

Schuleigener Arbeitsplan für die Klassen 5-10

Gesamtübersicht (exemplarische Unterrichtseinheiten)

Stand: Jan 2010

Erfahrungs- und Lernfeld	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Spiele	<i>Kleine Spiele spielen und variieren (5 DS)</i>	<i>Turnspiele unter dem besonderen Aspekt der Kooperation (3 DS)</i> <i>Handball: Kooperieren und Wettkämpfen (5 DS)</i>	<i>Fußball: Mit dem Fuß ballgeschickt werden (5 DS)</i> <i>Rückschlagspielideen entwickeln und erproben (5 DS)</i>	<i>Ultimate Frisbee / Rugby: Endzonenspiele (5 DS)</i> <i>Basketball: Streetball (5 DS)</i>	<i>Tischtennis / Badminton: Über das Netz zurück (6DS)</i>	<i>Volleyball: Minivolley (6 DS)</i>
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	<i>Bewegen im Wasser (5 DS)</i>	<i>Rückenkraulschwimmen (4 DS)</i> <i>Wasserspringen (3 DS)</i>	<i>Brustkraulschwimmen (5 DS)</i>	<i>LSG-Triathlon: Schwimmen (3 DS)</i>		<i>Helfen und Retten im Wasser (5 DS)</i>
Turnen und andere Bewegungskünste	<i>Rollen und Balancieren (4 DS)</i>	<i>Synchronspringen am Minitrampolin (4 DS)</i>	<i>Statische Akrobatik mit Partner und Gruppe (4 DS)</i>	<i>Synchronturnen an Boden und Geräten (6 DS)</i>	<i>Stützüberschläge seitwärts, vorwärts, rückwärts (4DS)</i> <i>Trampolin (4 DS)</i>	<i>Gruppenturnen an Boden und Geräten (6 DS)</i>
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	<i>Rhythmisches Bewegen mit Handgeräten (4 DS)</i>	<i>Erarbeitung einer Choreographie nach Musik (4 DS)</i>	<i>Aerobic (3 DS)</i> <i>Funktionsgymnastik (3 DS)</i>	<i>Gymnastisches Bewegen mit Handgeräten (4 DS)</i>	<i>Gruppenchoreographie Bewegungs- und Ausdrucksformen (4 DS)</i>	<i>Interpretation eines Musiktextes (4 DS)</i>
Laufen, Springen, Werfen	<i>Schnell laufen: Sprintspiele (3 DS)</i> <i>Werfen mit und ohne Anlauf (3 DS)</i>	<i>Ausdauer-, Gelände- und Orientierungslauf (5 DS)</i> <i>Springen in Weite und Höhe (4 DS)</i>	<i>Sprint-Dreikampf (3 DS)</i> <i>Werfen vs. Stoßen (4 DS)</i>	<i>LSG-Triathlon: Laufen (4 DS)</i> <i>Weit- und Hochsprung (4 DS)</i>	<i>Hürdensprint (4 DS)</i> <i>Sprintstaffeln (3 DS)</i>	<i>Hochsprung im Wandel der Zeit (4 DS)</i> <i>Inhalte und Methoden des Ausdauertrainings (4 DS)</i>
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	<i>Auf dem Rollbrett (3 DS)</i>		<i>Inline-Skating (5 DS)</i>	<i>LSG-Triathlon: Radfahren (4 DS)</i>	<i>Ski-Exkursion (20 DS)</i>	
Kämpfen	<i>Kleine Kampfspiele (3 DS)</i>	<i>Kämpfen am Boden (4 DS)</i>			<i>Techniken im Bodenkampf (5 DS)</i>	<i>Kämpfen im Stand (6 DS)</i>

Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<p>Kleine Spiele spielen und variieren (5 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> verändern die Spielidee eines Spiels erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels kennen die Anforderungen an ein spannendes Spiel wenden elementare Spielregeln an nehmen Spielprozesse wahr gestalten einfache Spielprozesse 	<p>Turnspiele unter dem besonderen Aspekt der Kooperation (3 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> verstehen sich als Teil einer Mannschaft stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen behandeln alle Spielbeteiligten fair <p>Handball: Kooperieren und Wettkämpfen (5 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen -erkennen die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion -akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen 	<p>Fußball: Mit dem Fuß ballgeschickt werden (5 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> wenden elementare Techniken im Spiel an verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels beherrschen taktische Maßnahmen erläutern taktische Maßnahmen <p>Rückschlagspielideen entwickeln und erproben (5 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbständig zusammen vergleichen unterschiedliche Spiele wählen Spielregeln situationsangemessen aus wenden selbst ausgewählte Spielregeln an 	<p>Ultimate Frisbee / Rugby: Endzonenspiele (5 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbständig zusammen verstehen Spielprozesse gestalten Spielprozesse verstehen ihre Spielerrolle erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgaben <p>Basketball: Streetball (5 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> wenden elementare Techniken im Spiel an verstehen ihre Spielerrolle verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe erläutern taktische Maßnahmen 	<p>Tischtennis / Badminton: Über das Netz zurück (6DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> erfüllen ihre Spielerrolle schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen einwenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an gestalten Spielprozesse eigenständig führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter 	<p>Volleyball: Minivolley (6 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen entwickeln Spiele wenden komplexe Regeln an sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an sind sich der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst reflektieren Spielprozesse verbalisieren taktische Maßnahmen problembewusst

Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<p>Bewegen im Wasser (5 DS)</p> <p>beherrschen das Schwimmen in Brustlage schwimmen 20 Minuten ohne Pause führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Tauchen transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser wenden grundlegende Fertigkeiten der Selbstrettung an</p>	<p>Rückenkraulschwimmen (4 DS)</p> <p>beherrschen das Schwimmen in Rückenlage beherrschen eine Start- und Wendetechnik in Grobform schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage</p> <p>Wasserspringen (3 DS)</p> <p>präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom 1-Meter-Brett beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation beim Springen springen mit einem oder mehreren PartnerInnen synchron erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend</p>	<p>Brustkraulschwimmen (5 DS)</p> <p>schwimmen die Brustkraultechnik über 50 Meter beherrschen Start und Wende geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen</p>	<p>LSG-Triathlon: Schwimmen (3 DS)</p> <p>schwimmen eine Kurzstrecke in der Brustkraultechnik schnell schwimmen die Triathlondistanz (400 Meter) in einer selbst gewählten Schwimmtechnik schnell</p>		<p>Helfen und Retten im Wasser (5 DS)</p> <p>transportieren einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und Fremdreitung beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab erfahren beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen tauchen mindestens 10 Meter weit</p>

Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<p>Rollen und Balancieren (4 DS)</p> <p>beherrschen einfache Roll-, Stütz-, Lauf- und Sprungbewegungen verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn präsentieren ein auf Körperspannung und –balance beruhendes Kunststück mit dem Partner bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten beschreiben Bewegungsprobleme geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung entwickeln Vorschläge zum Erwerb der Fertigkeiten</p>	<p>Synchronspringen am Minitrampolin (4 DS)</p> <p>beherrschen verschiedene Fußsprünge bewältigen erhöhte Bewegungsherausforderungen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsfertigkeiten beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien entwickeln eigene Vorschläge zur Abstimmung mit dem Partner nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für den Partner schätzen sich selbst und andere realistisch ein bauen Geräte sachgerecht auf bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen</p>	<p>Statische Akrobatik mit Partner und Gruppe (4 DS)</p> <p>beherrschen die Basisfertigkeiten der Partnerakrobatik erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Hilf- und Sicherheitsstellung zunehmend selbstständig wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an gestalten Lernsituationen eigenständig diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Bewegungskunststücken auftreten präsentieren mit dem Partner Kunststücke mit Materialien schätzen das eigene Können und das Können der Partner realistisch ein</p>	<p>Synchronturnen an Boden und Geräten (6 DS)</p> <p>turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden synchron erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren entwickeln Methoden zur Abstimmung der Bewegungen aufeinander präsentieren mit einem Partner eine fünfteilige Bewegungsverbinding</p>	<p>Stützüberschläge seitwärts, vorwärts, rückwärts (4DS)</p> <p>können zwei Überschläge mit Hilfe von Gelände- oder Partnerhilfen turnen präsentieren mit dem Partner eine dreiteilige Bewegungsverbinding unter Einbeziehung einer Überschlagbewegung wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an berücksichtigen ggf. unterschiedliche Leistungsniveaus</p> <p>Trampolin (4 DS)</p> <p>beherrschen einfache Sprünge und kombinieren sie flüssig präsentieren eine sechsteilige Kür bauen Trampoline sachgerecht auf und ab wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an</p>	<p>Gruppenturnen an Boden und Geräten (6 DS)</p> <p>erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in einer Gruppengestaltung beurteilen Präsentationen skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend</p>

Schuleigener Arbeitsplan für die Klassen 5-10

Übersicht EuL: Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Stand: Jan 2010

Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<p>Rhythmisches Bewegen mit Handgeräten (4 DS)</p> <p>führen Grundbewegungsformen mit Bällen, Reifen und Seilen aus kennen gymnastische Grundformen bezogen auf Handgeräte und setzen sie spezifisch ein führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch nehmen ihren Körper bewusst wahr</p>	<p>Erarbeitung einer Choreographie nach Musik (4 DS)</p> <p>prägen das Bewegen rhythmisch aus setzen Rhythmus in Bewegung um erkennen unterschiedliche Rhythmen</p>	<p>Aerobic (3 DS)</p> <p>setzen eine selbstgewählte Musik in eine kurze Gruppenchoreographie um erkennen Ausdrucksqualitäten des Bewegens bei anderen -gestalten Lernsituationen eigenständig beherrschen gymnastische Grundbewegungsformen und setzen diese adäquat um kennen gesundheitsfördernde Bestandteile der tänzerischen Bewegungspraxis</p> <p>Funktionsgymnastik (3 DS)</p> <p>dehnen und kräftigen Muskeln unter Anleitung funktionell verfügen über funktionale anatomische Grundkenntnisse kennen verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen für verschiedene Muskelgruppen</p>	<p>Gymnastisches Bewegen mit Handgeräten (4 DS)</p> <p>präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät gestalten Lernsituationen eigenständig kennen das qualitative Moment einer Bewegung und gestalten dieses aus verfügen über Möglichkeiten des Bewegungsausdrucks kennen elementare Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit und Dynamik</p>	<p>Gruppenchoreographie Bewegungs- und Ausdrucksformen (4 DS)</p> <p>erarbeiten und präsentieren eine Partner – oder Gruppenchoreographie schätzen sich selbst und andere realistisch ein und verknüpfen verfügbares Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung organisieren ihre Präsentation planen nach Anleitung einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch organisieren Gestaltungsprozesse beim Entwickeln von Bewegungsstudien mit Handgerät beurteilen die Ausführungs- und Ausdrucksqualität eigener und fremder Gestaltungen</p>	<p>Interpretation eines Musiktextes (4 DS)</p> <p>gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit und Dynamik und ziehen sie zur Bewertung heran kennen grundsätzliche Trainingsmethoden planen eigenständig einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch</p>

Schuleigener Arbeitsplan für die Klassen 5-10

Übersicht EuL: Laufen, Springen, Werfen

Stand: Jan 2010

Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<p>Schnell laufen: Sprintspiele (3 DS)</p> <p>laufen schnell über 50 m kennen unterschiedliche Starttechniken erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten -überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen entwickeln Rhythmusgefühl</p> <p>Werfen mit und ohne Anlauf (3 DS)</p> <p>werfen einen Schlagball und andere Gegenstände mit der rechten und linken Hand möglichst weit erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen</p>	<p>Ausdauer-, Gelände- und Orientierungslauf (5 DS)</p> <p>orientieren sich im Gelände und laufen vorgegebene Routen laufen 25 Minuten ohne Pause ausdauernd beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des HKS beiträgt erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen</p> <p>Springen in Weite und Höhe (4 DS)</p> <p>springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit kennen ihr Sprungbein - beschreiben Bewegungsprobleme</p>	<p>Sprint-Dreikampf (3 DS)</p> <p>laufen in Sprinttechnik über 75 m wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an reflektieren die Zweckmäßigkeit verschiedener Starttechniken beherrschen die Stabübergabe von hinten kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgaben überlaufen schnell hürdenähnliche Hindernisse im Dreier- oder Fünfer-Rhythmus erfüllen koordinative und konditionelle Anforderungen</p> <p>Werfen vs. Stoßen (4 DS)</p> <p>werfen einen Schlagball mit effektivem Anlauf möglichst weit schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgeräte möglichst weit reflektieren die Funktionalität leichtathletikspezifischer Wurftechniken</p>	<p>LSG-Triathlon: Laufen (4 DS)</p> <p>laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd -erläutern die Dauerethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie sachgerecht an -setzen sich realistische Trainingsziele auf Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm -gestalten einen Trainingsprozess</p> <p>Weit- und Hochsprung (4 DS)</p> <p>legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit beim Weitsprung fest kennen unterschiedliche Hochsprungstechniken - wenden die individuell erfolgsversprechendste Hochsprungstechnik an</p>	<p>Hürdensprint (4 DS)</p> <p>führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch schätzen Abstände und Höhen realistisch ein -kennen wichtige Merkmale einer funktionalen Hürdenüberquerung führen akzentuierte Selbst- und Fremdbeobachtungen (auch mittels Videoanalyse) durch verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben</p> <p>Sprintstaffeln (3 DS)</p> <p>laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart 100 m beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum - schätzen das eigene Können und das Können anderer beim Staffellauf situationsadäquat ein und reagieren entsprechend</p>	<p>Hochsprung im Wandel der Zeit (4 DS)</p> <p>führen einen Hochsprung in der Floptechnik (Grobform) aus beherrschen eine Hochsprungstechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen -können verschiedene Hochsprungstechniken unter funktionalen Gesichtspunkten vergleichen bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen</p> <p>Inhalte und Methoden des Ausdauertrainings (4 DS)</p> <p>laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen sich den Lauf sinnvoll ein erläutern Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer und wenden sie sachgerecht an - kennen möglich Inhalte eines Ausdauertrainings und verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben</p>

Schuleigener Arbeitsplan für die Klassen 5-10

Übersicht EuL: Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<p>Auf dem Rollbrett (3 DS)</p> <p>erkennen unterschiedliche Leistungsniveaus der Mitschüler und handeln rücksichtsvoll beschreiben Bewegungsprobleme bewältigen eine gegebene Strecke schnell und/oder ausdauernd</p>		<p>Inline-Skating (5 DS)</p> <p>bewegen sich kontrolliert in der Gruppe mit Inline-Skates fort, können die Richtung gezielt ändern und bremsen entwickeln methodische Vorschläge zum Erwerb von Fertigkeiten stellen Regeln auf, akzeptieren gegebene Regeln und halten sie ein erkennen die Notwendigkeit von vorhandenen und neu erstellten Regeln bewältigen eine gegebene Strecke/einen kleinen Parcours schnell und/oder ausdauernd</p>	<p>LSG-Triathlon: Radfahren (4 DS)</p> <p>planen und bewältigen eine Strecke zur Ausdauerförderung schätzen sich selbst und andere realistisch ein verfügen über Materialkenntnisse und kennen Notfallmaßnahmen bei Unfällen benennen Art und Verwendungszweck von Notfall- und Schutzmaßnahmen gestalten unter Berücksichtigung von Trainings- und Sicherheitsaspekten ihren Lernprozess</p>	<p>Ski-Exkursion (20 DS)</p> <p>übertragen Bewegungsfertigkeiten auf das alpine Skifahren oder entwickeln und präsentieren Spielformen und Kunststücke orientieren sich im Gelände und können dem Gelände angepasst sicher fahren schätzen sich selbst und andere realistisch ein gestalten Lernsituationen selbstständig verfügen über Materialkenntnisse und kennen Notfallmaßnahmen bei Unfällen benennen Art und Verwendungszweck von Notfall- und Schutzmaßnahmen kennen die FIS-Regeln und verhalten sich danach</p>	

Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<p>Kleine Kampfspiele (3 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> entwickeln Regeln und Rituale kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander halten Regeln und Rituale ein übernehmen Verantwortung für sich und andere lassen sich auf körperliche Nähe ein halten direkten Körperkontakt aus beherrschen ihre Emotionen führen keine aggressiven Handlungen gegen andere aus 	<p>Kämpfen am Boden (4DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> kennen einfache Griff- und Haltetechniken im Bodenkampf setzen ihre eigenen dosiert und zielgerichtet ein fallen kontrolliert nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer / akzeptieren Handicaps nehmen Stärken und Schwächen des Partners wahr und gehen verantwortungsvoll damit um bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd 			<p>Techniken im Bodenkampf (5 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> vereinbaren Regeln und Rituale und halten sie ein beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einem Partner schätzen Kampfsituationen richtig ein nehmen Bewegungshandlungen des Partners wahr reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners kennen den Unterschied zwischen genormter und persönlicher Distanz 	<p>Kämpfen im Stand (6 DS)</p> <ul style="list-style-type: none"> kennen einfache judospezifische Griff- und Wurftechniken beherrschen grundlegende Falltechniken schätzen Kampfsituationen richtig ein nehmen Bewegungshandlungen des Partners wahr reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig