

Herder-Gymnasium Köln, Fachschaft Sport

Schulinterner Lehrplan S I

Jahrgangsstufe 5/6

Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben	Zeitlicher Umfang	Pädagogische Perspektiven
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten verbessern	<ul style="list-style-type: none"> - Im Gleichgewicht sein und balancieren können (selbstständiges Entwickeln von Balancierstationen) - Körpersignale wahrnehmen und begreifen - Konditionelle Voraussetzungen des ausdauernden Laufens - gesunde Lebensweise / Ernährung) 	15	A,F
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> - Lauf- und Fangspiele bedürfnisgerecht variieren - Spiele mit alternativen Wurfgeräten , z.B. Indiac, Frisbee 	5	A,E
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen, Springen, Werfen vielfältig erfahren 	15	A, D, E, F
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen *)	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung des Bewegungsgefühls im Wasser durch vielfältige Bewegungserfahrungen - Vielfältiges Wasserspringen - Sicher und ausdauernd in Bauch- und Rückenlage schwimmen können - Sich selbst und andere retten können - Ausgewählte Schwimmtechniken (Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen) ; - Start und Wenden kennenlernen - Vorbereiten auf das Schwimmsportabzeichen 	25	A, D, E, F
5. Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> - Sich vielfältig an Geräten bewegen (Boden,Reck,Sprung, Ringe) - Verbesserung der Fähigkeiten an Gerätebahnen - Übungsverbindungen für eine Gerätekombination finden und turnen - Helfen und Sichern - Auf- und Abbau von Geräten 	20	B, C,F,D, E
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Bewegungsformen (laufen, hüpfen, federn, springen) - Klang, Rhythmus und Musik als Impulse für Bewegungsgestaltung nutzen - Akrobatik - wir finden, üben und präsentieren kleine Kunststücke - Seilchenspringen (Gestaltung einer Kür) 	15	A, B, F

7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> - Grundfertigkeiten großer Spiele (BB, HB und FB) gemeinsam erschließen und anwenden <p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werfen und fangen - Einführung des Sprungwurfes - Dribbling mit anschließendem Torwurf - Erlernen der Manndeckung (Parteiballsportspiele) - Spielregeln <p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribbling rechts und links - Zweihand- und Einhandpass - Grundlagen der Fußarbeit – Schrittstop, Parallelstop, Sternschritt - Positionswurf, Korbleger - Korbleger aus dem Dribbling <p>Fußball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passen und Stoppen (li und re) - Schießen mit der Innenseite - Torschuß (ruhender Ball) mit Vollspann - Ballführung um Stangen, Hütchen (Slalomdribbeln) - Spiel auf zwei Tore (3:3; 4:4;) 	25	A,E,D,F
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootsport / Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> - mit dem Fahrrad - Verbesserung der Geschicklichkeit (um Hindernisse fahren) - vorgegebene Strecke langsam fahren - mit Inline-Skates - Erlernen der grundlegenden Techniken (Vorwärts- und Rückwärtsfahren, Bremsen, sicher und richtig fallen) - Kenntnis der Ausrüstung 	5	A,C
9. Ringen und Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> - Wir erproben unsere Kraft in Mattenkämpfen 	5	A,E

*) Der Inhaltsbereich 4 wird aus organisatorischen Gründen im Jahrgang 6 (jeweils 1 Halbjahr) durchgeführt.

Die Monatsangaben der einzelnen Unterrichtsvorhaben sind erst dann möglich, wenn die Termine für die Sportfeste feststehen.

In den kurzen Reflexionsphasen sollen sporttheoretische Grundkenntnisse vermittelt werden, so dass die Schülerinnen und Schüler dazu befähigt werden, sportliche Sachverhalte sprachlich zu beschreiben.

Herder-Gymnasium Köln, Fachschaft Sport

Schulinterner Lehrplan S I

Jahrgangsstufe 7/8

Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben	Zeitlicher Umfang	Pädagogische Perspektiven
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten verbessern	<ul style="list-style-type: none"> - selbstständiges Aufwärmen - Belastungsintensität von verschiedenen Bewegungssituationen erfahren - Belastungen dosieren und einschätzen lernen 	5	A, F
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> - alternative Sportspiele aus anderen Kulturen (Rugby, Baseball, Flagfootball) - Einführung von Rückschlagspielen (Badminton, Tischtennis) - Veränderungen der Spielregeln in den großen Ballspielen entsprechend den räumlichen Gegebenheiten und der Aufrechterhaltung der Spannung 	15	A, E
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der leichtathletischen Disziplinen Sprint, Hochsprung, Weitsprung, - Schlagballwurf, Kugelstoß (wahlweise Hürden- und Mittelstreckenlauf) - Teilnahme an Schulmeisterschaften 	10	A,C,D,E,F
5. Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> - wir lernen Übungen des traditionellen Turnens an den verschiedenen Geräten kennen (Boden, Reck, Sprung, Barren) - Entwicklung von Einzelturnkuren - Wir überwinden die Schwerkraft mit dem Minitrampolin 	20	B,C,D,E,F
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung von Tanzgrundtechniken und Erlernen eines vorgegebenen Tanzes - Variieren und gestalten eines eigenen Tanzes - Bewegungskünste entwickeln und präsentieren (z.B. Jonglieren und Akrobatik) 	10	A, B, F
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<p>Grundfertigkeiten großer Sportspiele gemeinsam erschließen und anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fußball: Grundtechniken verfeinern und als Mannschaft kooperieren - Handball: Grundlagen des Mannschaftsspiels, Handball erfahren, Spielsituationen variieren 	30	A, D, E, F

	<ul style="list-style-type: none"> - Basketball: Vom Gegeneinander zum Miteinander – Spielfähigkeit entwickeln - Volleyball: Erlernen der Grundfertigkeiten 		
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootsport / Wintersport	Fortbewegung auf dem Wasser (als mögliche Klassenfahrt : Einführen in das Kanufahren)	5	A, C,
9. Ringen und Kämpfen	- wir erproben unsere Kraft in ersten Zweikampfsituationen (Zieh- und Schiebekämpfe	5	A,E

Die Monatsangaben der einzelnen Unterrichtsvorhaben sind erst dann möglich, wenn die Termine für die Sportfeste feststehen.

In den kurzen Reflexionsphasen sollen sporttheoretische Grundkenntnisse vermittelt werden, so dass die Schülerinnen und Schüler dazu befähigt werden, sportliche Sachverhalte sprachlich zu beschreiben.

Herder-Gymnasium Köln, Fachschaft Sport

Schulinterner Lehrplan S I

Jahrgangsstufe 9 / 10

Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben	Zeitlicher Umfang	Pädagogische Perspektiven
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten verbessern	<ul style="list-style-type: none">- Fitnessverbesserung durch eigene Schwerpunktsetzung- Sich selbst aufwärmen können- Fitnesstest	10	A,F
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none">- Alternative Sportspiele aus anderen Kulturen (Baseball, Rugby)- Kooperative Spielformen	10	A,E
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none">- Spezielle Disziplinen kennenlernen (Kugelstoßen, Hürden)- Erfahren und erproben verschiedener Trainingsmethoden zur Förderung der Ausdauer (Intervall- , Dauerleistungsmethode- Leistungs- und Wettkampfsituationen erfahren durch Teilnahme an Schulmeisterschaften	15	A,C,D,E,F
5. Bewegung an Geräten	<ul style="list-style-type: none">- Mit erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten Wettkämpfe gestalten	20	B,C,D,E,F
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none">- Tänze als Ausdruck von Lebensstilen (z.B. Modern, Salsa, Hip Hop)- eigene Tanzgestaltung in der Gruppe erarbeiten	10	A,B,F
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none">- Spielen nach Regeln Volleyball, Basketball, Handball und Fußball)	30	A,E

Die Monatsangaben der einzelnen Unterrichtsvorhaben sind erst dann möglich, wenn die Termine für die Sportfeste feststehen.

In den kurzen Reflexionsphasen sollen sporttheoretische Grundkenntnisse vermittelt werden, so dass die Schülerinnen und Schüler dazu befähigt werden, sportliche Sachverhalte sprachlich zu beschreiben.

Lehrplan Sport

Johann-Gottfried-Herder Gymnasium Köln

Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben			ca. Std.
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten verbessern	uuu	uuu	uuu	45
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	uu	uu	u	25
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	UUU	UUu	UUu	70
4) Bewegen im Wasser – Schwimmen	UUu			25
5) Bewegen an Turngeräten – Turnen	UUU	UUu	Uu	70
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	UU	UU	Uu	55
7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Spotspiele	UUUu	UUUu	UUUu	105
8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport	u	u		10
9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	u	u		10
Freiraum für Unterrichtsvorhaben	ca. 20 Std.	ca. 20 Std.	ca. 20 std.	

U = Unterrichtsvorhaben ca. 10 Stunden , u = Unterrichtsvorhaben ca. 5 Stunden