



**Amandus-Abendroth-Gymnasium**

**Fachschaft Sport**

## **Schuleigener Arbeitsplan Sekundarstufe I**

Stand November 2023

## **Grundsätze des Schulsports am Amandus-Abendroth-Gymnasium**

### **Unser Versprechen:**

- Ein hohes Maß an Sach- und Sozialkompetenz.
- Eine klare Strukturierung des Lehr- und Lernprozesses.
- Intensive Bewegungszeit mit kognitiver Einbindung.
- Ein sachgerechter Organisationsrahmen.
- Stimmige Ziel-, Inhalts- und Methodenentscheidungen.
- Methodenvielfalt.
- Eingehen auf individuelle Lernbedürfnisse, Interessen und Feedback.
- Förderung der Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit.
- Klare Leistungserwartungen und Leistungskontrollen.
- Ein freundliches Unterrichtsklima.

### **Unsere Erwartung:**

- Angemessene Sportkleidung.
- Zügiges Umziehen.
- Kein Unterricht mit leerem Magen.
- Das Jugendschwimmabzeichen Bronze vor Eintritt in die sechste Klasse.
- Einsatz, Engagement und Zielstrebigkeit.
- Verantwortung für das eigene sportliche Handeln.
- Hilfe annehmen und anbieten.
- Akzeptanz eigener Grenzen.
- Mitarbeit bei Aufbau, Abbau und Umbau.
- Soziales Spiel, in dem Stärkere Schwächere akzeptieren und unterstützen.
- Teamgeist.

### **Organisation und Leistungsbewertung:**

- In die Notengebung gehen die sportmotorischen Leistungen zu 2/3, sonstige Leistungen zu 1/3 ein. Bezugsnormen der sportmotorischen Leistungen sind die Sachnorm, die Individualnorm

sowie die Sozialnorm. Zu den sonstigen Leistungen zählen u. a. Unterrichtsgespräche, Unterrichtsdokumentationen, Präsentationen, Ergebnisse von Partner- und Gruppenarbeiten, Zusammenarbeit im Team.

- Wir streben regelmäßige interne Fortbildungen an, nach Möglichkeit unter Anleitung von Experten. Weitere Fortbildungen richten sich nach dem jeweiligen regionalen Angebot.
- Wir setzen die Teilnahme an schulübergreifenden Wettkämpfen wie JTFO, Stadtmeisterschaften, Leichtathletik-Kreismeisterschaft, Quattro-Beach-Volleyball sowie „go sports triathlon“ fort.

## Verbindliche Vorgaben:

Erfahrungs- und Lernfelder	Inhalte
<b>Jahrgang 5</b>	
Spielen	Vorbereitende Spielformen für die großen Spiele: Völkerball, Brennball, Indiaka, Ultimate-Frisbee; erste Zielwürfe. Regeln und das Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen werden thematisiert.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	
Turnen und Bewegungskünste	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Grundübungen wie z. B. Seilspringen, Ballprellen, Reifen-Rollen zu Rhythmusvorgaben (z. B. Musik). Anspannen und Entspannen zu einer Phantasiereise.
Laufen, Springen, Werfen	Kleine Spielformen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer. 50m-Lauf mit Starttechnik. Hindernislauf über flache Hindernisse mit unterschiedlichen Abständen. Schlagballwurf mit links und mit rechts. Weitsprung nach schnellem Anlauf aus einer Absprunzzone.
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Wegen Materialmangels derzeit nicht umsetzbar.
Kämpfen	Aufgrund fehlender Qualifikationen derzeit nicht verbindlich durchführbar. Die Fachschaft strebt die Teilnahme an Fortbildungen zu diesem Erfahrungs- und Lernfeld an.
<b>Jahrgang 6</b>	
Spielen	Vorbereitende Spielformen für die großen Spiele: Völkerball, Brennball, Indiaka, Ultimate-Frisbee; erste Zielwürfe. Einführung in das Sportspiel Basketball: Dribbling, Druckpass, Positionswurf in Grobform; erste taktische Erläuterungen zur Raumaufteilung und Mann-Mann-Verteidigung. Regeln und das Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen werden thematisiert.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Ein Halbjahr Schwimmausbildung mit den Inhalten: Brust- und Rückenschwimmen in Grobform. Ausdauernd Schwimmen. Startsprung vom Beckenrand oder Startblock; Fuß- und Kopfsprung vom Startblock. Tauchen mit geöffneten Augen, Gegenstände heraufholen. Transport von Gegenständen.
Turnen und Bewegungskünste	Bewältigen einer Gerätebahn mit den Inhalten Rollen, Springen, Stützen. Sachgerechter Geräteaufbau und Bewegungsunterstützungen werden thematisiert. Ein akrobatisches Kunststück mit Partner, das auf Körperspannung und -balance beruht.
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	
Laufen, Springen, Werfen	

Erfahrungs- und Lernfelder	Inhalte	Möglichkeiten zum Einsatz digitaler Medien
<b>Jahrgang 7</b>		
Spielen	<p>Fortführung des Sportspiels Basketball: Dribbling, Druckpass und Positionswurf in Feinform; Korbleger in Grobform; Anwendung des 2-1-2-Systems sowie M-M-V.</p> <p>Einführung des Sportspiels Hockey: Schieben, Stoppen, Ballführen in Grobform; Torschüsse aus einer Schusszone.</p> <p>Einführung des Sportspiels Fußball: Passen, Stoppen und Torschuss in Grobform; Kleinfeld-Taktik 5:5 (Halle) bzw. 7:7 (Feld).</p> <p>Selbstständige Mannschaftszusammenstellung; Ausführen von Schiedsrichtertätigkeiten.</p>	Bildreihen, Demonstrationsvideos, Beobachtungsbögen.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen		
Turnen und Bewegungskünste	<p>Hilfestellung geben und annehmen.</p> <p>Einführung Stützen und Schwingen am Barren.</p> <p>Sprünge am Kasten.</p>	Videoanalyse.
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	<p>Selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Ball, Band, Seil oder Keule.</p> <p>Dehnen und Kräftigen unter Anleitung: Kenntnisse über anatomische Funktionen.</p>	Schülervideos erstellen lassen zur Übungsfolge.
Laufen, Springen, Werfen	<p>Dauermethode anwenden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer; Durchführen eines Ausdauerlaufs.</p> <p>50m-Sprint mit Tiefstart in Grobform.</p> <p>Staffelläufe mit Stabübergabe von hinten.</p> <p>Weitsprung mit individueller Anlaufgeschwindigkeit und Anlaufentfernung.</p>	<p>Trainingspläne erstellen und vergleichen.</p> <p>Videoanalyse.</p>
<b>Jahrgang 8</b>		
Spielen	<p>Fortführung des Sportspiels Basketball: Dribbling, Druckpass und Positionswurf in Feinform; Korbleger in Grobform; Anwendung des 2-1-2-Systems sowie M-M-V.</p> <p>Fortführung des Sportspiels Hockey: Schieben, Stoppen, Ballführen in Grobform; Torschüsse aus einer Schusszone.</p> <p>Fortführung des Sportspiels Fußball: Passen, Stoppen und Torschuss in Feinform; Kleinfeld-Taktik 5:5 (Halle) bzw. 7:7 (Feld).</p> <p>Selbstständige Mannschaftszusammenstellung; Ausführen von Schiedsrichtertätigkeiten.</p>	Bildreihen, Demonstrationsvideos, Beobachtungsbögen.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen		
Turnen und Bewegungskünste	<p>Hilfestellung geben und annehmen.</p> <p>Synchronturnen am Boden: z. B. Rolle vw., Handstand mit Abrollen, Rad.</p>	<p>Videoanalyse.</p> <p>Schülervideos erstellen lassen zum Synchronturnen.</p>
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	<p>Dehnen und Kräftigen unter Anleitung; Kenntnisse über anatomische Funktionen.</p> <p>Kurze Gruppenchoreographie zu selbst gewählter Musik.</p>	Schülervideos erstellen lassen zur Choreographie.
Laufen, Springen, Werfen	<p>Dauermethode anwenden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer; Durchführen eines Ausdauerlaufs.</p> <p>75m-Sprint mit Tiefstart in Grobform.</p> <p>Hindernislauf im Drei- oder Fünfschrittrhythmus.</p> <p>Individuelle Hochsprungtechnik: Auswahl aus Schersprung, Wälzer, Flop (Grobform).</p>	<p>Trainingspläne erstellen und vergleichen.</p> <p>Videoanalyse.</p>

Erfahrungs- und Lernfelder	Inhalte	Möglichkeiten zum Einsatz digitaler Medien
<b>Jahrgang 9</b>		
Spielen	Einführung Volleyball: oberes und unteres Zuspiel in Grobform, sichere Angabe; Spielfeldaufteilung; Rotation. Einführung Badminton: Smash, Clear und Drop in Grobform; Feldeinteilung; Grundsätze beim Doppel. Eigenständige Schiedsrichtertätigkeit.	Bildreihen, Demonstrationsvideos, Beobachtungsbögen.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen		
Turnen und Bewegungskünste	Rollformen, Rad oder Radwende mit Partner als Bewegungsverbinding. Kür am Barren mit Minimalanforderung Stützen, Schwingen, Abgang; allein oder in der Gruppe.	Videoanalyse. Schülervideos erstellen lassen zur Bewegungsverbinding und/oder zur Kür.
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgerät.	Schülervideos erstellen lassen zur Choreographie.
Laufen, Springen, Werfen	75m-Sprint mit Tiefstart. Hürdenlauf im Dreischrittrhythmus. Hochsprung mit Flop in Grobform.	Videoanalyse.
<b>Jahrgang 10</b>		
Spielen	Fortführung Volleyball: oberes und unteres Zuspiel in Feinform; Stellen, Angriffsschlag, Block in Grobform; Angabe von oben.	Bildreihen, Demonstrationsvideos, Beobachtungsbögen.
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Ein Halbjahr Schwimmausbildung mit den Inhalten: Brust-, Rücken- sowie Brustkraulschwimmen; zugehörige Start- und Wendetechniken. 25m-Kurzstrecke in den thematisierten Schwimmtechniken. Synchronspringen vom Startblock mit Partner. 10m-Streckentauchen. Selbst- und Fremdrettung.	Bildreihen, Demonstrationsvideos, Beobachtungsbögen.
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Planung eines Kräftigungs-Parcours. Grundsätzliche Trainingsmethoden.	Theoretische Grundlagen sichern sowie Planungsergebnisse austauschen.
Laufen, Springen, Werfen	Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer kennen und anwenden. 800m-Lauf. Rundenstaffel mit Stabwechsel im Wechselraum. Kugelstoßen mit unterschiedlichen Techniken in Grobform.	Videoanalyse.

**Für Schwimmen und Leichtathletik gelten die folgenden schuleigenen Notenlisten:**

Jahrgang 5	50m-Sprint		Schlagballwurf 80g		Weitsprung	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
1	9,3s	9,1s	18m	28m	2,9m	3,2m
2	10,3s	10,0s	15m	25m	2,6m	2,9m
3	11,2s	11,0s	11m	21m	2,3m	2,6m

Jahrgang 6	25m Zeitschwimmen		200m Zeitschwimmen	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
1	25,5s	24,0s	5:10min	5:05min
2	31,5s	29,0s	6:25min	6:20min
3	39,0s	35,0s	7:40min	7:30min

Jahrgang 7	800m-Lauf		50m-Lauf		Weitsprung	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
1	3:45min	3:15min	9,0s	8,8s	3,4m	3,8m
2	4:25min	4:00min	9,8s	9,6s	3,1m	3,5m
3	5:10min	4:45min	10,6s	10,4s	2,8m	3,2m

Jahrgang 8	800m-Lauf		75m-Lauf		Hochsprung	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
1	3:35min	2:50min	11,6s	11,4s	1,15m	1,30m
2	4:20min	3:40min	12,4s	12,2s	1,05m	1,20m
3	5:00min	4:20min	13,2s	13,0s	0,95m	1,10m

Jahrgang 9	75m-Lauf		Hochsprung	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
1	11,2s	11,0s	1,20m	1,35m
2	12,0s	11,8s	1,10m	1,25m
3	12,8s	12,6s	1,00m	1,15m

Jahrgang 10	25m Zeitschwimmen		50m Brustschwimmen		200m Zeitschwimmen		Kugelstoß	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen 3kg	Jungen 5kg
1	21,5s	20,5s	50s	48s	4:30min	4:00min	6,75m	8,50m
2	25,5s	24,5s	55s	53s	5:00min	4:30min	6,25m	8,00m
3	30,5s	29,5s	60s	58s	5:30min	5:00min	5,75m	7,50m