|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |
| 11-12  PF |  | 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* |