



Fachbereich
Sport

NEUES GYMNASIUM
WILHELMSHAVEN

Schuleigener Arbeitsplan

Spielturniere:

- Jahrgang 5: Turnier auf Wangerooge (Rr) → Ende 2. Schulhalbjahr
- Jahrgang 6: Poolnoodle-Hockey (Ti, Jab) → Ende 2. Schulhalbjahr
- Jahrgänge 7/8: Basketball (Jü, Ld) → Ende 2. Schulhalbjahr
- Jahrgänge 9/10: Unihoc (Fi, Sko) → Ende 2. Schulhalbjahr
- Jahrgänge 5-12: Schulmeisterschaft: Fußball (Ho, Uh) → Ende 1. Schulhalbjahr
- Jahrgang 10-12: Beachvolleyball anstatt leichtathletischer Vierkampf (Dm, Iw) → Ende Mai/Anfang Juni

Bundesjugendspiele – Turnen (Dm, Rr) → Anfang 2. Schulhalbjahr

- Jahrgang 7: Dreikampf (Boden und Sprung sind verpflichten)
- Jahrgang 8: Vierkampf (Boden, Barren, Reck u. Sprung)

Leichtathletischer Vierkampf (Rd, Rr) → Ende Mai/Anfang Juni

- Jahrgänge 5 bis 9 und aus Jahrgang 10 diejenigen, die nicht am Beach-Volleyballturnier teilnehmen → Ende Mai/Anfang Juni
Disziplinen - Sprint, Ausdauerlauf (Ju. 1000m/ Mä. 800m), Sprung, Wurf/Stoß

Weiterhin wird die Teilnahme an außerunterrichtlichen Veranstaltungen angestrebt z. B.:

- Gorch-Fock-Marathon, Jugend trainiert für Olympia, ...

NGW	Schuleigener Arbeitsplan - Fachgruppe Sport											NGW
	Gesamtübersicht											
Erfahrungs- und Lernfeld	Jahrgang 5	DS	Jahrgang 6	DS	Jahrgang 7	DS	Jahrgang 8	DS	Jahrgang 9	DS	Jahrgang 10	DS
1 - Spielen	Kleine Spiele Vorbereitung auf das T-Ballturnier	5 2	Endzonenspiele Vorbereitung auf das T-Ballturnier	3 1	Zielschuss-Spiel Basketball Vorbereitung des Völkerball-Turniers	6 2	Zielschuss-Spiel Fußball Rückschlagspiel allg. Vorbereitung des Völkerball-Turniers	5 4 1	Zielschuss-Spiele Unihoc + Turniervorbereitung Handball	5 5	Rückschlag-Spiel Volleyball Vorbereitung des Unihoc-Turnier	6 1
2 - Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen *			Bewegen im Wasser Rückenkraul Brustkraul Helfen und Retten Wasserspringen	2 4 4 2 2								
3 - Turnen und andere Bewegungskünste	BJS Turnen Akrobatik (Wangerooge)	6	Turnen (Ringe und Boden oder Sprung)	3	BJS Turnen Akrobatik	6 2	BJS Turnen Minitrampolin	5 2	Parcours Basisübungen	4	Parcours Akrobatik	4 2
4 - Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Spielerische Rhythmusschulung mit Gerät	3	Wegen der Konzentration des EuL Schwimmen auf dieses Halbjahr kann das EuL 4 aus zeitlichen Gründen in diesem Schuljahr nicht angeboten werden!		Rhythmisches Bewegen in Form von (Step-) Aerobic Funktionsgymnastik (als Stundenteile verteilt)	6	Rhythmisches Bewegen mit Handgerät	5	Rhythmische Bewegungsgestaltung eines Themas	5	Rhythmische Bewegungsgestaltung mit Handgerät Fitnessparcours	4 1
5 - Laufen, Springen, Werfen	Spielerisches Laufen, Werfen und Springen als Grundlagenausbildung	6	Einführung des leichtathletischen Laufens, Werfens und Springens Vorbereitung auf den kleinen Sporttag	4	75 m- und 800/1000m-Lauf, Weitsprung, 200 gr Wurfball Run for Fun (30 Min.) (Wangerooge)	6 (1)	75 m- und 800/1000m-Lauf, Weitsprung, 200 gr Wurfball, Hochsprung, Sportabzeichen (Abnahme des Sp.abz. am großen Sporttag)	4 2	100m- und 800/1000m-Lauf, Weitsprung, Kugel, Schleuderball, Hochsprung Run for Fun (30 Min.) (Wangerooge)	6 (1)	100m- und 800/1000m-Lauf, Weitsprung, Kugel, Schleuderball, Hochsprung, Abnahme des Sportabzeichen	5
6 - Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten**	Erste Erfahrungen mit einem rollenden Gerät	3							Einführung in das Inline-Skating / Waveboard etc.	3		
7 - Kämpfen	Kämpfen am Boden – Kampffideen erproben	3	Kämpfen am Boden	3							Kämpfen im Stand	5
Obligatorik:	28		28		28		28		28		28	
Freiraum/Reserve:	4		2 im Hj. Schw / 2		4		4		4		4	
Gesamtstundenzahl:	32		32		32		32		32		32	

NGW	Schuleigener Arbeitsplan - Fachgruppe Sport					NGW
	Erfahrungs- und Lernfeld 1 „Spielen“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
<p><u>Kleine Spiele (7 DS)</u></p> <p>Exemplarische UE (7 DS): Spiele spielen in Form von „Kleinen Spielen“, u.a. auch T-Ball (+ Mannschaftsbildung) zur Teilnahme an schulinternen Turnieren (Nov./Dez + Beach-T-Ball am Ende des Schulhalbjahres)</p> <p>Beispiele: Zombie-Ball, Mattenrugby, Takeshi-Castle, Kegelnbrennball, Völkerball in verschiedenen Varianten, Schlappen-Hockey, Tschoukball, Volleyspiele u.a. mit Softbällen;</p> <p>Vorbereitung auf die Großen Sportspiele z. B. mit Korbball</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielidee entwickeln (IK) - Schulung der Koordination (IK) - Strukturelemente und Regeln eines Spiels erkennen und verändern (PK) - die Anforderungen an ein spannendes Spiel kennen (PK) - wenden ausgewählte elementare Spielregeln anwenden (IK) - nehmen Spielprozesse wahr (PK) - einfache Spielprozesse gestalten (IK) 	<p><u>Endzonenspiel am Beispiel von Ultimate Frisbee (3 + 1 DS)</u></p> <p>Exemplarische UE (3 DS): Ultimate Frisbee: kooperieren und wettkämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Elemente des Werfens, Fangens und Freilaufens am Beispiel des Endzonenspiels Ultimate Frisbee - Fangspiele, u.a. 10er-Fang - Sternschritt, - Einführung der Wurfarten Vh, Rh, Über-Kopf <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform kennenlernen (IK) - sich als Teil einer Mannschaft erfahren (PK) - eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammenstellen (IK) - alle Spielbeteiligten fair behandeln (IK) - angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen (IK) - auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig lösen (PK) <p>zusätzlich Kleine Spiele z.B. zum Aufwärmen >> siehe Jahrgang 5</p> <p>T-Ball-Einheit (1 DS): Wiederholung und Mannschaftsbildung zur Erlangung der Spielfähigkeit an schulinternen Turnieren (Nov./Dez + Beach-T-Ball am Ende des Schulhalbjahres)</p>	<p><u>Zielschuss-Spiel Basketball (5+2 DS)</u></p> <p>Exemplarische UE (5 DS): Vom Turmball zum Basketball</p> <p>Grundtechniken: Druckpass, Fangen, Dribbeln, Ein- und/oder Zwei-Kontakt-Stopp, Sternschritt, Positionswurf</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementare Techniken im Spiel kennen und anwenden (IK) - Anforderungsprofile von Spielsituationen (Triple-Option: Dribbeln, Passen, Wurf) verstehen (PK) - Strukturelemente und Regeln eines Spiels verstehen (PK) - einfache taktische Maßnahmen kennen und anwenden können (IK) - Spielerrollen verstehen (PK) - Spielerrolle nach Vorgabe erfüllen (IK) <p>Völkerball-Einheit (2 DS): Wiederholung und Mannschaftsbildung zur Erlangung der Spielfähigkeit am schulinternen Turnier am Ende des Schuljahres</p>	<p><u>Zielschuss-Spiel Fußball + Rückschlag allg. (5+4+1 DS)</u></p> <p>Exemplarische UE (5 DS): Mit dem Fuß ballgeschickt werden</p> <p>Grundtechniken: Passen, Stoppen und Zielschüsse mit dem Fuß (Spiel- und Übungsformen) zum Zielschuss-Spiel Fußball</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementare Techniken in Spielformen kennen und anwenden (IK) - Anforderungsprofile von Spielsituationen verstehen (PK) - Strukturelemente und Regeln eines Spiels verstehen (PK) - einfache taktische Maßnahmen beherrschen und erläutern (IK) <p>Rückschlagsspiele</p> <p>Exemplarische UE – z. B. Badminton (4 DS):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vom Miteinander zum Gegeneinander - Wenden elementare Techniken im Spiel an (IK) - verstehen und erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe (PK + IK) - verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK) - beherrschen und erläutern taktische Maßnahmen <p>Völkerball-Einheit (1 DS): Wiederholung und Mannschaftsbildung zur Erlangung der Spielfähigkeit am schulinternen Turnier am Ende des Schuljahres</p>	<p><u>Zielschuss-Spiele Unihoc + Handball (5+5 DS)</u></p> <p>Exemplarische UE (5 DS): Mit dem Schläger ballgeschickt werden</p> <p>Grundtechniken: Grundlegende Elemente des Zielschuss-Spiels Unihoc</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementare Techniken in Spielformen kennen und anwenden (IK) - Anforderungsprofile von Spielsituationen verstehen (PK) - Strukturelemente und Regeln eines Spiels verstehen (PK) - einfache takt. Maßnahmen beherrschen (IK) - einfache takt. Maßnahmen erläutern (IK) <p>Vorbereitung und Mannschaftsbildung zur Erlangung der Spielfähigkeit am schulinternen Turnier am Ende des Schuljahres</p> <p>Handball</p> <p>Exemplarische UE (5 DS): Mit der Hand ballgeschickt werden</p> <p>Grundtechniken: Passen, Fangen, Torschuss</p>	<p><u>Rückschlag-Spiel Volleyball (6+1DS)</u></p> <p>Exemplarische UE: Von Volley-Spielen zum Volleyball</p> <p>Grundtechniken: Pritschen, Baggern und Aufgaben von unten</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiele unter spezifischen Zielsetzungen organisieren (IK) - Schulung der Antizipation (IK) - einfache Regeln anwenden (IK) - sich seiner Handlungsentscheidungen bewusst sein (PK) - taktische Maßnahmen situationsangemessen anwenden (IK) - sich der Spielposition bewusst sein (PK) - eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter übernehmen (PK) <p>Unihoc-Einheit (1 DS): Wiederholung und Mannschaftsbildung zur Erlangung der Spielfähigkeit am schulinternen Turnier am Ende des Schuljahres</p>	

NGW	Schuleigener Arbeitsplan - Fachgruppe Sport					NGW
	Erfahrungs- und Lernfeld 3 „Turnen und andere Bewegungskünste“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
<p>Gerät-/ Bodenturnen</p> <p>Exemplarische UE (6 DS): Turnen an verschiedenen Geräten, ermöglichen vielfältiger Bewegungserfahrungen: Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele Turnen <u>ohne</u> Miteinanderübung.</p> <p>Kompetenzen entsprechend der Auswahl - drei aus: Boden: Rolle vw. am Boden, aufschwingen i. d. Handstand, Handstand abrollen, Radwende Barren: Kippe i. d. Grätschitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende Reck: Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung Balancieren (Bank/ Schwebelbalken): Aufhocken, Standwaage, Grätschwinkelsprung als Abgang Sprung: T-Bock/Pferd/Kasten (1,10m)Sprunghocke oder Sprunggrätsche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen einfacher Roll-Stütz-, Lauf- u. Schwungbewegungen (IK) - bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten und beschreiben Bewegungsprobleme (PK) - geben nach Anleitung Bewegungunterstützung (IK) - entwickeln Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten (PK) <p>Akrobatik</p> <p>Exemplarische UE (Wangerooe):</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - präsentieren ein auf Körperspannung und -balance beruhendes Kunststück mit dem Partner (IK) 	<p>Gerät-/ Bodenturnen</p> <p>Exemplarische UE (3 DS): Von der eigenen Bewegungserfahrung zur turnerischen Form an den Schaukelringen und am Boden oder Sprung</p> <p>Kompetenzen Beherrschen komplexere Roll-, Stütz- und Schwungbewegungen (IK) Ringe: Schaukeln, Schaukeln mit ½ Drehung, Schaukeln im Beugehang Boden: Rolle vw. am Boden, aufschwingen i. d. Handstand, Handstand abrollen, Radwende Sprung: T-Bock/Pferd/Kasten (1,10m)Sprunghocke oder Sprunggrätsche</p> <ul style="list-style-type: none"> - bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten (PK) - beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK) - bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien (PK) - entwickeln eigene Vorschläge zum zur Abstimmung mit dem Partner (PK) - nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für den Partner (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK) - bauen Geräte sachgerecht auf und ab (IK) - bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen (PK) 	<p>Gerät-/ Bodenturnen</p> <p>Exemplarische UE (5 DS): Turnen an versch. Geräten, Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele Turnen</p> <p>Kompetenzen entsprechend der Auswahl (drei aus: Boden, Barren, Reck, Balancieren (Bank/ Schwebelbalken) und Sprung).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle rw. - Felgrolle (Grobform mit Hilfen) - Sturzhangkippe am Barren (Grobform mit Hilfen) - Oberarmstand (Grobform mit Geländehilfen) - Umschwünge am Reck (Grobform mit Hilfen) - Beherrschen zusätzlich zu den im Jahrgang 5 und 6 beschriebenen Fähigkeiten und Fertigkeiten einfache Kipp- und Über-schlagbewegungen (IK) <p>Akrobatik</p> <p>Exemplarische UE (2 DS): Partner- und Gruppenakrobatik</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen die Basisfertigkeiten der Partnerakrobatik (IK) - erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Hilfe- und Sicherheitsstellung (PK) und wenden diese an (IK) - gestalten Lernsituationen eigenständig und diskutieren und lösen Konflikte (PK) - präsentieren mit dem Partner Kunststücke mit oder ohne Materialien (IK) - schätzen das eigene Können und das Können der Partner realistisch ein (PK) 	<p>Gerät-/ Bodenturnen</p> <p>Exemplarische UE (5 DS): Turnen an versch. Geräten: Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele Turnen</p> <p>Kompetenzen entsprechend der Auswahl Boden: Handstand abrollen, Felgrolle, Radwende Barren: aus dem Sitz – Oberarmstand und Abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschitz, Wendekehre Reck: Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwingung aus dem Stütz Balancieren (Bank/ Schwebelbalken): Durchhocken als Aufgang, Scherhandstand oder Rolle vorwärts, Radwende als Abgang Sprung: T-Bock/Pferd/Kasten (1,10m)Sprunghocke oder Sprunggrätsche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen komplexerer Roll-Stütz-, Lauf-, Kipp- und Schwungbewegungen (IK) <p>Minitrampolin</p> <p>Exemplarische UE (2 DS): Sprünge am MT (einzeln und synchron)</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten synchron (IK) - erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren (PK) - entwickeln Methoden zur Abstimmung der Bewegung aufeinander (PK) - präsentieren mit einem Partner eine Bewegungsverbinding (IK) 	<p>Parcours: Anwendung der erlernten turnerischen Bewegungen</p> <p>Exemplarische UE (4 DS): Erlernen u. Anwenden der Basisübungen an einzelnen Stationen</p> <p>Kompetenzen – 3 bis 5 Übungen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Roulade - Saut de Precision - Passe Muraille - Saut de Bras - Tic Tac - Beherrschen 3 der aufgezählten Basistechniken in der Grobform (IK) - Umdeutung der turnerischen Bewegung vom Ideal zur effizienten Bewegung (PK) - Verbesserung der eigenen Bewegungsausführung (PK) - Entdecken des Prinzips Sicherheit vor Waghalsigkeit (PK) 	<p>Parcours: Anwendung der erlernten turnerischen Bewegungen</p> <p>Exemplarische UE (4 DS) Anwenden der Basisübungen in vorgegebenen und selbst gewählten Parcours</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situationsgerechte Anwendung der Basistechniken (IK) - Verbesserung d. eigenen Bewegungsausführung (PK) - Verknüpfung der Basistechniken (IK) - Auswahl von Geräten unter dem Aspekt der Sicherheit (PK) <p>Akrobatik</p> <p>Exemplarische UE (2 DS): Partner- und Gruppenakrobatik</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste (IK) - analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in einer Gruppengestaltung (PK) - beurteilen Präsentationen (PK) - skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür (PK) - beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zu treffend (PK) 	

NGW	Schuleigener Arbeitsplan - Fachgruppe Sport					NGW
	Erfahrungs- und Lernfeld 4 „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
<p><u>Spielerische Rhythmusschulung</u></p> <p>Exemplarische UE (3 DS): "Ausprobieren und Nachmachen"</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - das Bewegen rhythmisch ausprägen (IK) - Rhythmus in Bewegung umsetzen (IK) - unterschiedliche Rhythmen erkennen (PK) - führen Grundbewegungsformen mit Bällen, Reifen und Seilen aus (IK) - kennen gymnastische Grundformen bezogen auf Handgeräte und setzen sie spezifisch ein (PK) - führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch (IK) - nehmen ihren Körper bewusst wahr (PK) 	<p>Wegen der Konzentration des EuL Schwimmen auf dieses Halbjahr kann das EuL 4 aus zeitlichen Gründen in diesem Schuljahr nicht angeboten werden!</p>	<p><u>Rhythmisches Bewegen in Form von (Step-) Aerobic</u></p> <p>Exemplarische UE (6 DS): Erarbeitung einer kurzen Choreographie in Kleingruppen (zu selbstgewählter Musik)</p> <p>Kompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - setzen eine selbstgewählte Musik in eine kurze Gruppenchoreographie um (IK) - gestalten Lernsituationen eigenständig (PK) <p><u>Funktionsgymnastik (als Stundenteile verteilt)</u></p> <p>Exemplarische UE: Funktionsgymnastik als Warm-up zu fast allen Stunden</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dehnen und kräftigen Muskeln unter Anleitung funktionell - verfügen über funktionale anatomische Grundkenntnisse - kennen verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen für bestimmte Muskelgruppen 	<p><u>Rhythmisches Bewegen mit Handgerät</u></p> <p>Exemplarische UE (5 DS): Erarbeitung einer Einzelchoreographie mit Handgerät (Keule, Ball, Seil, Reifen, Band oder/und Stock)</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät (IK) - gestalten Lernsituationen eigenständig (PK) - erkennen Ausdrucksqualitäten des Bewegens bei anderen (PK) 	<p><u>Rhythmische Bewegungsgestaltung eines Themas</u></p> <p>Exemplarische UE (5 DS): Erarbeitung einer Choreographie zu selbstgewähltem /vorgegebenem Thema/Musik z.B. Lyrik und Tanz – die Interpretation und Gestaltung eines Musiktextes</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestalten ein Thema mit pantomimischen und/oder tänzerischen Mitteln (IK) - berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Form und Material und ziehen sie zur Bewertung heran (PK) 	<p><u>Rhythmische Bewegungsgestaltung mit Handgerät (4 DS)</u></p> <p>Exemplarische UE: Erarbeitung einer Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgeräten</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erarbeiten und präsentieren eine Partner- o. Gruppenchoreographie mit Handgeräten (IK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung (PK) - organisieren ihr Präsentation (PK) <p><u>Fitnessparcours</u></p> <p>Exemplarische UE (1 DS): Planen eines Fitnessparcours</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - planen nach Anleitung/ eigenständig einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch (IK) - kennen grundsätzliche Trainingsmethoden (PK) 	

NGW	Schuleigener Arbeitsplan - Fachgruppe Sport					NGW
Erfahrungs- und Lernfeld 5 „Laufen, Springen, Werfen“						
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
<p><u>Spielerisches Laufen, Werfen und Springen als Grundlagen- ausbildung</u></p> <p>Vermittlung vielfältiger Bewegungserfahrungen als Grundlage für eine spätere Spezialisierung auf genommene Bewegungsformen</p> <p>Exemplarische UE (6 DS): Schnelles Laufen – Laufspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsspiele - Verfolgungsspiele - Schätzläufe (z.B. in der Gruppe möglichst genau 10min zu laufen; oder Strecken in 10s hin und zurück laufen) - Puzzellauf <p>Weites und zielgenaues Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten und Aufgabenstellungen (rel. ergebnisoffen) - Zielwerfen (gerader Wurf), z.B. Telefonnummern werfen lassen - Zielwerfen (Landezone, Flugkurve durch Hindernisse vorgeben) <p>Springen in die Höhe, Weite und Tiefe</p> <ul style="list-style-type: none"> - weit springen: einbeinig, zweibeinig, mit und ohne Anlauf, mit und ohne Gerätehilfe, Mehrfachsprünge - Auf- und Niedersprünge, „Risiko“-Sprünge - Sprungkombinationen (auch rhythmische Variationen) <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten - kennen unterschiedliche Starttechniken (s. Reaktionsspiele) - erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen - erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen - beschreiben Bewegungsprobleme - überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen - entwickeln Rhythmusgefühl 	<p><u>Einführung des leichtathletischen Laufens, Werfens und Springens</u></p> <p>Einführung leichtathletischer Bewegungsformen in Vorbereitung auf den Sporttag 5/6</p> <p>Exemplarische UE (4 DS): Ausdauerndes Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schätzläufe über die 800m-Strecke <p>Weitspringen aus einer Absprungzone</p> <ul style="list-style-type: none"> - Absprungbein finden lassen - Anlauf auf z.B. 10 Schritte begrenzen, Anlaufmarken <p>Springen in die Höhe/über Hindernisse</p> <ul style="list-style-type: none"> - vw, rw, sw Absprungbein finden lassen - kleiner Sprungwettkampf <p>Einführung der Schlagwurfbewegung aus dem Stand/ aus 1-2 Anschritten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zielwürfe auf hohe Ziele (ca. 45°) - Weitwürfe <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen - Beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames Ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt (Klasse 7 – Verknüpfung mit Biologie) - Laufen über 50m - Werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und linken Hand möglichst weit - Springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit 	<p><u>75 m- und 800/1000m-Lauf Weitsprung 200 gr Wurfball</u></p> <p>→ Die Disziplinen sind an die Jahrgänge der SchülerInnen anzupassen!</p> <p>Exemplarische UE (6 DS): Ausdauerndes Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Run for Fun (30 Min.) (Wangerooge) <p>Schnelles Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprint in unterschiedlichen Formen <p>Werfen mit Anlauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsschritt (3-Schritt-Anlauf) Vergleich mit Standwurfergebnissen <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - in Sprinttechnik über 75 Meter laufen (IK) - die Tiefstarttechnik in Grobform anwenden (IK) - die Zweckmäßigkeit verschiedener Starttechniken reflektieren (PK) - die Stabübergabe beherrschen (IK) - im Rahmen der Bewegungsaufgaben kooperieren (PK) - schnell hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfrhythmus überlaufen (IK) - koordinative und konditionelle Anforderungen erfüllen (PK) - einen Wurfball mit effektivem Anlauf möglichst weit werfen 	<p><u>75 m- und 800/1000m-Lauf, Weitsprung, 200 gr Wurfball, Hochsprung, Vorbereitung der Sportartenabnahme am Sporttag 7-9</u></p> <p>→ Die Disziplinen sind an die Jahrgänge der SchülerInnen anzupassen!</p> <p>Exemplarische UE (3 DS): Stöße, Drehwürfe aus dem Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geräte einführen - Wurfauslage - Drehimpuls aus dem Standbein/Hüfte <p>Exemplarische UE (5 DS): Vorbereitung der Sportartenabnahme am Sporttag 7-9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weitsprung und Hochsprung - 75m Lauf - Wurfball (200gr) - 800m-/1000m-Lauf <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit beim Weit- und Hochsprung festlegen (IK) - unterschiedliche Hochsprungstechniken kennen (PK) - individuell Hochsprungstechnik (Flop) anwenden (IK) - schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgeräte unterschiedlich weit - reflektieren die Funktionalität leichtathletikspezifischer Wurfstechniken 	<p><u>100m- und 800/1000m-Lauf, Weitsprung, Kugel, Schleuderball, Hochsprung</u></p> <p>→ Die Disziplinen sind an die Jahrgänge der SchülerInnen anzupassen!</p> <p>Exemplarische UE (3 DS): Drehwürfe und Stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> - O'Brien-Technik - Drehwürfe <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine Kugel/Schleuderball mit effektiver Technik möglichst weit bewegen - die Funktionalität spezifisch leichtathletischer Wurfstechniken reflektieren <p>Exemplarische UE (3 DS): Hoch springen – warum eigentlich rückwärts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fosbury-Flop <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Grobform) aus (IK) - beherrschen eine Hochsprungstechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen (IK) - bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen (PK) <p>Exemplarische UE: Ausdauerndes Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> Run for Fun (30 Min.) (Wangerooge) - eine Strecke mittlerer Distanz individuell einteilen (IK) 	<p><u>100m- und 800/1000m-Lauf, Weitsprung, Kugel, Schleuderball, Hochsprung, Abnahme des Sportabzeichens</u></p> <p>→ Die Disziplinen sind an die Jahrgänge der SchülerInnen anzupassen!</p> <p>Exemplarische UE (5 DS):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hochsprung und/oder Weitsprung - 100m-Lauf - Kugelstoß/Schleuderball - 800m-/1000m-Lauf - Ausdauerndes Laufen <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inhalte und Methoden des Ausdauertrainings - Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer erläutern und sie sachgerecht anwenden (PK) - mögliche Inhalte eines Ausdauertrainings kennen und über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben verfügen 	

NGW	Schuleigener Arbeitsplan - Fachgruppe Sport					NGW
	Erfahrungs- und Lernfeld 6 „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
<p>Erste Erfahrungen mit einem rollenden Gerät</p> <p>Exemplarische UE: (3 DS)</p> <p>1. Doppelstunde: Erste Erfahrungen mit dem Rollbrett - spontane Bewegungsaktivitäten - Spielerisches Erproben der Rollbretter - Erlebnisbetontes Lernen</p> <p>2. Doppelstunde: Bau eines "Flitzi-Parcours" - unterschiedliche Verwendungsmöglichkeiten der Rollbretter kennenlernen - Eigene Stationen ausdenken</p> <p>3. Doppelstunde: Üben des "Flitzi-Führerschein Parcours" - Wie sieht eine grundlegende Fahrsicherheit aus?</p> <p>Kompetenzen - Schüler bewegen sich kontrolliert in der Gruppe mit einem rollenden Gerät fort, können die Richtung gezielt ändern und bremsen - Schüler stellen Regeln auf, akzeptieren gegebene Regeln und halten sie ein - Schüler bewältigen eine gegebene Strecke schnell und/oder ausdauernd</p>				<p>Einführung in das Inline-Skating / Waveboard etc.</p> <p>Exemplarische UE (3 DS):</p> <p>1. Doppelstunde: Fall-, Brems- und Rollübungen - verschiedene Fallübungen - unterschiedliche Bremstechniken und Übungen - Kurvenfahrten - Materialkunde</p> <p>2. Doppelstunde: vertiefte Fahrkenntnisse - Linienfahren, Schattenfahren - Slalom- und Hindernisparcour - Reagieren in Notsituationen</p> <p>3. Doppelstunde: Spiele auf Inline-Skates oder Waveboards oder etc. - Jagd- und Fangspiele - verschiedene Ballspiele auf Skates (Basketball, Brennball, ...)</p> <p>Kompetenzen - Schüler übertragen Bewegungsfertigkeiten auf andere Geräte oder entwickeln und präsentieren Spielformen und Kunststücke - Schüler verfügen über Materialkenntnisse und kennen Notfallmaßnahmen bei Unfällen - Schüler planen und bewältigen eine Strecke oder einen Parcours zur Ausdauerförderung mit rollenden Geräten</p>		

NGW	Schuleigener Arbeitsplan - Fachgruppe Sport					NGW
	Erfahrungs- und Lernfeld 7 „Kämpfen“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	
<p><u>Kämpfen am Boden</u></p> <p>Exemplarische UE (3 DS): Kampffideen erproben – Regeln entwickeln und einhalten</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IK) - entwickeln Regeln u. Rituale (IK) - halten Regeln u. Rituale ein (PK) - übernehmen Verantwortung für sich und andere (PK) - lassen sich auf körperliche Nähe ein (IK) - halten direkten Körperkontakt aus (IK) - beherrschen ihre Emotionen (PK) - führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus (PK) - lernen einfache Griff- und Haltetechniken im Bodenkampf kennen (IK) 	<p><u>Kämpfen am Boden</u></p> <p>Exemplarische UE (3 DS): Kämpfen um/ gegen Rückenlage - Bodenkampf</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kennen einfache Griff- und Haltetechniken im Bodenkampf (IK) - setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IK) - fallen kontrolliert (IK) - nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer / akzeptieren Handicaps (PK) - nehmen Stärken und Schwächen des Partners wahr und gehen verantwortungsvoll damit um (PK) - bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd (PK) - lernen einfache Griff- und Haltetechniken im Bodenkampf kennen (IK) 				<p><u>Kämpfen im Stand</u></p> <p>Exemplarische UE (3 DS): Kämpfen im Stand - partnerschaftliches Werfen und Fallen</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vereinbaren Regeln und Rituale und halten sie ein (PK) - beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einem Partner (PK) - kennen den Unterschied zwischen genormter und persönlicher Distanz (PK) - kennen einfache judospezifische Griff- und Wurftechniken (IK) - beherrschen grundlegende Falltechniken (IK) - schätzen Kampfsituationen richtig ein (PK) - nehmen Bewegungshandlungen des Partners wahr (PK) - reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners (IK) - beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv (PK) - lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig (PK) 	