

Schuleigener Arbeitsplan im Fach Sport mit pandemiebedingten Hinweisen und Priorisierungen

Die Dauer der Gültigkeit der farblichen Kennzeichnungen ergibt sich aus der folgenden Tabelle.

Gültigkeit der Kennzeichnungen	2021/22	2022/23	2023/24	2024/25	2025/26
Schuljahrgang 5/6	ja	ja	ja	nein*	nein
Schuljahrgang 7/8	ja	ja	ja	nein*	nein*
Schuljahrgang 9/10	ja	ja	ja	ja	nein*

*Zu gegebener Zeit wird geprüft, ob die Gültigkeit der Kennzeichnungen ausgeweitet wird.

Die besonderen Umstände in den Schuljahren 2019/20 und 2020/21 erfordern eine langfristige Strategie zur Sicherstellung zentraler Grundvorstellungen und Basiskompetenzen. Um die damit verbundene Fokussierung auf besonders relevante Kompetenzen und Inhalte zu ermöglichen, sind gemäß der geltenden Vorgaben der Landes Niedersachsen einige Kompetenzen als optional gekennzeichnet.

Für die gelb unterlegten Kompetenzen wird empfohlen, auf deren Thematisierung im Unterricht zugunsten der angestrebten Fokussierung zu verzichten. Falls darüber hinaus zeitliche Freiräume für die Sicherstellung zentraler Grundvorstellungen und Basiskompetenzen benötigt werden, kann auch auf die Thematisierung der blau unterlegten Kompetenzen verzichtet werden.

Die darüber hinaus rot unterlegten Inhalte sind nach geltender Erlasslage im August 2021 vorübergehend untersagt (Schuljahr 2021/22). Bei veränderter Erlasslage werden diese Inhalte jedoch wieder in den Arbeitsplan aufgenommen.



Bewegungsfeld „Spielen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - spielen ein selbst entwickeltes kleines Spiel - wenden elementare Spielregeln an - spielen fair - spielen mannschaftsdienlich - setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein	Die Schülerinnen und Schüler... - 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	Kleine Spiele Entwicklung eines eigenen kleinen Spiels Floorball	

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo - springen nach einem Anlauf aus einer Absprunzzone weit (und/oder hoch) - erproben unterschiedliche Sprungformen	Die Schülerinnen und Schüler... - erklären die Bedeutung des Anlaufs bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken (- beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken)	50m Sprint Weitsprung (und/oder Hochsprung)	Sportfest: Fitti

Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen Wasserspringen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</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 	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (- vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen) - erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend 	<p>Schwimmtechniken: Brustschwimmen, Kraulschwimmen</p> <p>Springen (Startsprung; Präsentation von zwei Sprüngen)</p> <p>Tauchen</p> <p>Helfen und Retten (Transport von Gegenständen; Selbstrettung)</p>	<p>Schwimmabzeichen</p>



Gymnasium Osterholz-Scharmbeck - Schuleigener Arbeitsplan im Fach Sport

Schuljahrgang: 6

Stand: August 2022

Bewegungsfeld „Spielen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - wenden elementare Spielregeln an - wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an - wenden einfache taktische Maßnahmen an - spielen mannschaftsdienlich und fair und setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein - spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen	Die Schülerinnen und Schüler... - erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspiels - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um - übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft - erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen	Handballspiele Brennball	Brennballturnier

Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn (- präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner) - bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an	Die Schülerinnen und Schüler... - erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen - setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander. - 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	Einzel-Kür aus drei unterschiedlichen turnerischen Elementen (Partnerakrobatik) Reduktion im Schuljahr 2022/23 aufgrund der hohen Inhaltsdichte	

Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - führen Bewegungen rhythmisch aus - setzen Rhythmus in Bewegung um - führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus	Die Schülerinnen und Schüler... - erkennen unterschiedliche Rhythmen - kennen Grundbewegungsformen bezogen auf Gerät/Material und setzen sie spezifisch ein	Ropeskipping	

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung - werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgeräte aus der Wurfauslage möglichst weit	Die Schülerinnen und Schüler... - schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein - beschreiben und erkennen die Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen	Ausdauerlauf (Dauerlauf) Schlagballweitwurf (80g)	

Bewegungsfeld „Kämpfen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - kämpfen fair und partnerschaftlich mit und gegeneinander - vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein - setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein	Die Schülerinnen und Schüler... - 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	Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen	

- kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen

- 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.



Bewegungsfeld „Spielen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - spielen unterschiedliche Sportspiele - wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an - wenden sportspielspezifische Techniken an - wenden sportspielspezifische Taktiken an - spielen mannschaftsdienlich und fair und setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein	Die Schülerinnen und Schüler... - verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles - verstehen Spielprozesse - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um - übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft	Basketball Tischtennis	Basketballturnier

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo - erproben unterschiedliche Starttechniken - legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest - springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch	Die Schülerinnen und Schüler... - vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken - erklären die Bedeutung des Anlaufs bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungstechniken - beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungstechniken	75m Sprint Hoch- und Tiefstart Weitsprung (Schrittsprung) Hochsprung (Scherensprung; Einführung Flop)	

Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden Gerät fort - ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen - halten grundlegende Sicherheitsregeln ein - gehen verantwortungsvoll mit Material- und Umweltressourcen um	Die Schülerinnen und Schüler... - stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim rollen fest - erkennen die Notwendigkeit vereinbarter Sicherheitsregeln	Skateboarding	



Bewegungsfeld „Spielen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - spielen unterschiedliche Sportspiele - wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an - wenden sportspielspezifische Techniken an - wenden sportspielspezifische Taktiken an - spielen mannschaftsdienlich und fair und setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein - führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus 	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles - verstehen Spielprozesse - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um - übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft - reflektieren Merkmale eines fairen Spiels - beurteilen die Rolle des Schiedsrichters 	<p>Volleyball</p> <p>Fußball</p>	<p>Volleyballturnier</p>

Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</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 - bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an 	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet - wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an - 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>Parkour</p>	

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung - werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit - erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken 	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit - vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander 	<p>Ausdauerlauf (Dauerlauf + Cooper-Test)</p> <p>Schlagballweitwurf (200g)</p> <p>Erprobung von unterschiedlichen Wurf- und Stoßtechniken</p>	



Gymnasium Osterholz-Scharmbeck - Schuleigener Arbeitsplan im Fach Sport

Schuljahrgang: 9

Stand: August 2022

Bewegungsfeld „Spielen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - wenden komplexe Regeln an - wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an - wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an - spielen mannschaftsdienlich und fair und setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein	Die Schülerinnen und Schüler... - reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels - sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst - reflektieren Spielprozesse - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um - übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft - reflektieren Merkmale eines fairen Spiels	Basketball Badminton	Basketballturnier

Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln	Die Schülerinnen und Schüler... - interpretieren ein Thema - berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran	Gruppenchoreographie	

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo - wenden den Tiefstart an - demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung 	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p>	<p>75m oder 100m Sprint</p> <p>Tiefstart</p> <p>Hochsprung: Fosbury-Flop</p>	



Gymnasium Osterholz-Scharmbeck - Schuleigener Arbeitsplan im Fach Sport

Schuljahrgang: 10

Stand: August 2022

Bewegungsfeld „Spielen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen - wenden komplexe Regeln an - wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an - wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an - spielen mannschaftsdienlich und fair und setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein - führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus 	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels - sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst - reflektieren Spielprozesse - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um - übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft - reflektieren Merkmale eines fairen Spiels - reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit 	<p>Volleyball</p> <p>Endzonenspiel: Ultimate Frisbee oder Flag Football</p>	<p>Volleyballturnier</p>

Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür 	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - interpretieren die vorgegebene Themenstellung - wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an - 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>An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p>	

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	<p>Die Schülerinnen und Schüler... - laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd</p> <p>- werfen/ und oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler... - setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherige Ausdauerläuferfahrungen</p> <p>- analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen</p>	<p>Ausdauerlauf (Cooper-Test)</p> <p>Kugelstoßen (ggf. Reduktion möglich)</p> <p>ggf. Weitsprung</p>	



Bewegungsfeld „Spielen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten - wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten an - setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um	Die Schülerinnen und Schüler... - entwickeln, organisieren und leiten Spiele - arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert - lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte - verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair	Badminton Floorball	

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	Die Schülerinnen und Schüler... - zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten - wenden grundlegende Bewegungstechniken der Leichtathletik an - erklären grundlegende Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft	Die Schülerinnen und Schüler... - erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse - geben gezielte Bewegungskorrekturen - reflektieren Lernprozesse	Mindestens eine Lauf-, eine Sprung- und eine Wurfdisziplin (Schleuderball, Sprint, Hochsprung)	

Aufgrund von fehlenden Schwimmzeiten und Personalmangel, kann Schwimmen im Schuljahr 2022/2023 nicht unterrichtet werden.

(Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“)

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</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 vor-gegebene Distanz sicher -demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdreitung) 	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> -verfügen über eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen -demonstrieren eigene Bewegungslösungen -schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele -reflektieren Lernprozesse 	<ul style="list-style-type: none"> - Gleichzug- und Wechselzugtechnik (- Springen) - Tauchen (- Rettung) 	

Anstelle von Schwimmen wird im Schuljahr 2022/2023 'Fitness' unterrichtet. Dies wird dem Grundsatz gerecht, dass in diesem Schuljahr die sportmotorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination priorisiert behandelt werden sollen.

Fitness

Zeit- rahmen	Angestrebte Kompetenzen (Schwerpunkte)		Vereinbarte Themen	Sonstiges
	inhaltsbezogen	prozessbezogen		
	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - trainieren die sportmotorischen Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit und Koordination 	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - setzen sich mit grundlegenden Trainingsmethoden auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen des Fitnessstrainings - Deutscher Motorik Test 	

Leistungsbewertung (Jahrgänge 5-10)

Sportmotorische Leistung: 75 %

Sonstige Leistung: 25 %