

## Schulspezifischer Lehrplan für das Fach Sport

Der Sportunterricht an der Edith-Stein-Schule ist der Präambel für das Unterrichtsfach Sport verpflichtet und orientiert sich deshalb, wie die gesamte pädagogische Arbeit in der Edith-Stein-Schule, an den Bildungs- und Erziehungszielen der „Grundordnung für die katholischen Schulen in freier Trägerschaft im Lande Hessen“.

Das Schulcurriculum Sport für die Sekundarstufe I berücksichtigt die Vorgaben des „Lehrplan Sport – Gymnasialer Bildungsgang“ des Landes Hessen und orientiert sich am Kerncurriculum für Hessen „Bildungsstandards und Inhaltsfelder, Das neue Kerncurricula für Hessen, Sekundarstufe I – Gymnasium, Sport“.

Dementsprechend stehen folgende Kompetenzbereiche für den Sportunterricht im Vordergrund:

- **Bewegungskompetenz**
- **Urteils- und Entscheidungskompetenz**
- **Teamkompetenz**

Es wird deutlich, dass im Entwicklungsprozess der Lernenden dem Erwerb überfachlicher Kompetenzen neben dem Aufbau fachlicher Kompetenzen eine besondere Bedeutung zukommt.

Die oben genannten Kompetenzbereiche werden gemeinsam mit den Leitideen mit den Inhaltsfeldern verknüpft, welche im Folgenden für die jeweiligen Jahrgangsstufen konkretisiert werden.

### Schulcurriculum Sport - Jahrgangsstufen 5 und 6

Im Sportunterricht der Jahrgangsstufen 5 und 6 steht die Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften

- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer
- Geschicklichkeit, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten

im Vordergrund.

Dadurch erhalten Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Weiterhin wird die allgemeine Spielfähigkeit entwickelt und gefördert.

Der Schwerpunkt in Klasse 5 und 6 liegt auf dem Schwimmunterricht. Schwimmen ist eine Sportart mit hoher Gesundheits- und Freizeitrelevanz, die lebenslang betrieben werden kann.

Weiterhin werden folgende überfachliche Kompetenzen entwickelt und gestärkt: soziale Kompetenzen, Gruppenbildungs- und Gruppenfindungsprozesse, Einüben und Einhalten von Regeln und Ritualen.

# Schulspezifischer Lehrplan für das Fach Sport

## Schulcurriculum Sport - Jahrgangsstufen 5 und 6

| Inhaltsfelder                            | Verbindliche Unterrichtsinhalte   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Bewegen im Wasser</b></p>          | <p>Über die Verbesserung des Wassergefühls zum sicheren und ausdauernden Schwimmen gelangen.</p> <p>Die Vielfalt des Bewegens im Wasser entdecken, z.B. auch mit Flossen.</p> <p>Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele.</p> <p>Abnahme des Deutschen Jugendschwimmabzeichens in Bronze.</p> | <p>Brustschwimmen, Startsprung, Tauchzug, Wende<br/>Rückenschwimmen, Start und Wende<br/>Kraulschwimmen, Startsprung, Wende</p> <p>Zeitschwimmen in jedem Halbjahr und beiden Gruppen:<br/>Kurzstrecke <math>\geq</math> 25 m und / oder<br/>Ausdauer <math>\geq</math> 15 min</p> |
| <p><b>Spielen</b></p>                    | <p>Spielen ohne Sieger – Miteinander spielen</p> <p>Kleine Spiele zur Entwicklung der Spielfähigkeit nutzen</p>   | <p>z.B.: Zombieball, Fangspiele...</p> <p>Tigerball, Gefängnisball, Völkerball...<br/>Werfen, Fangen, Prellen, Dribbeln<br/>Zuspiel, Zielwurf / -schuss<br/>Schulung des „Sich-Freilaufens“<br/>Schulung des „Sich-Anbietens“</p>  |
| <p><b>Bewegen an und mit Geräten</b></p> | <p>Sich vielfältig an Geräten und am Boden bewegen – bewegungssicher werden.</p> <p>Turnerische Elemente lernen, üben und präsentieren.</p>   | <p>Handstand, Rolle, Rad</p>   |
| <p><b>Laufen , Springen, Werfen</b></p>  | <p>Laufen, Springen, Werfen als vielseitige Bewegungserfahrung</p> <p>ggf. Vorbereitung auf das Sportabzeichen</p>  | <p>Staffelläufe, Linienläufe, Sprints, Sprungschulung</p>  |

## Schulspezifischer Lehrplan für das Fach Sport

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</b> | Sammeln von grundlegenden, vielfältigen Bewegungserfahrungen | Räumliche Orientierungsfähigkeit<br>Rhythmusschulung<br>Gleichgewichtsschulung<br>Geschicklichkeitsschulung<br>Reaktionsschulung |
| <b>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</b>             |  |  |
| <b>Mit und gegen Partner kämpfen- Ringen und Raufen</b>          |  |  |

### Schulcurriculum Sport - Jahrgangsstufen 7 und 8

Im Sportunterricht der Jahrgangsstufen 7 und 8 steht der Übergang von allgemeinen motorischen und koordinativen Fähigkeiten hin zur sportartspezifischen Bewegungskompetenz im Mittelpunkt. Hierbei sollen in den verschiedenen Sportarten die Grundlagen in Technik und Taktik vermittelt werden. Im Bereich der Rückschlagspiele wird die Ausbildung einer allgemeinen Spielfähigkeit angestrebt.

Einhergehend mit der Orientierung zum Wettkampfgedanken wird das Erfahren, Einschätzen und Akzeptieren der eigenen Leistung bewusst erlebt. Dazu gehört auch die Förderung von Teamkompetenz, Fairness und Toleranz.

Zu den für die Jahrgangsstufen 5 und 6 genannten überfachlichen Kompetenzen kommen folgende hinzu: Arbeitsformen zur Förderung der Selbstständigkeit (Expertensysteme, Lernen an Stationen, ...), Entwickeln und Einhalten von Regeln, Präsentieren und Demonstrieren vor einer Gruppe, Problemlösestrategien finden, Bewegungen beschreiben, beobachten und korrigieren.

### Schulcurriculum Sport - Jahrgangsstufen 7 und 8

## Schulspezifischer Lehrplan für das Fach Sport

| Inhaltsfelder        | Verbindliche Unterrichtsinhalte   |
|----------------------|---|
| <p><b>Spiele</b></p> | <p><b><u>Basketball</u></b></p> <p>Technik: Passen, Fangen, Dribbeln, Positionswurf, Korbleger, Stop, Sternschritt<br/> Taktik: Abwehr- und Angriffsverhalten, Körperdeckung<br/> Spiel: 3:3 und mehr, kleine Spiele<br/> Regeln: Schrittregel, Foulregel (vereinfachtes Regelwerk)</p> <p><b><u>Fußball</u></b></p> <p>Technik: Ballführen, Annehmen, Zuspielen, Schießen mit Innenseite und Spann<br/> Taktik: Abwehr- und Angriffsverhalten, Überzahlspiel (z.B. 3:1, 4:2)<br/> Spiel: 3:3 und mehr, hinführende kleine Spiele<br/> Regeln: Freistoß, Strafstoß, Foulregel (vereinfachtes Regelwerk)</p> <p><b><u>Handball</u></b></p> <p>Technik: Fangen, Passen, Dribbeln, Torwurf (Schlagwurf mit Stemmschritt, Sprungwurf)<br/> Anbieten, Freilaufen, Abdecken des Torraums, Angriffs- und Abwehrverhalten<br/> kleine Spiele, 3:3 und mehr<br/> 3-Schrittregel, Freiwurf, Strafwurf (7m), Kreisregel (vereinfachtes Regelwerk)</p> <p><b><u>Volleyball</u></b></p> <p>Technik: Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten<br/> Spiel: 2:2, 3:3 bis max. 4:4; kleine Spiele (hinführende Spiele)<br/> Regeln: Mini-Volleyballregeln (vereinfachtes Regelwerk)</p> |

## Schulspezifischer Lehrplan für das Fach Sport

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b><u>Rückschlagspiele</u></b></p> <p>spielübergreifender Ansatz:<br/>         Spiel mit verschiedenen Schlägern (z. B. Speckbretter, Family-Tennis, TT-Schläger, Federballschläger, Hand) und Bällen (TT, Softbälle, Tennisbälle)<br/>             gegen die Wand<br/>             über Netz/Schnur<br/>             mit oder gegen Partner</p> <p>Technik: Vorhand und Rückhand</p>  |
| <p><b>Bewegen an und mit Geräten</b></p>                                   | <p><b><u>Turnen</u></b></p> <p><b>Sichern und Helfen</b></p> <p><b>Boden:</b> Rad, Handstandabrollen, Rolle vw., evtl. Flugrolle, Radwende und Rolle rw.<br/>         Übungsverbindungen (Standwaage, Sprünge, Drehungen)</p> <p><b>Sprung:</b> Hocke (Kasten o. Pferd quer)</p> <p>Felgaufschwung, -umschwung,<br/>         Abgang: Felgunterschwingung</p> <p><b>Balken:</b> Aufgang: Aufhocken / Hockwende<br/>         Pferdchensprung, Strecksprung, Chassé / Nachstellschritt, Standwaage, Drehung,<br/>         evtl. Rolle vw<br/>         Abgang: Grätsch-, Hocksprung, evtl. Radwende<br/>         Übungsverbindungen</p> |
| <p><b>Bewegung gymnastisch,<br/>         rhythmisch und tänzerisch</b></p> | <p><b><u>Gymnastik/Tanz</u></b></p>   |

## Schulspezifischer Lehrplan für das Fach Sport

|  |  |
|--|--|
| <p><b>gestalten</b></p>  | <p>vorgegebene kurze Choreographie, evtl. eigene Choreographie</p> <p><b>Handgerät:</b> mindestens ein Handgerät (Seil):<br/>Grundfertigkeiten und eigene bzw. vorgegebene Choreographie</p>   |
| <p><b>Laufen , Springen, Werfen</b></p>                        | <p><u><b>Leichtathletik</b></u></p> <p><b>Lauf:</b> Sprint (50m / 75m)<br/>Tiefstart<br/>Lauf ABC<br/>Laufspiele<br/>Hindernislauf</p> <p><b>Sprung:</b> Weitsprung: Schrittweitsprung (Zone)<br/>Hochsprung: Schersprung / Flop</p> <p><b>Wurf:</b> Ball: 200g (mit Anlauf)</p> |
| <p><b>Fahren, Rollen, Gleiten</b></p>                          | <p>Fakultativ:</p> <p><b>Inlineskaten</b> (Durchfahren eines Parcours)<br/><b>Skifahren</b></p>  |
| <p><b>Mit und gegen Partner kämpfen- Ringen und Raufen</b></p> | <p>Kleine Raufspiele (Partner wegdrücken, Gleichgewichtsspiele etc.)<br/>Fallübungen</p>   |
| <p><b>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</b></p>    | <p>Fitnesszirkel,<br/>Seilspringen<br/>Ausdauerlauf (Coopertest)<br/>Hindernisparcours</p>   |

# Schulspezifischer Lehrplan für das Fach Sport

## Schulcurriculum Sport - Jahrgangsstufen 9 und 10

Im Sportunterricht der Jahrgangsstufen 9 und 10 werden die Inhalte der Jahrgangsstufen 7 und 8 wiederholt und vertieft. Bei den Rückschlagspielen erfolgt eine Spezialisierung auf eine konkrete Sportart.

## Schulcurriculum Sport - Jahrgangsstufen 9 und 10

| Inhaltsfelder | Verbindliche Unterrichtsinhalte  |
|---------------|--|
| <b>Spiele</b> | <p><b><u>Basketball</u></b></p> <p>Technik: Passen, Fangen, Dribbeln,<br/>Positionswurf, Korbleger, Stop, Sternschritt<br/>Taktik: <u>Zonendeckung</u>, Abwehr- und Angriffsverhalten, Körperdeckung, ggf. <u>Blocken</u><br/>Spiel: 3:3– <u>5:5</u>, kleine Spiele<br/>Regeln: Schrittregel, Foulregel (Regelwerk)<br/><u>Fachsprache, Schiedsrichtertätigkeit</u></p> <p><b><u>Fußball</u></b></p> <p>Technik: Ballführen, Annehmen, Zuspielen,<br/>Schießen mit Innenseite und Spann<br/>Taktik: Abwehr- und Angriffsverhalten, Überzahlspiel (z.B. 3:1, 4:2)<br/>Spiel: 3:3 – <u>6:6</u>, hinführende kleine Spiele<br/>Regeln: Freistoß, Strafstoß, Foulregel (Regelwerk)</p> <p><b><u>Handball</u></b></p> <p>Fangen, Passen, Dribbeln,<br/>Torwurf (Schlagwurf mit Stemmschritt, Sprungwurf, ggf. <u>Fallwurf</u>)<br/>Anbieten, Freilaufen, Abdecken des Torraums, Angriffs- und Abwehrverhalten, <u>6:0 bzw. 5:1 Deckung</u><br/>kleine Spiele, 3:3 – <u>6:6</u><br/>3-Schrittregel, Freiwurf, Strafwurf (7m), Kreisregel (Regelwerk)</p> |

## Schulspezifischer Lehrplan für das Fach Sport

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | <p><b><u>Volleyball</u></b></p> <p>Technik: Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten und oben<br/>Spiel: 3:3 bis 6:6; kleine Spiele (hinführende Spiele)<br/>Taktik: <u>Annahme (1.Pass) kommt zum Steller, 2. Pass zum Angreifer, Abwehr des gegnerischen Rückspiels</u><br/>Regeln: <u>Volleyballregeln</u></p> <p><b><u>Rückschlagspiele</u></b></p> <p><b>Badminton, Tischtennis oder Tennis:</b><br/>Technik (exemplarisch für Badminton): Aufschlag, Uh Clear, Ük Clear<br/>Regeln: Zählweise, Aufschlagregeln (Regelwerk)</p>                 |
| <b>Bewegen an und mit Geräten</b> | <p><b><u>Turnen</u></b></p> <p><b>Sichern und Helfen</b></p> <p><b>Barren:</b> Schwingen (vw., rw.), Fechterflanke (re/li), evtl. Rolle vw., Vorhalte, aus Strecksturzhang Kippe in den Grätschsitz<br/>Abgang: Wende</p> <p><b>Ringe:</b> Schwingen, Drehungen, evtl. Sturzhang<br/>Abgang: Niedersprung</p> <p><b>ggf. Vertiefung eines Gerätes:</b></p> <p><b>Boden:</b> Rad, Handstandabrollen, Rolle vw. und rw., ggf. Radwende<br/>Übungsverbindungen (Standwaage, Sprünge, Drehungen)</p> <p><b>Sprung:</b> Hocke (Kasten o. Pferd quer)</p> |



## Schulspezifischer Lehrplan für das Fach Sport

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>Reck:</b> Felgaufschwung, -umschwung,<br/>Abgang: Felgunterschwingung</p> <p><b>Balken:</b> Aufgang: Aufhocken / Hockwende<br/>Pferdchensprung, Strecksprung, Chassé / Nachstellschritt, Standwaage, Drehung,<br/><u>evtl. Rolle vw.</u><br/>Abgang: Grätsch-, Hocksprung, <u>Radwende</u><br/>Übungsverbindungen</p> <p><b>Le Parkour (fakultativ):</b> in (selbst ausgedachten) Geräteparcours Techniken, wie<br/>z.B. Franchissement, Passement, Roulade, Saut de précision, Passe muraille, entwickeln<br/>und festigen</p> |
| <p><b>Bewegung gymnastisch,<br/>rhythmisch und tänzerisch<br/>gestalten</b></p> | <p><b><u>Gymnastik/Tanz</u></b></p> <p><b>Tanz:</b> vorgegebene kurze Choreographie, evtl. eigene Choreographie</p> <p><b>Handgerät:</b> mindestens ein Handgerät (<u>Ball</u>, Seil, Band, <u>Reifen</u>)<br/>Grundfertigkeiten und eigene bzw. vorgegebene Choreographie</p>  |
| <p><b>Laufen , Springen, Werfen</b></p>   | <p><b><u>Leichtathletik</u></b></p> <p><b>Lauf:</b> Sprint (50m / 75m)<br/><u>Hürdenlauf (Ziel: 5 Hürden mit Hürdentechnik überlaufen)</u><br/>Tiefstart<br/>Lauf ABC<br/>Laufspiele<br/>Hindernislauf</p> <p><b>Sprung:</b> Weitsprung: <u>Ziel: Absprung vom Balken</u><br/>Hochsprung: Schersprung / Flop<br/><u>evtl. Dreisprung</u></p> <p><b>Wurf:</b> Ball: 200g, mit Anlauf</p>   |

## Schulspezifischer Lehrplan für das Fach Sport

|  |   |
|--|---|
|  | <u>Kugel: mit Angleiten (Jungen 4kg / Mädchen 3kg)</u>  |
| <b>Fahren, Rollen, Gleiten</b>                           | Fakultativ:<br><b>Inlineskaten</b> (Durchfahren eines Parcours)<br><b><u>Radfahren</u></b> -                  |
| <b>Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen</b> | Kleine Raufspiele (Partner wegdrücken, Gleichgewichtsspiele etc.)<br>Fallübungen                              |
| <b>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</b>     | Fitnesszirkel,<br>Seilspringen<br>Ausdauerlauf (Coopertest)<br><u>evtl. Step Aerobic</u><br>Hindernisparcours |