|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bildungsplan Sport | Standards 6 / 8 / 10 / Kursstufe | Kompetenzen und Inhalte |  |
|  | Sportbereich I | Sportbereich II | Sportbereich III | Sportbereich IV | Trendsportarten |
| Fachkenntnisse | GT | Gym | LA | SW | BB | FB | HB | VB | Mannschaft | Individual |  |
| 11-12PF |  | Mindestens 1 | Mindestens 1 | 1 – 2 Sportarten aus dem offiziellen Schulsportwettkampfprogramm |  |
| Die Schülerinnen und Schüler können * *die Bedeutung des eigenen Handelns für eine gesunde Lebensführung beschreiben;*
* *die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren erklären;*
* *die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten erklären;*
* *Homöostase und trainingswirksamer Reiz als wichtige Gesetz-mäßigkeiten des Trainings erklären;*
* *Die Trainingsprinzipien Belastung und Erholung sowie progressive Belastung erklären*
* *Grundlegende Trainingsmethoden und –wirkungen eines Fitness- trainings erklären und anwenden;*
* *Sportartspezifisches Grundwissen wiedergeben*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *die sportartspezifischen Fertigkeiten in der gewählten Individualsportart*

*in mindestens zwei Disziplinen**beziehungsweise an zwei Geräten**beziehungsweise in zwei Techniken**demonstrieren;** *eine Ausdauerleistung erbringen*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden*
* *gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel anwenden*
* *Spiele entwickeln, organisieren und leiten*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden*
* *gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel anwenden*
* *Spiele entwickeln, organisieren und leiten*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *Die sportartspezifischen Fertigkeiten in den gewählten Individualsportarten demonstrieren und in unterschiedlichen Situationen anwenden*
 |  |
| 9 / 10 |  | Mindestens 2 | Mindestens 2 | 1 – 2 Sportarten aus dem offiziellen Schulsportwettkampfprogramm | Innerhalb Schulcurriculum |
| Die Schülerinnen und Schüler können * *Grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären*
* *Die Hauptfunktionsphase eines Bewegungsablaufs 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 Sportreibens in der Natur darlegen*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *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 Schülerinnen und Schüler können * *die gymnastischen Grundformen auf Schulniveau*
* *mit einem weiteren Handgerät umgehen und haben den in Klasse 7/8 gelernten Tanzstil verbessert*
* *die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *Die in Klasse 8 gelernten leichtathletischen Techniken anwenden*
* *Eine weitere Technik aus den Wurf- und Stoßdisziplinen ausführen*
* *längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen*
* *einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren*
 | Die Schülerinnen und Schüler beherrschen* *zwei Schwimmtechniken schwimmen und*
* *können eine längere Strecke ohne Pause schwimmen*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden*
* *gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen*
* *Spiele entwickeln, organisieren und leiten*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden*
* *gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen*
* *Spiele entwickeln, organisieren und leiten*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *grundlegende Techniken in den gewählten Individualsportarten anwenden*
 |  |
| 7 / 8 |  | Mindestens 3 | Mindestens 3 | 1 – 2 Sportarten aus dem offiziellen Schulsportwettkampfprogramm | Innerhalb Schulcurriculum |
| Die Schülerinnen und Schüler können * *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*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *auf der Basis der in Klasse 5 und 6 erlernten turnerischen Grundformen an drei Geräten alters- und schülergemäße Fertigkeiten sowie einfache akrobatische Figuren und normfreie Bewegungen ausführen*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *die gymnastischen Grundformen sowie einen Tanzstil in einfacher Form umsetzen*
* *mit zwei Handgeräten umgehen*
* *die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *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*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *in zwei Schwimmtechniken schwimmen und haben eine weitere kennen gelernt*
* *eine längere Strecke ohne Pause schwimmen*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *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*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *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*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *grundlegende Bewegungsabläufe in den gewählten Individualsportarten durchführen*
 |  |
| 5 / 6 | Fitness und G. | Grundformen der Bewegung | Spielen - Spiel | Grundf. d. Bew. | Fitness und Gesundheit |
| Die Schülerinnen und Schüler können * *Die grundlegenden hygienischen Maßnahmen im Sport anwenden und 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;*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *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*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *sich rhythmisch, dynamisch und raumorientiert mit Partner/Partnerin oder Gruppe sowohl mit als auch ohne Gerät bewegen*
* *ausgewählte Bewegungsverbindungen mit gestalten und gemeinsam darbieten*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *In den Bereichen Laufen, Springen und Werfen die fundamentalen Bewegungen ausführen und alterspezifische Fertigkeiten in unterschiedlichen Variationen und Situationen anwenden;*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *Zwei Schwimmarten in Grobform ausführen*
* *Schnell schwimmen und sich ausdauernd im Wasser bewegen;*
* *Tauchen, gleiten, schweben, springen;*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *Die 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;*
* *Spiel mit vereinfachtem Regelwerk mit uns ohne Schiedsrichter organisieren;*
* *Eigene Spiel erfinden und diese auf ihre Bedürfnisse abändern*
 | Außerdem besitzen sie Erfahrungen* *in der Auseinandersetzung mit einem Partner wie zum Beispiel bei Zieh-, Kampf- oder Raufspielen*
 | Die Schülerinnen und Schüler können * *Eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten*
 | Außerdem haben sie * *ihre Fitness verbessert*
 |