



Schulinterner Lehrplan – Sport:

Stand: 03.04.2018

Die Fachschaft Sport hat für alle Jahrgangsstufen sowie für alle Bewegungsfelder und Sportbereiche Unterrichtsvorhaben entwickelt, die einen kontinuierlichen und vertieften Aufbau von Bewegungs- und Wahrnehmungs-, Methoden- und Urteilskompetenz vor dem Hintergrund inhaltlicher Schwerpunkte aus den Inhaltsfeldern ermöglichen. Die unterschiedlichen Farben markieren die einzelnen **Bewegungsfelder** (siehe Legende unten) und Sportbereiche, die dem jeweiligen Unterrichtsvorhaben zu Grunde liegen.

| | |
|----|--|
| 1. | Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen |
| 2. | Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen |
| 3. | Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik |
| 4. | Bewegen im Wasser - Schwimmen |
| 5. | Bewegen an Geräten - Turnen |
| 6. | Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste |
| 7. | Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele |
| 8. | Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport |
| 9. | Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport |



Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 5

| BF1 | BF2 | BF3 | BF4 | BF5 | BF6 | BF7 | BF8 | BF9 |
|--|--|---|-----|--|--|--|-----|---|
| BF 4 nur in Jg. 6 und optional wählbar als Profilkurs im Jahrgang 7 oder 8 | | | | | | | | |
| | <p>UV 1: Kooperation und Teambildung: Spiele mit verschiedenen Schwerpunkten wie z.B. gegenseitige Hilfestellung, Vertrauen, Körperkontakt etc. gemeinsam umsetzen.</p> <p>1 UV = 12 UE IF a1/2/3, e1/2/3</p> <p>UV-Fit 1: <i>Das Rückschlagspielen entdecken.</i> - Spiele mit dem Tamburello – Schläger spielen und weiterentwickeln.</p> | <p>UV 1: <i>Laufen ohne zu schnaufen!</i> – Ausdauerndes Laufen in seiner Vielfalt anwenden (Kartenpuzzle, Staffelläufe etc.) sowie Ausdauerfähigkeiten in Bezug auf Reaktionen des eigenen Körpers einschätzen und beurteilen können.</p> <p>1 UV = 12 UE IF a1/2/3, b2</p> <p>UV-Fit 1: Mittelzeitausdauer, Teilnahme an einem Ausdauerwettkampf in Jg. 5/6.</p> | | <p>UV 1: Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand abrollen und Rad. Grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür erlernen und nutzen.</p> <p>1 UV = 18 UE IF a1/5</p> <p>UV-Fit 1: Radwende und Radkehre</p> | <p>UV 1: Ropeskipping: Gemeinsam zur Musik und im Rhythmus erlernte Bewegungen umsetzen.</p> <p>Oder: Break-Dance: Von einfachen Moves zum Battle.</p> <p>1 UV = 18 UE IF a1, b6</p> | <p>UV 1: Volleyball: Vom „Ball übers Netz“ zum Volleyball – erlernen erster Volleyballtechniken (Grobform) und ihrer Anwendung im Kleinfeldspiel (1vs.1 & 2vs.2)</p> <p>1UV = 12 UE IF a 1/2/3, e 1</p> <p>UV-Fit 1: Regelkonformer Korbleger</p> <p>UV 2: Basketball: Vom Parteiball zum Mini-Basketball (z.B. Einhand- und Zweihandpässe, Fangtechniken, sich freilaufen können, Schritt- und Parallelstop, Regelkunde, erste Korbwürfe).</p> <p>1 UV = 18 UE IF a1/2/3, e4</p> | | <p>UV 1: Judo (optional wählbar als Profilkurs)</p> |



Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 6

| BF1 | BF2 | BF3 | BF4 | BF5 | BF6 | BF7 | BF8 | BF9 |
|---|-----|-----|--|-----|-----|--|--|-----|
| BF 4 nur in Jg. 6 und optional wählbar als Profilkurs im Jahrgang 7 oder 8 | | | | | | | | |
| <p>UV 1: Gut vorbereitet auf sportliche Aktivitäten – allgemeines und funktionelles Aufwärmen, Relax- und Entspannungstechniken z.B. Phantasiereisen erlernen sowie gegebenenfalls Entspannungsmassagen angeleitet ausführen (findet unterrichtsbegleitend statt).</p> <p>IF a1/2, d2, f2/3</p> | | | <p>UV 1: Aufwärmspiele im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung unter Berücksichtigung der Baderegeln als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen.</p> <p>UV 2: Brustschwimmen, aber richtig – Vertiefung der Brustschwimmtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik, Start und Wende.</p> <p>UV 3: Schwimmen im Wechselzug – Grundlagen des Kraulschwimmens.</p> <p>UV 4: Wasserspringen ohne Angst und Übermut – Kopf- und Fußsprünge aus verschiedenen Höhen.</p> <p>UV 5: Tauchen – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen.</p> <p>5 UV = ca. 30 UE (1 Hj.) IF a1/2/3, c1/2/3, d1/2/3, f2/3</p> <p>UV-Fit 1: <i>Fit und leistungsstark!</i> – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können.</p> | | | <p>UV 3: Badminton: Von freien Spielerfahrungen zu ersten Grundtechniken. SuS erlernen eine Aufschlagtechnik und können grundlegende Unterhandschläge (Vor-/Rückhand) und Überkopfschläge (Drop und Clear) in ihrer Grobform ausführen und in Spielsituationen anwenden. Zudem kennen sie die Regeln des Badmintonspiels und können kleine Spielformen zur Festigung der Grundtechniken eigenständig organisieren.</p> <p>1 UV = 18 UE IF a1/2/3, e1/2/3</p> | <p>UV 1: <i>Das Rollbrett als Spiel- und Showelement!</i> – SuS entwickeln einfache Spiele mit Zusatzgeräten und können Kriterien- und technikgeleitet eine eigene Bewegungschoreographie mit dem Rollbrett entwickeln (z.B. „Fallschirmspringer“; „Starlight-Express“).</p> <p>1 UV = 18 UE IF a1/2, b6, c1/2, f1</p> | |



Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 7

| BF1 | BF2 | BF3 | BF4 | BF5 | BF6 | BF7 | BF8 | BF9 |
|---|-----|---|--|---|---|--|--|-----|
| BF 4 nur in Jg. 6 und optional wählbar als Profilkurs im Jahrgang 7 oder 8. | | | | | | | | |
| | | <p>UV 2: Erfahren und einschätzen der individuellen Ausdauerleistung anhand von Orientierungs- und Gruppenläufen.</p> <p>1 UV = 18 UE IF: a1, d1/2, e1/4, f1</p> <p>UV-Fit 2: Weitsprung, Sprint, Wurf – leichtathletische Techniken erfahren, verstehen und anwenden.</p> | <p>UV 6: Schwimmen (optional wählbar als Profilkurs)</p> | <p>UV 2: Erlernen von Grundelementen an ausgewählten Geräten in der Grobform. (Barren, Reck, Judorolle, etc.)</p> <p>Oder: Le parkour / Freerunning. Hindernisse schnell und kreativ überwinden, einen eigenen Parkour selbst gestalten und sicher bewältigen können</p> <p>1 UV = 18 UE IF: a1/2/3, b1/2, c3, d1, f1/2/3</p> | <p>UV 2: Sich alleine oder mit dem/der Partner/in nach Musik bewegen. Geleitetes Erarbeiten, Üben und Kombinieren ausgewählter tänzerischer Grundtechniken mit abschließender Präsentation. (Beispiele: Jumpstyle, Disco Fox, Gardetanz, Step-Aerobic, Zumba).</p> <p>1 UV = 18 UE IF: a1/2, b1/2/3, e2</p> | <p>UV 4: Volleyball: Erweiterung des technischen Repertoires und Erarbeitung erster manschaftstaktischer Überlegungen im Kleinfeld – Volleyball 4:4 1 UV = 18 UE IF: e 1,2,3,4</p> <p>UV-Fit 2: Basketball: Dribbling, Korbleger, Anwenden der Techniken im Streetball 3 gegen 3.</p> <p>UV 5 (optional): <i>Ein großes Spiel leichtgemacht.</i> – Vom 10er Ball über Tchoukball zum Mini-Handball! SuS erarbeiten handballspezifische Fertigkeiten und entwickeln dabei eigene Spielideen weiter (Abwehrverhalten, Angriffstechniken und Taktiken).</p> <p>1 UV = 12 UE IF: a2, c3, d1/3, e1/2/3/4, f1</p> | <p>UV 2: Ski alpin (optional wählbar als Profilkurs in den Jahrgängen 7 und 8): Geradeausfahren, Kurvenfahren nahe der Falllinie, Ausgeprägtes Kurvenfahren, Fahren in anspruchsvollerem Gelände und Schnee</p> <p>1UV = 18 UE IF a1, a2, f1, f2</p> | |



Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 8

| BF1 | BF2 | BF3 | BF4 | BF5 | BF6 | BF7 | BF8 | BF9 |
|--|---|-----|-----|-----|-----|--|-----|---|
| BF 4 nur in Jg. 6 und optional wählbar als Profilkurs im Jahrgang 7 oder 8 | | | | | | | | |
| <p>UV 2: <i>Fit und gesund!</i> – Die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit unter gesundheitlichen Aspekten erfahren.</p> <p><i>Vom warm up zum cool down!</i> – Ein selbstgestaltetes Aufwärmprogramm Kriterien geleitet entwickeln und Entspannungstechniken erlernen.</p> <p>IF a1, b1/2 d1, e4, f1/2/3</p> | <p>UV 2: Spiele im Team nach festen Strukturen und nach systematischen und organisatorischen Gesichtspunkten spielen lernen. Grundlegende Spielfähigkeiten und –fertigkeiten in kooperativen kleinen Spielen erlernen und ausbauen (Spiele selbst entwickeln und variieren).</p> <p>1UV = 18 UE IF: a1/2/3, c3, d1/3 e1/2/3/4, f1</p> | | | | | <p>UV 6: Badminton: Wiederholung und Vertiefung der erlernten Fertigkeiten und Erweiterung des individuellen Repertoires durch die Techniken des Smash, Rückhand-Clears und des Drive.</p> <p>1 UV = 18 UE IF: a1/2/3, a1, e1/2/3/4</p> <p>UV-Fit 3: Die erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten werden verbessert und optimiert (korrekte Wurftechnik, Taktik, pick'n roll, give'n go etc.). Einführung der Prinzipien des Fast-Break, sowie der Zonen/Manndeckung (vorbereitendes Spiel: Korbball).</p> | | <p>UV 2: <i>Wir kämpfen am Boden und im Stand!</i> – SuS kämpfen regelgeleitet um Gegenstände, den Raum und Körperpositionen und können diese Erfahrungen Kriterien geleitet reflektieren und daraus Schlussfolgerungen für den Ausgleich von körperlichen Vor- und Nachteilen benennen sowie Wettkämpfe entsprechend abändern und Nachteilsausgleiche entwickeln.</p> <p>1 UV = 18 UE IF: a1/2, c2/3, e1, f1</p> |



Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 9

| BF1 | BF2 | BF3 | BF4 | BF5 | BF6 | BF7 | BF8 | BF9 |
|---|--|--|-----|---|---|--|-----|-----|
| BF 4 nur in Jg. 6 und optional wählbar als Profilkurs im Jahrgang 7 oder 8. | | | | | | | | |
| | <p>UV 3: Mannschaftsspiele unter vorgegebenen Regeln bzw. Kriterien entwickeln und erproben. Umsetzung zudem in eigens geplanten kleinen Turnierformen, wobei auch Schiedsrichtertätigkeiten übernommen und evaluiert werden. Die grundlegenden Spielfähig- und Fertigkeiten werden weiter vertieft und angewendet.</p> <p>1UV = 18 UE IF: a2, c3, d1/3 e1/2/3/4, f1</p> | <p>UV 3: Steigerung der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit durch in Kleingruppen erarbeitete und gestaltete Spiel- und Übungsformen. Technikverbesserungen der typischen leichtathletischen Übungen Sprint, Wurf und Sprung.</p> <p>1 UV = 24 UE IF: a1/2, d1/2, e1/3/4, f1</p> <p>UV-Fit 3 (optional): Kennenlernen, verstehen und testen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik des Hochsprungs - Rhythmus und Geschick beim Hürdenlauf - Wie funktioniert das Kugelstoßen | | <p>UV 3: <u>Entweder:</u> Erlernen von Grundelementen an ausgewählten Geräten in der Grobform. (Barren, Reck, etc.)</p> <p><u>Oder:</u> Le parkour / Freerunning. Hindernisse schnell und kreativ überwinden, einen eigenen Parkour selbst gestalten und sicher bewältigen können.</p> <p>1 UV = 18 UE IF: a1/2/3, b1/2, c3, d1, f1/2/3</p> | <p>UV 3: Eine eigene Bewegungsgestaltung mit unterschiedlichen Materialien (Seilchen, Bänder, etc.) planen, üben und präsentieren. Dabei ausgewählte Kriterien der Bewegungsgestaltung, wie z.B. Dynamik, Rhythmus etc. verändern.</p> <p>1 UV = 18 UE IF: a1/2, b1/2/3, d1, e2, f1</p> | <p>UV 7: Volleyball: Die gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen (Volleyball im Kleinfeld 4:4) im Spiel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln (Volleyball noch im Kleinfeld 4:4; bzw. leistungsdifferenziert im 6 vs.6))</p> <p>1 UV = 18 UE IF: a2/3, c3, d1/3, e1/2/3/4, f1</p> <p>UV-Fit 4: Basketball: Korrekte Wurftechnik, Taktik, pick'n roll, give'n go etc. in Feinform. Weiterentwicklung der Prinzipien des Fast-Break, sowie der Zonen/Manndeckung durch Reflexion des Spielverhaltens und der taktischen Disziplin im Wettkampf.</p> | | |



Unterrichtsvorhaben im Jahrgang 10

| BF1 | BF2 | BF3 | BF4 | BF5 | BF6 | BF7 | BF8 | BF9 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|---|--|---|
| BF 4 nur in Jg. 6 und optional wählbar als Profilkurs im Jahrgang 7 oder 8 | | | | | | | | |
| <p>UV 3: Gesundes Kraft- und Ausdauertraining – unterschiedliche Belastungsformen und Ausprägungen verschiedener Sportarten kennenlernen und umsetzen. Dabei die eigenen körperlichen Reaktionen, Schwerpunkt „angesprochene Muskulatur“ und „Herz/Pulsentwicklung“, beachten. Selbst entworfene Stundenplanungen unter vorgegebenen Aspekten – Erwärmung/Kräftigung und Beanspruchung/Dehnung-entwickeln.</p> <p>IF a1, b1/2/3, d1, f1/2/3</p> | | | | | | <p>UV 8: Badminton: Den Gegner überlisten – komplexe Spielsituationen in einem Wettkampf (z.B. Turnierformen) wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen sowie regelkonform handeln. UV = 15 UE IF: d 1,2 /e 1,2,3,4</p> | <p>UV 3: Erlernen der grundlegenden Techniken: Bremsen, Geradeaus- und Kurvenfahren. 1UV = 18 UE IF a1/2, b1, c1, d1, f1/2/3</p> | <p>UV 3: Weiterentwicklung der erlernten Stand- und Bodentechniken unter Beachtung selbst geschaffener Kampf- und Bewertungskriterien. Selbstständige Gestaltung und Organisation von Einzel- und Teamwettkämpfen unter Beachtung selbst entwickelter Kriterienraster. 1 UV = 18 UE IF: a1/2, c1/2/3, d1, e1/2, f1</p> |



| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------|--|--|--|--|----------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 25. | | | | | | | BF 9 UV 3 | | | | | | | | | |
| 26. | BF 6 UV 1 | | | | | Freiraum | Freiraum | | | | | | | | | |
| 27. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32. | Freiraum | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34. | BF 7 UV 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40. | Freiraum | | | | | | | | | | | | | | | |



Schulinterner Lehrplan – Sport: Kursangebot im FIT-Profil*

| | BF1 | BF2 | BF3 | BF4 | BF5 | BF6 | BF7 | BF8 | BF9 |
|----|---------|-----|----------------|-----------|-----|--------------------|------------------------|---|-----------|
| 5 | | | | | | Gymnastik- Tanz | | | Judo |
| 6 | Fitness | | | | | | Basketball 1 | | |
| 7 | | | | Schwimmen | | | Badminton | Gleiten, Fahren, Rollen (Skifahrt) | |
| 8 | | | | | | | Basketball 2 Fußball | | |
| 9 | | | Leichtathletik | | | | Volleyball 1 | | |
| 10 | | | | | | | Volleyball 2 | | Jiu Jitsu |

*gültig ab Schuljahr 2017/18

Der schulinterne Lehrplan (Sport) der Gesamtschule Neunkirchen-Seelscheid (Stand: 03.04.2018) ist in Anlehnung an den Kernlehrplan des Landes NRW sowie den Rahmenvorgaben für den Schulsport erstellt:
http://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SI/HS/sp/Rahmenvorgaben_Schulsport_Endfassung.pdf (aufgerufen am 22.2.2017).