

## Gymnasium der Stadt Frechen

# Schulinterner Kompetenz-Lehrplan Sport der Sekundarstufe I

Stand: September 2019

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

### Klasse 5

Laufende UV-Nr.	Thema	BF	Stunden
1	Ist das anstrengend! - Bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen	1	6
2	Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen - einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen (z.B. Rope-Skipping)	6	12
3	Wie ein Fisch im Wasser - Erfahrungen im Wasser sammeln und sicherheits- und gesundheitsbezogene Verhaltensweisen einhalten	4	6
4	Rolle, Handstand, Rad - grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen	5	12
5	Schwimmen lernen - Kraulschwimmen / Rücken(kraul)schwimmen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau	4	8
6	Ballsicherheit im Fußball - Dribbeln, Passen, Stoppen (spielerisch) erlernen und anwenden	7	10
7	Wir machen das Jugendschwimmabzeichen (Bronze, Silber, Gold) mit Berücksichtigung der Schwimmausdauer	1	16
8	Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen - Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren	9	10
9	Akrobatische Kunststücke - eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten	5	12
10	Besser zu zweit als alleine! - sich beim Basketball (2 gegen 2) mit einem Mitspieler verständigen können	7	10

11	Vorbereitung auf die die Abnahme des Deutschen Sportabzeichen - wir trainieren im Sprint, Weitsprung und Wurf	3	10
12	Durchführung des Deutschen Sportabzeichens - Sportfest Stufe 5  Ausdauertraining mit normierter Bewertung: Ein Dauerlauf UND ein 12-Minuten-Lauf (vgl. schulinterne Bewertungstabellen)	3	6
<i>unterrichtsbegleitend</i>			

Klasse 6

<b>Laufen de UV- Nr.</b>	<b>Thema</b>	<b>BF</b>	<b>Stund en</b>
13	Gestalten neuer Spielideen mit einem unbekanntem Spielgerät (z.B. Badmintonschläger; Tschouk-Ball-Rahmen ... ..)	2	14
14	Springen - Aufhocken, Durchhocken, Landen	5	12
15	Streetball - im Team klug und regelgerecht spielen können	7	10
16	Einfach drauf los? - von wegen! Wir machen unseren Körper sportbereit!	1	6
17	Hip-Hop, Breakdance und Co. - gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen	6	16
18	Vorbereitung auf die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens - wir trainieren im Sprint, Weitsprung und Wurf	3	12
19	Durchführung des Deutschen Sportabzeichens - Sportfest Stufe 6	3	6
<i>unterrichtsbegleitend</i>	Ausdauertraining mit normierter Bewertung: Ein Dauerlauf UND ein 12-Minuten-Lauf (vgl. schulinterne Bewertungstabellen)	1	10

Klasse 7

<b>Laufen de UV- Nr.</b>	<b>Thema</b>	<b>BF</b>	<b>Stund en</b>
20a	Stützen, Schwingen, Drehen - Felgbewegungen am Reck	5	10
20b	Stützen, Schwingen, Drehen -Schwingen an den Ringen	5	10
21	Ultimate Frisbee - Fair Play im neuen Endzonenspiel erleben und anwenden	7	14
22	„Fit in Form“ - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik, z.B. Skigymnastik, nutzen	6	12
23	Wir spielen den Ball volley - Grundtechniken des Volleyballspiels erlernen und zunehmend im Spiel 1:1 sowie 2:2 mit- und gegeneinander einsetzen	7	14
24	Vorbereitung auf die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens - wir trainieren im Sprint, Weitsprung und Wurf	3	12
25	Durchführung des Deutschen Sportabzeichens - Sportfest Stufe 7	3	6
<i>unterrichtsbegleitend</i>	Ausdauertraining mit normierter Bewertung: Ein Dauerlauf UND ein 12-Minuten-Lauf (vgl. schulinterne Bewertungstabellen)	1	10
<b>„Stufe 7 - SKI“</b>	<i>Einwöchiger Ski-Lehrgang</i>	<b>8</b>	<b>26</b>

Klasse 8

<b>Laufen de UV- Nr.</b>	<b>Thema</b>	<b>BF</b>	<b>Stund en</b>
26	Sport ist so vielseitig! – sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten	1	10
27	Touchdown - Endzonenspiel mit dem Football (z.B. Flag Football, Touch Rugby)	7	14
28	Wir punkten im Volleyball – Grundtechniken des Volleyballspiels im Spiel 2:2 und 3:3 taktikbezogen einsetzen und verbessern	7	16
29	Gymnastische und tänzerische Übungen und Verbindungen mit einem selbst gewählten Handgerät präsentieren und bewerten	6	16
30	Die gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen im Basketball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	7	10
31	Mit Sicherheit stützen, mit Geschick balancieren – Wende und Kehre, Schrittsprung und Schere! (Barren und Balken)	5	16
32	Wir springen hoch – unter Berücksichtigung individueller sprungtechnischer Fähigkeiten die ideale Sprungtechnik herausfinden und anwenden	3	14
33	Mädchen mit Jungs – koedukativ Fußball spielen	7	12
unterrichts begleitend	Ausdauertraining mit normierter Bewertung: Ein Dauerlauf UND ein 12-Minuten-Lauf (vgl. schulinterne Bewertungstabellen)	1	10

Klasse 9

<b>Laufen de UV- Nr.</b>	<b>Thema</b>	<b>BF</b>	<b>Stund en</b>
34	Sport ist so vielseitig! – sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten oder den Körper nach der Belastung optimal auf die Regeneration einstellen	1	<i>stufen- begleite nd</i>
35	Wie fit bin ich? – Was tut mir gut? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings kennenlernen und anwenden (z.B. Zirkeltraining, Tabata)	1	12
36	Ultimate Frisbee – Wir verbessern unsere Technik und Taktik	2	12
37	Fußball an Stationen – wir entwickeln und organisieren einen Lernparcours	7	12
38	Le Parkour – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden	5	12
39	Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – das ausgewählte Mannschaftsspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen (Basketball)	7	10
unterrichts begleitend	Ausdauertraining mit normierter Bewertung: Ein Dauerlauf UND ein 12-Minuten-Lauf(vgl. schulinterne Bewertungstabellen)	3	10

Klasse 10

<b>Laufen de UV- Nr.</b>	<b>Thema</b>	<b>BF</b>	<b>Stund en</b>
40	Das Feld verteidigen und Lücken finden - Volleyball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen	7	14
41	Unbekannte Disziplinen der Leichtathletik erkunden - die Kugel mit grundlegenden technisch-koordinativen Aspekten weit stoßen	3	10
42	Normiertes Turnen an Geräten - wir vertiefen unsere turnerischen Fähigkeiten (z.B. Boden, Sprung, Minitrampolin)		12
43	Count: „Set, go“ - wir verbessern unsere Taktik im Endzonenspiel mit dem Football		12
unterrichts begleitend	Ausdauertraining mit normierter Bewertung: Ein Dauerlauf UND ein 12-Minuten-Lauf (vgl. schulinterne Bewertungstabellen)	3	10
44	<i>Fakultativ: Badminton</i>	7	12