



Schuleigener Arbeitsplan Sport (SAP)

Im Fach Sport werden in einem differenzierten Lernprozess prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen in den nachfolgenden sieben Bewegungsfeldern (BF) von den SchülerInnen erworben:

- Spielen,
- Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen,
- Turnen und Bewegungskünste,
- Gymnastisches und tänzerisches Bewegen,
- Laufen, Springen, Werfen,
- Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten,
- Kämpfen.

Der SAP Sport stellt die Übersicht der zu vermittelnden Kompetenzen in den Jahrgängen 5 bis 10 dar. Alle Kompetenzen sind einem BF zugeordnet.

Die Kompetenzen in den BF sind verbindlich zu unterrichtenden Unterrichtseinheiten zugewiesen. Die Summe aller Kompetenzen stellt die verpflichtende Mindestanforderung an den Sportunterricht dar. Für einige Unterrichtseinheiten sind weitere konkrete verbindliche Inhalte festgelegt, um einerseits eine Vergleichbarkeit innerhalb der Jahrgänge zu schaffen und andererseits einheitliche Voraussetzungen für die Weiterführung einer Sportart zu sichern.

Die verbleibende Unterrichtszeit soll individuell durch weitere, frei wählbare Kompetenzen und Unterrichtseinheiten ergänzt werden, ohne dem nachfolgenden Unterricht vorzugreifen. Im Durchschnitt steht ca. 1/3 der Unterrichtszeit für diese Vorhaben zur Verfügung.

Die Fachschaft Sport hat in mehreren ausgearbeiteten Unterrichtseinheiten und Unterrichtsstunden die Verzahnung von prozessbezogenen Kompetenzen mit konkreten Unterrichtsinhalten ausgearbeitet.

Legende:

- Inhaltsbezogene Kompetenz
- prozessbezogene Kompetenz

Verbindliche Unterrichtseinheit

SAP Sport – Jahrgang 5

Spielen	Turnen und Bewegungskünste	Laufen, Springen, Werfen	Kämpfen
<p><i>Kleine Spiele</i></p> <p>Vorschlag: Tschouk Ball, Joceiba, Brettball, Völkerball, Turmball, Brennball</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel. • wenden elementare Spielregeln an. • spielen unterschiedliche Sportspiele. • wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an. • erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels. • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um. • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. 	<p><i>Grundlagen des Gerätturnens</i></p> <p>Vorschlag: Gerätauswahl aus Barren, Schwebebalken und Reck</p> <ul style="list-style-type: none"> • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf. • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an. • verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn • erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen. • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner. • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen. • setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander. 	<p><i>Sprintspiele - Schnell Laufen</i></p> <p>verbindlich: 50m-Sprint</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo. • erproben unterschiedliche Starttechniken. • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken. <hr/> <p><i>Werfen - mit/ohne Anlauf</i></p> <p>verbindlich: 80g Schlagballwurf</p> <ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit. • werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit. • erproben unterschiedliche Wurftechniken. • werfen in Wettkampfdisziplinen. • beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen. • vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander. 	<p><i>Kampffideen erproben – Kämpfen am Boden</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander. • vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein. • setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein. • kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen. • übernehmen Verantwortung für sich und andere. • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander. • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner. • gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um. • reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung). • nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen.

SAP Sport – Jahrgang 6

Spielen	Turnen und Bewegungskünste	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Laufen, Springen, Werfen	Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
<p>Handball</p> <p>verbindlich: Sprungwurf, Stoßbewegung (Angriff), Passen</p> <ul style="list-style-type: none"> wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an. wenden einfache taktische Maßnahmen an. spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen. <ul style="list-style-type: none"> erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles. erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese. 	<p>Akrobatik</p> <p>Vorschlag: Pyramiden</p> <ul style="list-style-type: none"> präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner. 	<p>Rhythmische Bewegungen mit Handgeräten</p> <p>Vorschlag: Aerobic, Ropeskipping</p> <ul style="list-style-type: none"> führen Bewegungen rhythmisch aus. setzen Rhythmus in Bewegung um. führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus. <ul style="list-style-type: none"> erkennen unterschiedliche Rhythmen. kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/ Material und setzen sie spezifisch ein. 	<p>Weitspringen</p> <ul style="list-style-type: none"> springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und/oder hoch. erproben unterschiedliche Sprungformen. legen ihren individuellen Anlauf beim Weitsprung fest. springen in einer Wettkampftechnik weit. <ul style="list-style-type: none"> erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Weitsprungtechniken. beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Weitsprungtechniken. <p>Individuelles Lauftempo an Streckenlängen, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen</p> <p>Vorschlag: Orientierungslauf</p> <ul style="list-style-type: none"> schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein. 	<p>Rollen und Gleiten</p> <ul style="list-style-type: none"> bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort. ändern gezielt die Richtung. beschleunigen und bremsen. bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort. halten grundlegende Sicherheitsregeln ein. gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um. stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest. erläutern komplexe Bewegungsanforderungen. erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln. reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum.

SAP Sport – Jahrgang 7

Spielen	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Turnen und Bewegungskünste	Laufen, Springen, Werfen
<p style="text-align: center;"><i>Fußball</i></p> <p>verbindlich: Pass, Annahme, Torschuss</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. <div style="background-color: #cccccc; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. </div>	<p style="text-align: center;"><i>Schwimmen</i></p> <p>verbindlich: Brustkraul, 25m Sprint, Ausdauer, Startsprung, Tauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik. • schwimmen 15 Minuten ausdauernd. • führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus. • präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett. • orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort. • transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durch das Wasser. • wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an. <div style="background-color: #cccccc; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage. • erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend. • vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen. </div>	<p style="text-align: center;"><i>Minitramp</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an. 	<p style="text-align: center;"><i>Ausdauerndes Laufen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung. • laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd. <div style="background-color: #cccccc; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit. • setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerlauferfahrungen. </div>

SAP Sport – Jahrgang 8

Spielen	Turnen und Bewegungskünste	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Laufen, Springen, Werfen
<p align="center"><i>Basketball und ein Endzonenspiel</i></p> <p>verbindlich Basketball: Dribbling, Korbleger (re/li), Positionswurf, Raum- und Manddeckung</p> <p>Vorschlag Endzonenspiel: Rugby, Ultimate oder Flagfootball</p> <ul style="list-style-type: none"> wenden sportspielspezifische Techniken an. wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an. führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus. verstehen Spielprozesse. beurteilen die Rolle des Schiedsrichters. 	<p align="center"><i>Bodenturnen und Gerätturnen</i></p> <p>Vorschlag: Barren, Schwebebalken, Reck, Rad, Radwende, Flugrolle, Handstand, Handstützüberschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück. präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür. interpretieren die vorgegebene Themenstellung. erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen. nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner. 	<p align="center"><i>Entwicklung einer Choreografie</i></p> <p>Vorschlag: STOMP</p> <ul style="list-style-type: none"> präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten. setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um. besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten. beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. <p>Mögliche klassenübergreifende Kooperation mit Tranztrainerin:</p> <p>4DS lateinamerikanischer Paartanz</p>	<p align="center"><i>Kugelstoßen</i></p> <p>verbindlich: mind. zwei Techniken, Weitenmessung</p> <ul style="list-style-type: none"> erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken. stoßen in Wettkampfdisziplin. vergleichen unterschiedliche Stoßtechniken miteinander. analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen.

SAP Sport – Jahrgang 9

Spielen	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Laufen, Springen, Werfen
<p><i>Badminton</i></p> <p>verbindlich: Angabe, Clear, Drop</p> <p>Vorschlag: Differenzieren zwischen Lang- und Kurzspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an. wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an. reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles, sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst. 	<p><i>Tanz nach Themen</i></p> <p>Vorschlag: Lyrik und Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln. interpretieren ein Thema. berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran. 	<p><i>Hürdenlauf</i></p> <ul style="list-style-type: none"> laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo. wenden den Tiefstart an. <p><i>Hochsprung – Fosbury Flop</i></p> <ul style="list-style-type: none"> legen ihren individuellen Anlauf beim Hochsprung fest. springen in einer Wettkampftechnik hoch. erklären die Bedeutung des Anlaufes in der Hochsprungtechnik. beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hochsprungstechniken.

SAP Sport – Jahrgang 10

Spielen	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Kämpfen
<p style="text-align: center;"><i>Volleyball</i></p> <p>verbindlich: Pritschen, Baggern, Angabe</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus. • spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen. • wenden komplexe Regeln an. <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit. • reflektieren Spielprozesse. </div>	<p style="text-align: center;"><i>Schwimmen</i></p> <p>verbindlich: 2 Schwimmmarten, Cooper Test, Sprint, Synchronspringen, Tauchen und Retten</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik. • schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung. • schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden. • springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron. • tauchen mindestens 10 Meter weit. • transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher. • demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung. <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen. • stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab. • reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens. • kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung. </div>	<p style="text-align: center;"><i>Kampffideen vertiefen – Kämpfen mit Partner</i></p> <p>Vorschlag: Judo</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch. • reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners. • wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an. <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein. • übernehmen Verantwortung für sich und andere. • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander. • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner. </div>