



Zugrundeliegende Unterrichtsverteilung Sport

Jg.,	„normal“.	U-Stunden	Sportklassen	U-Stunden	Schwimmunterricht
5	3	60	5	100	20 Std (2stdg) in Hj1
6	3	60	5	100	20 Std (2stdg) in Hj2
7	4	80	5	100	20 Std (2stdg) in Hj2
8	3	60	3 (+WP II)	100	
9	2	40	2 (+WP II)	80	

Vorbemerkung für die Schülerinnen und Schüler, die im Rahmen der Sportförderung gefördert werden:

Ziel ist eine vielseitige motorische Grundausbildung, die für alle Sportarten von Wichtigkeit ist und daher sportartunspezifisch angegangen wird. Um die Schüler nicht aus dem ihnen bekannten Muster herauszulösen und ihnen einen Sinn in der Unterrichtsplanung zu geben, wird der Basissportunterricht (3 Stunden) um den Vertiefungsunterricht (2 Stunden) erweitert und die u.g. Aspekte in die Unterrichtsvorhaben eingebaut bzw. die UVs werden intensiver behandelt. Im Nachmittagsbereich werden den Schülern AGs (2 Stunden) angeboten, um individuell nach Neigung eine weitere Vertiefung der Sportarten zu erfahren. Diese Stunden können aber auch durch ein Vereinstraining abgedeckt werden.

Folgende Aspekte sollen in den Vertiefungsstunden angesprochen werden:

- Motorik: Koordinative Fähigkeiten, konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit)
- Kognition: Wissen um den Sport, Trainingslehre, Regeln
- Sozial-Affektiv: Fairness, Teamwork

Die schwarz gedruckten Vorhaben sind für alle Klassen obligatorisch.

Die rot gedruckten Ergänzungen gelten für die Sportförderung.



Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Jahrgangsstufe 5

lfd. Nr.	Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Zeit
1	Bewegen im Wasser – Schwimmen (4.1)	„Ab ins Wasser“ - Grundlegende Erfahrungen zur Wassergewöhnung und Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	10
2	(4.1+4.2)	Durch die Verbesserung des Brustschwimmens ausdauernd schwimmen können	10
3	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1.2)	„Wie sportlich bin ich? Wie kann ich mich verbessern?“ – Psychophysische Leistungsfähigkeit erkennen und ausprägen“ Sportförderung zusätzlich: Reaktion, Gleichgewicht, Rhythmus, Orientierung – koordinative Fähigkeiten zur Verbesserung der psycho-physischen Leistungsfähigkeit nutzen	5 +10
4	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2.1+2.3)	„Wir spielen unser Spiel“ – Erprobung und Weiterentwicklung von Kleinen Spielen für den Schulhof, die Sporthalle oder auf der Wiese Sportförderung zusätzlich: „Rollende, springende, fliegende Bälle“ – Grundlegende Spielfertigkeiten und –fähigkeiten durch Ballkoordinationsschulung anwenden und vielfältige Spielräume nutzen	8 +10



Hj. 2

lfd. Nr.	Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Zeit
5	Bewegen an Geräten – Turnen (5.1)	„Vielfältig und sicher an Geräten turnen “ – verschiedene Gerätearrangements zur Verbesserung des sicheren Gerätturnens nutzen können „Turnen wie Tarzan“ - Wir meistern einen Abenteuerparcour Sportförderung zusätzlich: „ Wie beweglich bin ich? “ – Körperzustände wahrnehmen und beeinflussen können durch funktionelles Dehnen	6 4 +4
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6.4)	„ Der Rhythmus wo ich immer mit muss “ - Bewegungstheater zu Musik unter besonderer Berücksichtigung des Rhythmus` präsentieren können Sportförderung zusätzlich: „ Wie sehe ich mich – wie sehen andere mich? “ – Selbstbeobachtung und Fremdbeobachtung beim Tanzen	6 +4
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7.1)	„ Richtig Basketball “ Spielerisch situationsorientierte Ballschule im Basketball als wesentliche Voraussetzungen für die Bewältigung von Spielsituationen c Sportförderung zusätzlich: „ Basketball unter erschwerten Bedingungen “ -Ballkontrolle ausüben können, auch unter Zeit- und Präzisionsdruck	8 +4
8	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3.1)	„Laufen, Springen, Werfen wie die Profis“ – grundlegende Bewegungsmuster der Leichtathletik vielfältig anwenden und variieren Sportförderung zusätzlich: „ Höher, schneller, weiter “ - Möglichkeiten der Leistungssteigerung in leichtathletischen Disziplinen im Mehrkampf anwenden können	8 +8

**Jahrgangsstufe 6****Übersicht über die Unterrichtsvorhaben**

Lfd. Nr.	Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Zeit
9	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen	„Wie wärme ich mich zielgerichtet auf?“ Ein Aufwärmprogramm kriteriengeleitet durchführen können Sportförderung zusätzlich: Warm up & cool down – Funktionsgerechtes und strukturiertes Aufwärmen und Abkühlen im Zusammenhang mit sportlicher Belastung nutzen können	4 +3
10	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen	„Laufen am Limit!“ - Ausdauernd und schnell laufen können unter besonderer Berücksichtigung der eigenen Körpersignale Sportförderung zusätzlich: Die eigene Ausdauer verbessern - unterschiedliche Trainingsmethoden kennen lernen und für eigene Ziele nutzen	6 +4
11	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen	„Wie entspanne ich mich richtig? „ – Die progressive Muskelrelaxation anwenden können Sportförderung zusätzlich: Welche Entspannungsmethode ist für mich die richtige? Verschiedene Entspannungsmethoden auf die persönliche Funktionalität hin prüfen und anwenden können	4 +3
12	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	„Wir erstellen eine Tanzchoreographie“ Klang, Rhythmus und Musik als Impulse zur Bewegungsgestaltung aufnehmen und umsetzen können	6
13	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	„Ringern ist nicht Raufen“ - in Kleingruppen und mit dem Partner fair und regelgerecht kämpfen können Zusätzlich für Sportförderung: Würfe wagen und verantworten – Kooperative und fair gestaltete Partner- und Gruppenkämpfe durchführen sowie grundlegende Wurfprinzipien umsetzen können	5 +5
14	Bewegen an Geräten – Turnen	„Das turnt mich an“ -Gemeinsam unter Berücksichtigung rhythmischer und raumbezogener Gestaltungskriterien turnen Sportförderung zusätzlich: „Hauptsache angstfrei“ - An unterschiedlichen Geräten sicher turnen und sachgerecht helfen und sichern können	5 +5



2. Hj Schwimmen Jg 6

lfd. Nr.	Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Zeit
15	(4.1)	„Mit Volldampf voraus“ – Mit Bewegungsaufgaben das Kraulschwimmen in seinen Grundzügen inklusive Start und Wende beherrschen	10
16	(4.1+4.3)	Nikolaus im Wasser - Kreative Fortbewegungsformen im Wasser für einen alternativen Schwimmwettkampf nutzen	5
17	(4.3)	„ Wer wagt gewinnt “ – durch individuell als herausfordernd empfundene Sprünge seine Grenzen ausloten	5
18	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	„Dribbeln wie Nowitzki und Co“ – Anwendung grundlegender Basketball techniken in verschiedenen Spielsituationen im Team „ Badminton ist nicht Federball!“ Grundlegende Schlagtechniken für ein Spiel mit- und gegeneinander beherrschen Zusatz Sportförderung alternative Turnierformen zur Überprüfung der Spielfähigkeit (Königsturnier, Turnier nach Siegpunkten...)	5 +5 5 +5
19	Gleiten, Fahren, Rollen Rollsport, Bootssport, Wintersport	„Mein Bike und ich“ ein Fahrradtraining im Rahmen des Verkehrserziehungsprojektes durchführen und reflektieren	10
20	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	„Wir verbessern unsere Leistung für die Bundesjugendspiele“ - für einen leichtathletischen Dreikampf trainieren können Sportförderung zusätzlich: Individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden am Beispiel zusätzlicher leichtathletischer Disziplinen	10 +10

**Jahrgangsstufe 7**

Die Jahrgangsstufe 7 erhält 4 Wochenstunden Sport.

Sportförderung:

Die Schülerinnen und Schüler, die in der Sportförderung gefördert werden, erhalten eine Wochenstunde zusätzlichen Unterricht. (= 20 WS im Schuljahr)

Lfd. Nr.	Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Zeit
Spk17 1	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1.2)	„Wie gestalte ich mein Training richtig?“ – Trainingsplanung und Rhythmisierung verstehen und anwenden	4
Spk17 2	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1.2)	„Wie fit bin ich? -Wie kann ich meine Fitness verbessern?“ Den Dortmunder Fitness-Test sowie Grundprinzipien der Trainingsgestaltung kennen lernen und anwenden. Teil A: Krafttraining	8
Spk17 3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3.2)	„Wie kann ich meine Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern?“ Teil C: Ausdauer	8

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben Jg. 7

Ld. Nr.	Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Zeit
21	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1.1)	„Wir können und selbstständig aufwärmen“- Das Aufwärmen funktional planen und umsetzen	2
22	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1.2)	„Fit for Fitness“ – Meine eigene Fitness verbessern und Körpersignale beim Kraft- training wahrnehmen	4



23	Bewegen an Geräten – Turnen (5.2)	„Le Parcour – Wie komme ich darüber?“ - Hindernisse kreativ, sicher und schnell überwinden	8
24	Bewegen im Wasser – Schwimmen (4.3)	„Vom sicheren Schwimmer zum Rettungsschwimmer“ - Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung umsetzen können	6
25	Bewegen im Wasser – Schwimmen (4.1)	Ich will besser werden – Methoden der Leistungssteigerung in selbst gewählten Schwimmtechniken nutzen können	8
26	Bewegen im Wasser – Schwimmen (4.1)	„Waterdance!“ - Choreografien beim Synchronschwimmen entwickeln und präsentieren können	6
27	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport/Wintersport (8.1)	„Waveboard , x-slider und co.“ - Neuartige Bewegungsmuster erlernen und hinsichtlich der koordinativen Anforderungen beurteilen können	6
28	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9.1)	„Festhalten und Befreien“ – Lösungen für (Boden-) Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen	10
29	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2.3)	„Bleib fair“ - Ein Turnier mit Ballspielen unter dem Aspekt der Fairness selbst gestalten, durchführen und reflektieren	10
30	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3.1)	„Ich lerne neue Sprung- und Wurfvariationen kennen“ – für die BJS gezielt trainieren können	12
31	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3.2)	„Mein Tempo einteilen“ – Eine längere Strecke laufen können	8



Jahrgangsstufe 8

Es wird Sportunterricht mit 3 Wochenstunden erteilt (=60WS/ Sj.). In der 8. Klasse wird eine Klassenfahrt durchgeführt, auf der der Inhaltsbereich 8 „Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport/Wintersport“ durch entsprechende Aktivitäten abgedeckt wird.

Für die Sportförderung wird Zusatzunterricht im Rahmen des WP II Bereiches angeboten (40WS). Hier werden Kooperationen mit Vereinen hergestellt.

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Ld. Nr.	Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Zeit
32	Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1.2)	„Wie fit bin ich? Wie werde ich besser?“ – haltungsrelevante Muskulatur und muskuläre Balance testen und für sich bewerten sowie eine Entspannungstechnik kennen und anwenden	14
33	Bewegen an Geräten – Turnen (5.3)	Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten	8
34	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7.2)	„Vom Miteinander I zum Gegeneinander“ - Grundtechniken des Badmintonspiels anwenden können	8
35	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6.3)	„Stepp – Aerobic“ – Wir erarbeiten, präsentieren und bewerten unsere Choreografie	8
36	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport/Wintersport (8.1)	„Sicher auf Bootstour“ – beim Segeln oder Kanu fahren vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern	entf
37	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9.1)	„Judo – Ich bringe dich schnell, aber sicher auf die Matte“ - Würfe aus dem Stand im fairen Kampf anwenden können	6
38	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2.2)	„Wir spielen international!“ Bewegungsspiele anderer Kulturen spielen können	4
39	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3.3)	„Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf“ – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten	8
40	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3.2)	„Fit und gesund!“ – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern können	4



Jahrgangsstufe 9

Die 9. Klassen haben zwei Wochenstunden.

Für die Sportförderung wird Zusatzunterricht im Rahmen des WPfII Bereiches angeboten (40WS). Hier werden Kooperationen mit Vereinen hergestellt.

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben Jg 9. (40WS)

Ld. Nr.	Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Zeit
41	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3.1)	„Leistung relativ“ – Wie werde ich meinen individuellen Voraussetzungen in leichtathletischen Wettkampfsituationen gerecht?	8
42	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7.1)	„Wie spielen wir möglichst effektiv zusammen?“ – Basketball in Systemen angemessen spielen können Komplexe Spielsituationen beim Badmintonspiel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv situationsangemessen handeln Mannschaftssportart: Basketball Partnerspiel: Badminton	6 6
43	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7.1)	„Volleyball intensiv“ den Aspekt der Bewegungsintensität im VB erfahren und VB bewegungsintensiv spielen können	10
44	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6.3)	„Rope Skipping“ – Im Team eine Choreografie mit dem Seil entwickeln und präsentieren	10