



Allgemeines zum Fach Sport an der Struensee Gemeinschaftsschule Satrup:

Der Sportunterricht an der Struensee Gemeinschaftsschule orientiert sich an den Fachanforderungen des Faches Sport in der Sekundarstufe 1.

Aufgrund dieser **Fachanforderungen** und aufgrund der Struktur des Sportunterrichts ergibt sich, dass die **Kompetenzen, Methoden und Differenzierung** automatisch in vielfältigen Varianten angewendet, gefördert und gefordert werden. Gerade die **Differenzierung** ergibt sich oft automatisch in den einzelnen unterrichtlichen Situationen und wird von jeder Lehrkraft situationsbedingt angewendet.

Ziel des Unterrichts ist der **systematische, alters- und entwicklungsgemäße Erwerb von Kompetenzen**. Der Unterricht fördert die kognitiven, emotionalen, sozialen, kreativen und körperlichen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler.

Jede Einheit im Sportunterricht versucht, **fachbezogene Kompetenzen** zu vermitteln. Diese werden explizit in den Tabellen dargestellt. Über die fachbezogenen Kompetenzen hinaus fördert der Unterricht den Erwerb **überfachlicher Kompetenzen**:

- **Selbstkompetenz**
- **Sozialkompetenz**
- **Methodenkompetenz**

Im Hinblick auf die **basalen Kompetenzen** werden im Bereich Sport vor allem die sozial-emotionalen Kompetenzen gestärkt. So wird in jeder Unterrichtsstunde **die soziale Kompetenz, die Selbstwahrnehmung und die Entwicklung der Persönlichkeit** gefördert und gefordert. Auch die **Bindung** innerhalb eines Teams und die **emotionale Kompetenz** bei Sieg oder Niederlage spielt in jeder Stunde eine Rolle.

Auch die überfachlichen Kompetenzen wie **personale Kompetenzen, Motivationale Einstellungen und soziale Kompetenzen** werden bei den Schülerinnen und Schülern durch die Struktur des Unterrichts gestärkt. Hier sind vor allem die *Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und die Selbstbehauptung* zu nennen.

Die Möglichkeiten der **Leistungsüberprüfung** im Fach Sport sind vielfältig. Zu den möglichen praktischen Prüfungen in den einzelnen Sportarten sind exemplarisch noch andere Beispiele in den Tabellen vermerkt.

Da die Inhalte und die Umsetzung der in den Fachanforderungen genannten Themenbereiche schwimmend und jahrgangsübergreifend angewendet werden können, haben wir jeweils 2 Jahrgänge in einem Curriculum zusammengefasst.

Der Bereich „**Medienkompetenz**“ wird alters- und gruppenabhängig multimedial bedacht. Beispiele sind hier Plakate oder Videodokumentationen zu Bewegungsabläufen



Klassenstufe 7/8

1.1 Sich Fit halten

Fachanforderungen	Thema: SICH FIT HALTEN
Kompetenzbereiche	Kenntnisse: • Kenntnisse über Bewegungstechniken erweitern: z.B. Einschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit • Beschreibung des gesundheitlichen Wertes ausdauernder Bewegung • Erweiterte Kenntnisse über die konditionellen Fähigkeiten und der motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Fähigkeiten/ Fertigkeiten: • Durchführung verschiedener Kräftigungsübungen von verschiedenen Muskelgruppen • Erkennen grundsätzlicher Kraft- und Ausdauertrainingsmethoden • Erweiterte Bewegungsformen im Laufen beherrschen. • Fähigkeit zur Wahrnehmung körperlicher Zustände erweitern. Einstellungen: • Leistungsgrenzen kennenlernen und erweitern • Ziel: Sport auch außerhalb der Schule
Schwerpunkt:	Kraft und Ausdauer
Umsetzungsmöglichkeiten:	Ausdauer • In altersgemäßen und leistungshomogenen Gruppen • „Pulsen“ • Laufe eine bestimmte Zeit ohne Gehpausen • Intervallläufe • Geländeläufe • Cooper-Test Kraft • Circuit-Training • Kreatives Gestalten eines Fitness-Trainings in der Sporthalle
Diagnose/ Leistungserwartungen:	• Ausdauer-Test / Cooper-Test • Münchner Fitnesstest

Differenzierungsvorschläge

- Einteilung nach Gewicht (kg) und Eigenkörpergewicht
- Beim Circuit-Training nach Verhältnis von Belastung und Pause
- In Neigungs- / Leistungsgruppen laufen.

1.2. Sportspiele

Fachanforderungen	Thema: Sportspiele
Kompetenzbereiche	Kenntnisse: • Vertiefung der Grundregeln der großen Sportspiele. • Kennenlernen erster Rückschlagspiele wie z.B. Badminton, Volleyball und Tennis Fähigkeiten/ Fertigkeiten: • Ballbesitz individuell und kooperativ sichern • Überzahlsituationen schaffen und ausnutzen können • Erste taktische Grundfähigkeiten erlernen • Über Orientierung im Raum und Feld und zum Ball verfügen • Einzelne Bewegungsmerkmale der Schlagbewegung und Körperbewegung erkennen können Einstellungen: • Die eigene Spielstärke einschätzen/sich zurücknehmen können • Angemessener Umgang mit Sieg und Niederlage • Teamgeist entwickeln können • Spielideen und Spielregeln nach eigenen Bedürfnissen verändern und diese umsetzen.
Schwerpunkt	Gezielte Spiel- und Übungsformen zu den Großen Sportspielen bzw. Rückschlagspielen, um die spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu schulen.
Umsetzungsmöglichkeiten	• Volleyball (Pritschen, Baggern, Aufschlag) • Fußball (Kleinfeldspiele, Kegelfußball, Passen, Ballannahme und Ballmitnahme, Torschuss) • Basketball (Drippeln, Passen, Korbwurf, Turniere) • Floorball (Kleinfeldspiele, Passen, Ballannahme und Ballmitnahme, Torschuss, Turniere) • SuS als Schiedsrichter einsetzen

	• Badminton (Clear, Smash, Drop, Einzel, Doppel)
Diagnose / Leistungserwartungen	• Anwendung am Spieletag. • Kleinturniere im Sportunterricht
Differenzierungsvorschläge	• Leistungsheterogene Gruppen • Differenzierung nach Druckbedingungen (Raum, Zeit, Anzahl der Spieler, Spielgeräte) • Starke SuS übernehmen gezielt Aufgaben des Lehrers

1.3. Turnen

Fachanforderungen	Thema: Turnen
Kompetenzbereiche	Kenntnisse: • Sicheres Aufbauen und Transportieren von Geräten und Matten • Ordnungssystem in den Geräteräumen kennen und beachten. • Die Lernenden werden in die Grundlagen des Helfens und Sicherns eingewiesen • Grundfunktionen turnerischer Bewegungen erkennen und beschreiben. • SuS beschreiben und bewerten Bewegungsformen. Fähigkeiten/ Fertigkeiten: • Erlernte turnerische Bewegungen an Geräten und am Boden erweitern und anwenden • Drehungen, Wendungen und Grätschen in verschiedenen Ebenen ausführen können • Stützen, Springen, Überschlag • Balancieren auf Schwebebalken und anderen Turngeräten • Überschlagsbewegung vw und sw (blauer Elefant) • Körperspannung • Schwingen und Turnen am Trapez und an den Ringen • Synchron zu Musik bzw. bei Partnersprüngen und anderer Turnübungen Einstellung: • Leistungsbereitschaft zeigen • Risiken einschätzen und damit umgehen • Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen • Etwas wagen und Ängste bewältigen

	• Teambereitschaft zeigen • Positives Körperbild entwickeln
Schwerpunkt	Ausführung verschiedener Turntechniken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Leistungsbereitschaft bei der Bewegungsausführung rückt Schritt für Schritt mehr in den Mittelpunkt.
Umsetzungsmöglichkeiten	Anbahnung von Techniken: • Turnformen an den verschiedenen Geräten z.B. Blauer Elefant, Trampolin • Turnen am Minitrampolin (Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, Drehung, Synchronspringen) • Boden: Rolle vorwärts (rückwärts), Rad, Handstand, Standwaage, Radwende • Sprünge am Kasten (Auf- und Durchhocken, Hockwende, Grätsche) • Schwebebalken (Gehen, Drehungen, kleine Sprünge, Pferdchen- und Wechselsprung, Auf- und Abgang). • Reck: Basis des Felgaufschwung, Umschwung, Unterschwing, • Abenteuersport (Aufbauten von Geräten, Risiko Wagnis) • Ringe und Trapez
Diagnose / Leistungserwartungen	Am Ende der 8. Klasse beherrschen alle SuS an ausgewählten Geräten individuell angepasste und erweiterte Turnübungen.
Differenzierungsvorschläge	• Hilfen wie Schiefe Ebenen • Anpassen der Höhen und Längen • Angepasste Aufgabenstellung (EA, PA, GA) • Schwierigkeitsgrad der Ausführung anpassen

1.4. Laufen, Springen, Werfen

Fachanforderungen	Thema: Laufen, Springen, Werfen
Kompetenzbereiche	Kenntnisse: • Bewegungsabläufe der Lauf-, Sprung- und Wurfbewegungen in der Leichtathletik vertiefen • Die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen. • Aspekte der Sicherheit kennen und einhalten. • Leichtathletische Leistungsbegriffe erfassen

	- Die Bedeutung des Körperschwerpunkts bei Sprungdisziplinen erfassen Fähigkeiten/ Fertigkeiten - Zeit-und Tempogefühl entwickeln - Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen wettkampfgerecht ausführen (z.B. 100m Sprint usw.) - Lauf ABC - SuS sollen über die notwendigen koordinativen Fähigkeiten verfügen - Spielerische Sportspiele mit Bezug zur Leichtathletik erweitern und anwenden - Den Körper in der Luft (Sprung), und am Boden (Laufen sowie Werfen) unterschiedlich wahrnehmen Einstellungen: - Spaß und Freude am Laufen, Springen und Werfen - Passende Rückmeldungen zu motorischen Umsetzungen geben können - Die eigene Leistung zu anderen in Bezug setzen können. - Wettbewerb/Wettkampf bestmöglich absolvieren
Schwerpunkt	Schlagballwurf, Weitsprung, Sprint, Staffellauf, Ausdauerläufe
Umsetzungsmöglichkeiten	- Bundesjugendspiele - Wettkämpfe im Unterrichtsgeschehen - Sportabzeichen
Diagnose / Leistungserwartungen	- Wahrnehmung der eigenen Leistung als Anreiz zur Verbesserung - Bundesjugendspiele - Cooper-Test - Münchner Fitnessstest - Erwartungshorizonte aufgrund der Leistungserwartungen innerhalb der Bewertungskriterien der Wettbewerbe (Bsp: BjSp Ehrenurkunde)
Differenzierungsvorschläge	- Einordnung nach Leistungsgruppen - Koedukativer Unterricht - Differenzierung nach körperlichen Voraussetzungen unter Einbeziehung der üblichen Differenzierungsmaterialien (Bälle, Bänder usw.)

1.5 Schwimmen

Fachanforderungen	Thema: Schwimmen
Kompetenzbereiche	Kenntnisse: • Starttechniken • Die unterschiedlichen Schwimmstile kennenlernen und in der Grobform beherrschen (Brust, Kraulen, Rücken). • Grobe Fehler erkennen und verbessern können Fähigkeiten/ Fertigkeiten • Auf- und Vortrieb erfahren und nutzen • unter Wasser orientieren • individuell angemessene Strecke und Tiefe tauchen • Atmung entsprechend der Aufgabe kontrollieren • sich mit der Brust- und Kraulschwimmtechnik fortbewegen • Springen vom 1m – und 3m Brett Einstellungen: • Gefahrensituationen erkennen und einschätzen lernen • Rücksichtnahme auf Andere • Ängste vor Wasser überwinden • Kältereiz überwinden • sich unter Leistungsbedingungen im Wasser bewegen und messen • Einhaltung angemessener Hygiene im Schwimmbad
Schwerpunkt	Vertiefung der erlernten Schwimmtechniken Schwimmen unter Leistungsmessungs-Kriterien wie Zeit oder Strecke
Umsetzungsmöglichkeiten	• kleine Spiele im Wasser • Besprechen einzelner Bewegungsabläufe • Einsatz von individuellen Schwimmhilfen. • Staffelschwimmen • Schwimmfest
Diagnose / Leistungserwartungen	• Alle SuS haben am Ende der 8. Klasse die Grundschwimmstile vertieft und können diese erfolgreich in Bewegung umsetzen • Sie verhalten sich im Schwimmbad hygienisch • Korrekturen können sie selbständig in ihren Schwimmstil regulierend aufnehmen.

Differenzierungsvorschläge	• Aufteilung in Leistungsgruppen (Nichtschwimmerbecken / Schwimmerbecken) • Geräte (Poolboy, Flossen, Schwimmbretter)
-----------------------------------	--

1.6 Bewegungsgestaltung und Tanz

Fachanforderungen	Thema:
Kompetenzbereiche	Kenntnisse: • Erkennen und Aufnehmen von Rhythmen • Verschiedene Rhythmen in einem Lied heraushören und tänzerisch darstellen können • unterschiedliche Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Form) zielgerichtet in Bewegung umsetzen können. • Musikalische Fachbegriffe erlernen und in eine Kür einbauen • Grundformen der Bewegung Fähigkeiten/ Fertigkeiten • eine vorgegebenen Bewegungsrhythmus übernehmen • Bewegung zur Musik rhythmisieren • eine Choreografie mittanzen • eine Choreographie erarbeiten und präsentieren können • Bewegungen zur Musik mit Anderen abstimmen können Einstellungen: • ein positives Selbstbild gegenüber Bewegung zur Musik entwickeln • Bereitschaft zu spontanen tänzerischen Einlagen • Musik als Ausdrucksmittel kennenlernen und Anerkennung der tänzerischen Ausdrucksweise des Gegenübers
Schwerpunkt	Wahrnehmung von Rhythmen und Umsetzung in Bewegungshandlungen, wie z.B. Choreographien
Umsetzungsmöglichkeiten	• gemeinsames Bewegen zu Musik in verschiedenen Takten

	rhythmisches Bewegen mit Hilfe von Handgeräten wie z.B. Bällen, Bändern und Keulen
Diagnose / Leistungserwartungen	am Ende der 8. Klasse können alle SuS verschiedene Rhythmen erkennen und in Bewegungshandlungen umsetzen
Differenzierungsvorschläge	- Sozialformen - Hilfsmaterialien, wie z.B. Bilder und Mappen - Starke SuS. übernehmen einzelne Unterrichtsinhalte: Schüler lernen von der Altersgruppe (z.B. moderne Diskotänze).

1.7 Raufen, Ringen, Verteidigen

Fachanforderungen	Thema:
Kompetenzbereiche	Kenntnisse: - unterschiedliche Kampfsportarten kennenlernen und grob erlernen - ein Begrüßungsritual und ein Stoppsignal kennen - Kampfbregeln - Siegen durch Nachgeben Fähigkeiten/ Fertigkeiten - Gleichgewicht und Körperspannung aufbauen und einsetzen können - Kontaktpunkte im Kampf nutzen können - Voraussetzungen eines Gegners einschätzen und nutzen können - Spezifische Kampftechniken trainieren - Einfache Kämpfe in der jeweiligen Sportart Einstellungen: - Fairness in Spielformen einhalten - Rituale akzeptieren und anwenden - In Kampfsituationen Emotionen wahrnehmen und kontrollieren - Erfolg und Misserfolg erfahren - den Gegner achten und sportliche Fairness respektieren



Schwerpunkt	Einhalten von Regeln, Verantwortung für sich und andere übernehmen, den eigenen Körper wahrnehmen. Kontrollieren der eigenen Emotionen in Wettkampfsituationen Einführung erster Kampfsportarten.
Umsetzungsmöglichkeiten	• spielerische Anbahnung von Spielformen mit direktem und indirektem Körperkontakt erweitern und vertiefen • Boden-Randori • Einführung erster Grundtechniken z.B. in der Sportart Judo
Diagnose / Leistungserwartungen	• Kleine Wettkampfformen erschaffen, wie z.B. Boden-Randori • Spielformen zum direkten und indirekten Körperkontakt
Differenzierungsvorschläge	• Koedukation (Aufbrechen von besonders in der Klassenstufe 5/6 überholten Rollenbildern wird angestrebt) • Einteilung der Gruppen nach unterschiedlichen Gewichtsklassen • Einteilung nach Vorwissen und aktuellem Könnensstand