

## Bildungsplan im Fach Sport für die Klassen 9 und 10

### *Stufenspezifische Hinweise:*

Die bisher erworbenen Fähigkeit, Fertigkeiten und Kenntnisse werden weiter vertieft, variiert und optimiert. Ausgehend von der Praxis werden entscheidende Phasen in Bewegungsabläufen herausgearbeitet und deren funktionale Bedeutung erkannt. Die Schülerinnen und Schüler durchschauen die biologischen Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und sportlicher Leistung. Dies legt eine Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit und die Behandlung gesundheitsbezogener Themen nahe. Der Unterricht wird in geschlechtergetrennten Sportgruppen organisiert, so dass Mädchen und Jungen ihre Fähigkeiten ohne Benachteiligung entwickeln können. Die Förderung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten, steht auch in dieser Klassenstufen im Mittelpunkt des Sportunterrichts.

<b>BILDUNGSSTANDARDS</b>	<b>DISZIPLINEN</b>	<b>INHALTE</b>
<b>1. Fachkenntnisse</b>		
Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"><li>• grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären.</li><li>• die Regeln der unterrichteten Sportarten wiedergeben.</li><li>• die biologischen Hintergründe der Anpassungserscheinungen des Körpers nach Belastung/Training und Erholung erklären.</li><li>• die gesundheitsfördernde Wirkung des Sporttreibens begründen.</li></ul>	Praxisbegleitend	

<b>2. Individualsportarten</b>		
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>auf der Basis der in Klasse 7 und 8 erlernten turnerischen Grundformen und Übungsverbindungen an zwei Geräten alters- und schülergemäße Fertigkeiten sowie einfache akrobatische Figuren und normfreie Bewegungen ausführen.</li> </ul>	<p><b><u>Gerätturnen:</u></b></p> <p><u>Mädchen:</u> Reck oder Stufenbarren</p> <p>Sprung</p> <p>Boden</p> <p>Schwebebalken</p> <p><u>Jungen:</u> Boden</p> <p>Sprung</p> <p>Barren</p> <p>Reck</p>	<p>Im Gerätturnen sind die Inhalte der Klassen 7 und 8 weiterhin grundlegender Bestandteil des Unterrichts und zu wiederholen.</p> <p>Felgunterschwingung Aufschwung, Umschwung und Spreizumschwung</p> <p>Vorübungen zum Handstützüberschlag über den Querkasten mit Minitrampolin</p> <p>Vorübungen zum Handstützüberschlag vorwärts</p> <p>Aufhocken oder Auflaufen Drehung einbeinig, Spitzwinkelsitz, Sprünge, Standwaage, Radwende</p> <p>Vorübungen zum Handstützüberschlag vorwärts, Felgrolle</p> <p>Sprunghocke über den Längskasten</p> <p>Oberarm-Kippe, Oberarm-Stemmaufschwung in den Stütz</p> <p>Hocke aus dem Stütz in den Stand Vorbereitende Übungen zum Kippaufschwung</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• die in Klasse 8 gelernten leichtathletischen Techniken anwenden.</li> <li>• eine weitere Technik aus den Wurf- und Stoßdisziplinen ausführen.</li> <li>• längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen.</li> <li>• einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die gymnastischen Grundformen auf Schulniveau.</li> <li>• mit einem weiteren Handgerät umgehen und verbessern den in Klasse 7 und 8 gelernten Tanzstil.</li> </ul>	<p><b><u>Leichtathletik:</u></b>  Lauf</p> <p>Sprung</p> <p>Wurf/Stoß</p> <p>Leichtathletischer Dreikampf</p> <p><b><u>Gymnastik:</u></b>  Handgerät Seil</p> <p>Handgerät Reifen</p> <p>Handgerät Band</p> <p>Handgerät Ball</p> <p>Tanzstil: Jazz oder Hip-Hop</p>	<p>Lauf-ABC  100m-Sprint aus dem Tiefstart  Ausdauerleistung: Cooper-Test  Dauerläufe bis 45 Minuten</p> <p>Sprung-ABC  Weitsprung: Schrittweitsprung  Hochsprung: Flop</p> <p>Standstöße; Angehen, Angleiten  Einführung in das Speerwerfen</p> <p><i>Mädchen:</i> Drehwurf, Schleuderball (wahlweise)</p> <p>Schwingen, Springen, Hüpfen</p> <p>Werfen, Fangen</p> <p>Sprünge in Verbindung mit Schlangen, Spiralen und Kreisen</p> <p>Rollen, Prellen, Schwingen, Werfen, Rotieren</p> <p>Choreographie, Improvisations- und Gestaltungsaufgaben im Hinblick auf Partnerin, Gruppe oder Raum</p>
--	--	---

<b>3. Mannschaftssportarten</b>		
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden.</li> <li>• gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen.</li> <li>• Spiele entwickeln, organisieren und leiten.</li> </ul>	<p><b><u>Basketball:</u></b> Technik/Individualtaktik</p> <p>Taktik</p> <p><b><u>Handball:</u></b> Technik/Individualtaktik</p> <p>Taktik</p> <p><b><u>Volleyball:</u></b> Technik</p> <p>Taktik</p>	<p>Übungsformen zum Positionswurf und Korbleger Sprungwurf Passfinten, Wurffinten Rebound</p> <p>Give-and-Go mit Abstreifen Schnellangriff Mann-Mann-Verteidigung Spiel bis 5:5</p> <p>Variationen des Torwurfs und des Fintierens</p> <p>Positionsspezifische Schulung 6:0-Deckung Stoßen auf Lücke, Kreuzen vom 4:4 zum 6:6</p> <p>Grundelemente in Komplexübungen Aufschlag von oben Angriffsschlag, Lob Block, Zweierblock</p> <p>Spiel 3:3 bzw. 4:4 (Raute) zum Spiel 6:6, Position VI vor- oder zurückgezogen Verdeutlichung der Positionen und Laufwege</p>

	<p><u><b>Fußball:</b></u> Technik</p> <p>Taktik</p> <p><u><i>Sportspielübergreifend:</i></u> Regelakzeptanz schulen und auf eigene Spiele übertragen, Fairness fördern</p>	<p>Komplexere Spiel- und Übungsformen Varianten der Ballannahme, -mitnahme, des Fintierens und des Dribblings Torschussvarianten</p> <p>Spielverlagerung Umschalten von Abwehr auf Angriff Überzahlspiele, Gleichzahlspiele</p>
--	--	---

#### **4. Wahlbereich**

Der Wahlbereich erweitert den Sportunterricht und den Lebens- und Erfahrungsbereich der Schülerinnen und Schüler. Er ist inhaltlich nicht festgelegt und soll dazu benutzt werden, die unterrichteten Sportarten zu üben und zu vertiefen, Defizite einzelner Schülerinnen und Schüler abzubauen und sie in weitere sportliche Betätigungsfelder einzuführen. Auf diese Weise können sie besser in das Sportleben ihrer Schule integriert und dazu angeregt werden, sich außerhalb der Schule zu betätigen. Besonderes Augenmerk gilt dem offiziellen Schulsportwettkampfprogramm.