem Zeitfenster angeboten werden.

Sport Jahrgangsstufen 5/6

Der Unterricht in den beiden Klassenstufen ist als eine Einheit zu sehen. Spiel, Bewegung mit Freude und der Spaß sollen im Vordergrund stehen, um somit Spaß an der Bewegung zu wecken. Das Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot der Grundschule wird weitergeführt und vertieft. Der Schwerpunkt des Sportunterrichts in Klasse 5 und 6 liegt auf der **Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Ausbildung sportmotorischer und sportartspezifischer Grundlagen**. Entdeckendes Lernen und eigene Lernerfahrungen sind ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts. Einfache organisatorische Aufgaben werden den Schülerinnen und Schülern frühzeitig übertragen.

Kompetenzen	Inhalte	Methoden
I SPIELEN		
<ul style="list-style-type: none"> • bisher erworbenen spielspezifischen Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen; • einfache Spielsituationen erkennen und angemessen agieren • spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren • mit- und gegeneinander spielen • Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren • Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren; • eigene Spiele erfinden und diese auf ihre Bedürfnisse abändern 	<ul style="list-style-type: none"> → Kleine Spiele, wie z. B. Matten-, Völker-, Brenn-, Zombieball, oder Amerika → Kleine Volleyspiele, z.B. Ball über oder unter die Schnur → Spiele erfinden, beschreiben und Spielbedingungen herstellen eigene Spiele (auch) über einen längeren Zeitraum spielen → sich über Spielideen austauschen, Vereinbarungen treffen und ggf. Spielveränderungen vornehmen und umsetzen → Spielabsichten anderer Kinder aufnehmen, respektieren und ggf. berücksichtigen → Spielstörungen als Anlass zur Entwicklung neuer Vereinbarungen nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Präsentationen ○ Wettkämpfe ○ kl. Turniere

II GRUNDFORMEN DER BEWEGUNG		
<ul style="list-style-type: none"> • in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen die fundamentalen Bewegungen ausführen und altersgemäße disziplinspezifische Fertigkeiten in unterschiedlichen Variationen und Situationen anwenden • unterschiedliche Geräte überwinden, darauf balancieren und sich darauf stützen und in ihrer natürlichen Umgebung hangeln, klettern, schwingen, hängen • die fundamentalen Grundformen wie Auf- und Umschwingen, Rollen, Springen, Überschlagen in altersgemäßen Formen ausführen; variantenreich, kontrolliert und sicher rollen und fallen • zwei Schwimmmarten in Grobform ausführen; • schnell schwimmen und sich ausdauernd im Wasser bewegen • tauchen, gleiten, schweben, springen; sich rhythmisch, dynamisch und raumorientiert, mit Partner/Partnerin oder Gruppe sowohl mit als auch ohne Gerät bewegen • ausgewählte Bewegungsverbindungen mitgestalten und gemeinsam darbieten <p>Außerdem besitzen Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit einem Partner wie z.B. bei Zieh-, Kampf- oder Raufspielen</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Staffeln in jeglicher Form, wie z.B. Würfel-, Pendel-, Quizstaffel, Puzzellauf → Zielwurf, Biathlon, Hindernisbrennball → Hindernislauf/Hindernispacour → Übungen zur Koordinationsförderung → Geräte sicher transportieren, aufbauen und verbinden → sich gegenseitig unterstützen und helfen → Gerätekombinationen/Bewegungslandschaften erproben und gegebenenfalls verändern (z. B. zum Schaukeln und Schwingen, zum Klettern und Balancieren, zum Drehen und Rollen, zum Stützen und Springen) → Turnen: Boden- und Gerätturnen → Balancieren an Gerätearrangements mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden → bei verschiedenen turnerischen Fertigkeiten und Bewegungsformen Körperspannung aufbauen und erleben (Absprünge, Stände, Auf- und Umschwünge, Baumstammrollen) → Gymnastik/Tanz. Bewegung mit und ohne Geräte, Stepper, Bewegung nach Musik, Tanz auch eigene Choreographien → Klettern an Gerätearrangements oder Boulderwand → Schwimmen: Brust, Kraul, Rücken, Startsprung, Wende, Tauchen → Ringen und Raufen in spielerischer Form, halten vorgegebene Regeln ein und besprechen ihre Bedeutung → Zieh- und Schiebekämpfe erproben, um Räume, Zonen, Geräte kämpfen, in unterschiedlichen Körperlagen ringen und kämpfen (im Stehen, Knien, Sitzen und Liegen) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lernen an Stationen ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Erarbeitung einer Präsentation ○ Wettkämpfe

III FITNESS UND GESUNDHEIT		
<ul style="list-style-type: none"> • die grundlegenden hygienischen Maßnahmen im Sport anwenden • wissen um die Notwendigkeit sportgerechter; Kleidung; Körpersignale und -reaktionen deuten; den Zusammenhang zwischen Belastung/ Anspannung und Erholung/Entspannung erkennen und diese Erkenntnisse in ihrem sportlichen Handeln anwenden • eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten. 	<ul style="list-style-type: none"> → Herz-und Pulsschlag als Anzeichen für Ruhe und Bewegungsbelastung spüren und begreifen → Atmung und körperliche Anstrengung zueinander in Beziehung setzen (z.B. in Ruhe, beim schnellen Laufen, beim ausdauernden Laufen, bei Kraftbelastungen) → Ausdauerlauf, Ausdauerspiele, Kraftübungen → Formen der Entspannung, wie z.B. Eutonie, Reise durch den Körper, Progressive Muskelspannung, Autogenes Training, Fantasiereisen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen, ○ Partner- und Gruppenarbeit

Sport Jahrgangsstufe 7

Die bisher erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten werden weiter vertieft, variiert und optimiert. Ausgehend von der Praxis werden entscheidende Phasen in Bewegungsabläufen herausgearbeitet und deren funktionale Bedeutung erkannt. Die Schülerinnen und Schüler durchschauen die biologischen Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und sportlicher Leistung. So gewinnen sie Einsicht in die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren. Das wachsende Interesse der Schüler_innen an einer Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit legt in dieser und den nächsten Jahrgangsstufen die Behandlung körper- und gesundheitsbezogener Themen nahe. Dies schließt auch die kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen ein. Die Schüler_innen erhalten Gelegenheit, auf der Basis grundlegender sportlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten inhaltliche Schwerpunkte zu setzen, um auf ein individuelles Leistungsoptimum hin zu arbeiten. Diese tragen ihren Neigungen und Interessen Rechnung. Die Förderung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten, stehen auch in dieser Jahrgangsstufe im Mittelpunkt des Sportunterrichts.

Kompetenzen	Inhalte	Methoden
I FACHKENNTNISSE		
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe beschreiben • die Regeln der unterrichteten Sportarten in grundlegender Form benennen • die Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung nennen 	<ul style="list-style-type: none"> → Kurze Theorieeinheiten → Aufwärmseinheiten durch Schülerinnen → Schiedsrichtertätigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Referate

II INDIVIDUALSPORTARTEN		
<ul style="list-style-type: none"> • in den leichtathletischen Disziplinen jeweils eine alters- und schülergemäße Technik ausführen; • längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen; • einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren (Bundesjugendspiele) • grundlegende koordinative Bewegungen wie z.B. beim Klettern ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> → Sprung: Weit- und Hochsprung → Sprints, 50 – 75m Sprints, Staffeln → Ausdauer: Mittel- und Langstreckenläufe → Schlagwurf → KL: Klettern an der Boulderwand und outdoor → Schwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Einzeltraining ○ Intervalltraining
III MANNSCHAFTSSPORTARTEN		
<ul style="list-style-type: none"> • den zu Grunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen • die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen • die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> → BB: Basketball. Zweierrhythmus, Korbwurf, Regelwerk, Dribbeln, Zuspiel, Taktik Angriff Verteidigung Gruppentaktik → FB: Fußball. Zuspiel, Pass, Stoppen, Torschuss, Regelwerk, Spiel → RB: Rugby: Grundlagen des „Non contact Rugby“ → FT: Football: Flagfootball, Grundtechniken, Pass, Laufwege, Touchdown → Ultimate Frisbee 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Spiel in Über-/ Unterzahl ○ Mannschaftsspiel ○ kl. Turniere

Sport Jahrgangsstufe 8

Die bisher erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse werden gefestigt, vertieft, erweitert und optimiert. Aufgrund der körperlichen Entwicklung in dieser Altersstufe ist das Trainieren konditioneller Fähigkeiten besonders lohnend. Der Sportunterricht muss unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse durch Individualisierung und Differenzierung berücksichtigen. Auf der Basis der motorischen Erfahrungen im Grundlagenbereich werden die sportartspezifischen Fertigkeiten weiterentwickelt. Die Schüler_innen lernen die unterschiedlichen Sportarten weiter kennen und erhalten damit eine Orientierungshilfe für das Sporttreiben im außerschulischen Bereich.

Die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit und die Weiterentwicklung aller koordinativen Fähigkeiten bleiben weiterhin ein zentraler Bestandteil des Unterrichts. Der Bereich Fachkenntnisse bietet die Möglichkeit, die Schülerinnen und Schüler in die Lage zu versetzen, ihr Sporttreiben zunehmend selbstständig zu organisieren und durchzuführen.

Kompetenzen	Inhalte	Methoden
I FACHKENNTNISSE		
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe beschreiben • Maßnahmen zum Helfen und Sichern beschreiben und anwenden • Geräte auf- und abbauen • die Regeln der unterrichteten Sportarten in grundlegender Form benennen • die Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung nennen 	<ul style="list-style-type: none"> → Kurze Theorieeinheiten → Vorstellen neuer Spiele und diese organisieren → Aufwärmseinheiten durch Schülerinnen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Referate ○ Präsentationen

II INDIVIDUALSPORTARTEN		
<ul style="list-style-type: none"> • auf der Basis der bisher erlernten turnerischen Grundformen an drei Geräten alters- und schülergemäße Fertigkeiten sowie einfache akrobatische Figuren und normfreie Bewegungen ausführen • die gymnastischen Grundformen sowie einen Tanzstil in einfacher Form umsetzen • die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkte verbinden und diese präsentieren • grundlegende koordinative Bewegungen wie z.B. beim Klettern ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> → GT: Gerättturnen. Optimierung der Bewegung an den Geräten: Balken (Aufgang, Abgang, Gehen, Drehen, keilen Sprünge) , Sprung (Bock, Kasten Hocke), Boden (Rollen, Stände Sprünge, gymnastische Elemente), Barren (Stütze, Schwünge, Auf-Abgang) → GYM: Gymnastik/Tanz. Bewegung mit und ohne Gerät, Stepper, Bewegung nach Musik, Tanz auch eigene Choreographien → Leichtathletik → KL: Klettern an der Boulderwand → Schwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Erarbeitung einer Präsentation ○ Einzeltraining ○ Wettkämpfe
III MANNSCHAFTSSPORTARTEN		
<ul style="list-style-type: none"> • den zu Grunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen • die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen • die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> → BB: Basketball. Zweierrhythmus, Korbwurf, Regelwerk, Dribbeln, Zuspiel, Taktik Angriff Verteidigung Gruppentaktik → FB: Fußball. Zuspiel, Pass, Stoppen, Torschuss, Regelwerk, Spiel → VB: Volleyball. 3:3, 4:4 Kleinfeld, Aufschlag, unteres oberes Zuspiel, Regelwerk → KS: Kleine Spiele. Völkerball, Brennball, Amerika... → Ultimate Frisbee 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen, ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Spiel in Über-/ Unterzahl ○ Mannschaftsspiel ○ kl. Turniere

IV RÜCKCHLAGSPIELE		
<ul style="list-style-type: none"> • den zu Grunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen • die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen • die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> → BM: Badminton. Aufschlag, Schlagarten, Regelwerk → TT: Tischtennis, Aufschlag, Vor- und Rückhand. → T: Tennis, Grundschläge, Kleinfeldtennis → Indiaka, Speckbrett 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Wettkämpfe ○ Individualtraining

Sport Jahrgangsstufe 9

Die bisher erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten werden weiter vertieft, variiert und optimiert. Ausgehend von der Praxis werden entscheidende Phasen in Bewegungsabläufen herausgearbeitet und deren funktionale Bedeutung erkannt. Die Schülerinnen durchschauen die biologischen Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und sportlicher Leistung. So gewinnen sie Einsicht in die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren. Das wachsende Interesse der Schülerinnen an einer Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit legt in dieser Jahrgangsstufe die Behandlung körper- und gesundheitsbezogener Themen nahe. Dies schließt auch die kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen ein. Die Schüler_innen erhalten Gelegenheit, auf der Basis grundlegender sportlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten inhaltliche Schwerpunkte zu setzen, um auf ein individuelles Leistungsoptimum hin zu arbeiten. Diese tragen ihren Neigungen und Interessen Rechnung. Die Förderung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten, stehen auch in dieser Jahrgangsstufe im Mittelpunkt des Sportunterrichts.

Kompetenzen	Inhalte	Methoden
I FACHKENNTNISSE		
<ul style="list-style-type: none"> • die Hauptfunktionsphase eines Bewegungsablaufes nennen • die Regeln der unterrichteten Sportarten in grundlegender Form benennen • die biologischen Hintergründe der Anpassungserscheinungen des Körpers nach Belastung und Erholung erklären • die Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch Training erklären 	<ul style="list-style-type: none"> → Kurze Theorieeinheiten → Aufwärmseinheiten durch Schülerinnen → Schiedsrichtertätigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Referate

II INDIVIDUALSPORTARTEN		
<ul style="list-style-type: none"> • in den leichtathletischen Disziplinen jeweils eine alters- und schülergemäße Technik ausführen • längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen • einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren • grundlegende koordinative Bewegungen wie z.B. beim Klettern ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> → Sprung: Weit- und Hochsprung → Sprints, 50 – 100m Sprints, Staffeln → Ausdauer: Mittel- und Langstreckenläufe, Coopertest → Wurf / Speerwurf / Kugelstoßen → KL: Klettern an der Boulderwand und outdoor → Schwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Erarbeitung einer Präsentation ○ Einzeltraining ○ Intervalltraining
III MANNSCHAFTSSPORTARTEN		
<ul style="list-style-type: none"> • den zu Grunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen • die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen • die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> → BB: Basketball. Zweierrhythmus, Korbwurf, Regelwerk, Dribbeln, Zuspiel, Taktik Angriff Verteidigung Gruppentaktik → FB: Fußball. Zuspiel, Pass, Stoppen, Torschuss, Regelwerk, Spiel → RB: Rugby: Grundlagen des „Non contact Rugby“ → FT: Football: Flagfootball, Grundtechniken, Pass, Laufwege, Touchdown → Ultimate Frisbee 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Spiel in Über-/ Unterzahl ○ Mannschaftsspiel ○ kl. Turniere

Sport Jahrgangsstufen 10 -12

Auch in diesen Jahrgangsstufen werden die erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter vertieft, variiert und optimiert. Ausgehend von der Praxis werden entscheidende Phasen in Bewegungsabläufen herausgearbeitet und deren funktionale Bedeutung erkannt. Die Schüler_innen durchschauen die biologischen Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und sportlicher Leistung. So gewinnen sie Einsicht in die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren. Die Schüler_innen erhalten Gelegenheit, auf der Basis grundlegender sportlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten inhaltliche Schwerpunkte zu setzen, um auf ein individuelles Leistungsoptimum hin zu arbeiten.

Der Theorieanteil in diesen Jahrgangsstufen ist deutlich erhöht und soll den Schüler und Schülerinnen die Möglichkeit zu lebenslangem, reflektiertem, gesundheitsförderndem Sporttreiben aufzeigen.

Es soll aus allen vier Kompetenzbereichen mindestens ein Schwerpunkt angeboten werden.

Kompetenzen	Inhalte	Methoden
I FACHKENNTNISSE		
<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären • die Hauptfunktionsphase eines Bewegungsablaufes nennen • die Regeln der unterrichteten Sportarten wiedergeben • die biologischen Hintergründe der Anpassungserscheinungen des Körpers nach Belastung und Erholung erklären; die Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch Training erklären • Grundsätze der sportgerechten Ernährung erklären • die Problematik von Drogen und Doping im Sport beschreiben • die Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur darlegen 	<ul style="list-style-type: none"> → Kurze Theorieeinheiten → Vorstellen neuer Spiele und diese organisieren → Aufwärm- und Fitnessseinheiten durch Schülerinnen → Schiedsrichtertätigkeiten → Projekt: Sport und Ernährung/ Sport und Gesundheit → Trainingslehre / Herzfrequenzmessung / erstellen von Trainingsprogrammen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Referate ○ Projektarbeit ○ Präsentationen ○ Stundenentwürfe

II INDIVIDUALSPORTARTEN		
<ul style="list-style-type: none"> • auf der Basis der in Klasse 7/8 erlernten Fertigkeiten Übungsverbindungen an zwei Geräten turnen sowie Figuren aus der Akrobatik und normfreie Bewegungen turnen • die gymnastischen Grundformen auf Schulniveau • mit einem weiteren Handgerät umgehen und den in Klasse 7/8 gelernten Tanzstil verbessern • die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> • GT: Gerätturnen. Schwerpunkt ParKour • GYM: Gymnastik/Tanz. Bewegung mit und ohne Gerät, Stepper, Bewegung nach Musik, Erarbeitung eigener Choreographien • KL: Klettern an der Boulderwand und outdoor • Schwimmen / Wasserball • Leichtathletik 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Erarbeitung einer Präsentation ○ Einzeltraining ○ Videoaufnahmen
III MANNSCHAFTSSPORTARTEN		
<ul style="list-style-type: none"> • spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden • gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen • Spiele entwickeln, organisieren und leiten. anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> → BB: Basketball. Zweierrhythmus, Korbwurf, Regelwerk, Dribbeln, Zuspiel, Taktik Angriff Verteidigung Mannschaftstaktik → FB: Fußball. Zuspiel, Pass, Stoppen, Torschuss, Regelwerk, Spiel, Taktik → VB: Volleyball. 6:6, Aufschlag, unteres oberes Zuspiel, Regelwerk → HB: Handball, Grundlagen, Angriff, Abwehr → FT: Football, Grobform, Regeln → RB: Rubby, Spielidee, Passen, Laufwege → KL: Kleine Spiele → Ultimate Frisbee 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Spiel in Über-/ Unterzahl ○ Mannschaftsspiel ○ kl. Turniere

IV RÜCKCHLAGSPIELE		
<ul style="list-style-type: none"> • spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden • gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen • Spiele entwickeln, organisieren und leiten. anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> → BM: Badminton. Aufschlag Schlagarten, Regelwerk → TT: Tischtennis → Tennis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stationenlernen ○ Partner- und Gruppenarbeit ○ Wettkämpfe