

Megina-Gymnasium Mayen Fachbereich Sport

Arbeitspläne Klassenstufe 5/6, 7/8 und 9/10 (12.09.2012)

A - Kompetenzen

Die Sach- und Methodenkompetenzen sind in den genannten

Inhalten bzw. Methoden enthalten:

- a. Fähigkeit zur Kooperation mit den Schülern (Koedukation) und der Lehrkraft
- b. Bereitschaft und Fähigkeit zur Rücksichtnahme und Integration
- c. Bereitschaft zur Anwendung von Maßnahmen des Helfens, Sicherens und Rettens
- d. Bereitschaft zur Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen
- e. Bereitschaft zur angemessenen Verarbeitung von Sieg und Niederlage

B - Verpflichtend einzuübende, sportartübergreifende Methoden

- a. Anwendung funktioneller Gymnastik auch im Rahmen aller Sportarten zum Auf- und Abwärmen zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung
- b. Kenntnis und Beachtung von elementaren Sicherheitsregeln

C - Überprüfungsmöglichkeiten / Kriterien der Leistungsmessung

- c. Die Leistungsbeurteilung im Fach Sport ist das Ergebnis einer pädagogischen Gesamtbeurteilung von motorischen, kognitiven und sozialen Komponenten, wobei die **motorische Dimension von zentraler Bedeutung** ist. Diese umfasst sowohl punktuelle Leistungen, die jeweils den aktuellen Leistungsstand der SchülerInnen (**Lernergebnis**) abbilden, als auch ergänzende Leistungen, die in einem längeren Zeitraum (**Lernprozess**) erbracht werden.
- d. Es existieren für die Sportart Leichtathletik Leistungstabellen, die die verpflichtende Grundlage der Leistung bilden. Diese Tabellen werden regelmäßig überprüft und angepasst.

D - Obligatorische Inhalte

Es wird erwartet, dass die aufgeführten Fertigkeiten mindestens in der Grobform beherrscht werden sollen. Darin sind auch die grundlegenden Fertigkeiten aus den darunter liegenden Jahrgangsstufen eingeschlossen. Die in Klammern aufgeführten Fertigkeiten sind nicht verpflichtend.

1. Allgemeine motorische Fähigkeiten (AMF)

- a. Kenntnis geeigneter Übungen zum funktionellen Aufwärmen (Dehnen/ Kräftige/ Mobilisieren)
- b. Körperwahrnehmung (Spannung/ Entspannung; Gelenkstellungen) unter Zuhilfenahme von Partnern oder Geräten

Klasse 5/6

2. Turnen / Gymnastik:

2.1 Boden

- Rolle vw
- Handstand (mit Abrollen)
- Handstützüberschlag sw. / Rad

2.2. Sprung

- Hockwende
- Hocke
- (Grätsche)

2.3.Reck / Stufenbarren

- Aufschwung vl. rw.
- Unterschwingung

2.4. Parallelbarren

- Stützen
- Stütزشwingen
- Kehre
- Wende

2.5 Gymnastik

- Handgerät Seil
- Rhythmisches Laufen und Springen

2.6 Verpflichtend einzuübende sportartspezifische Methoden

- Kenntnisse zum Auf- und Abbau von Geräten
- Kenntnisse und Anwendung des Helfens und Sicherns
- Entwicklung von Kreativität in Bezug auf die eigene Bewegung

3. Leichtathletik:

3.1 Laufen

- Tiefstart
- Sprint
- Ausdauerlauf

3.2 Werfen

- Schlagwurf mit Anlauf

3.3 Springen

- Hochsprung: Mindestens eine der Techniken Schersprung oder Flop
- Weitsprung: Sprung aus der 80cm-Zone

3.4 Verpflichtend einzuübende, sportartspezifische Methoden

Angemessene Reaktionen auf unterschiedliche körperliche Belastungen (besonders beim Ausdauerlauf)

4. Schwimmen

- Startsprung
- 50m Brust oder Kraul
- (200m Brust oder Kraul)

Für SchülerInnen, die vorher noch nicht oder nur unsicher schwimmen können: 25m Brust oder Kraul

4.1 Verpflichtend einzuübende, sportartspezifische Methoden

Kenntnis und Anwendung von Bade- und Sicherheitsregeln. Angemessene Reaktion auf unterschiedliche Belastungen.

5. Sportspiele

5.1 Handball

- Fangen und Passen, Dribbeln
- Schlagwurf als Torwurf oder Zuspiel
- Freilaufen und Anbieten
- Regelkenntnis

5.2 Basketball

- Fangen, Passen, Dribbeln
- Sprung- und Schrittstopp
- Korbwurf aus dem Stand und Korbleger aus dem Dribbling
- Rebound
- Freilaufen und Anbieten
- Regelkenntnis

5.3 Verpflichtend einzuübende, sportartspezifische Methoden

Auswahl und eigenverantwortliche Organisation von geeigneten Spielformen (in der Freizeit).

Klasse 7/8

2. Turnen / Gymnastik:

2.1 Boden

- Rolle rw
- Radwende (aus dem Anlauf / Anhüpfer)

2.2. Sprung

- Stützsprünge mit deutlicher Flugphase

2.3 Reck

- Umschwung vl. rw.

2.4 Gymnastik/ Tanz

- Fähigkeiten zur Entwicklung einer eigenen Choreographie unter Beachtung der Gestaltungsprinzipien

2.5 Verpflichtend einzuübende sportartspezifische Methoden (siehe auch 5/6)

- Kenntnisse zum Auf- und Abbau von Geräten
- Kenntnisse und Anwendung des Helfens und Sicherns
- Entwicklung von Kreativität in Bezug auf die eigene Bewegung

3. Leichtathletik:

3.1 Kugelstoß:

- Technik des Standstoßes

3.2 Springen:

- Technik des Flop

3.3 Verpflichtend einzuübende, sportartspezifische Methoden

Angemessene Reaktionen auf unterschiedliche körperliche Belastungen (besonders beim Ausdauerlauf)

4. Sportspiele:

4.1 Fußball:

- Ballführung
- Passen & Stoppen (in Stand und Bewegung)
- Torschuss
- Freilaufen & Anbieten
- Regelkenntnis

4.2 Volleyball:

- Aufschlag von „unten“
- Oberes und unteres Zuspiel
- Angriffsschlag eines „gehaltenen“ Balles
- Kombinationsspiel auf Kleinfeld (Annahme, Stellen, ggf. Angriff)
- Regelkenntnis

4.3 Verpflichtend einzuübende, sportartspezifische Methoden

Auswahl und eigenverantwortliche Organisation von geeigneten Spielformen (in der Freizeit).

Klasse 9/10

2. Turnen / Gymnastik

3. Leichtathletik

- Keine neuen obligatorischen Inhalte (s.o.)
- aufbauend auf Inhalten der Klassen 5/6 und 7/8 plus Vertiefung

4. Sportspiele:

Nach Fachkonferenzbeschluss (26.03.2012) sollte Badminton in diesem Doppeljahrgang als viertes Sportspiel eingeführt werden. Darüber hinaus wird die weitere Auswahl aus den Sportspielen freigestellt, allerdings muss ein verpflichtend vertieft werden.

4.1 Badminton:

- Hoher Aufschlag
- ÜK / UH – Clear
- Drop
- Regelkenntnis

4.2 Basketball:

- Spiel mit vollem Regelwerk
- Festigung technisch-taktischer Elemente aus 5-8

4.2 Fußball:

- Festigung der Ballführung
- Kopfballspiel (im Stand und Bewegung)
- Mann- und Raumdeckung
- Spiel mit vollem Regelwerk

4.3 Volleyball:

- Angriffsschlag gestellter Bälle
- Spiel über Position III auf Großfeld mit abschl. Angriffsschlag
- Spiel mit vollem Regelwerk

4.4 Handball:

- Sprungwurf / Fallwurf
- Tempo-Gegenstoß
- Spiel mit vollem Regelwerk

4.6 Verpflichtend einzuübende, sportartspezifische Methoden

Auswahl und eigenverantwortliche Organisation von geeigneten Spielformen (in der Freizeit).