



Gymnasium Holthausen

Sport

Schulinterner Lehrplan

Sport



Inhalt

- 1. Präambel**
 - 2. Pädagogische Grundsätze**
 - 3. Inhaltsbereiche**
 - 4. Organisation des Sports**
 - 4.1. Allgemeine Voraussetzungen**
 - 4.2. Schulsport**
 - 4.3. Außerunterrichtlicher Sport**
 - 4.3.1. Arbeitsgemeinschaften**
 - 4.3.2. Wettkämpfe**
 - 4.3.3. Veranstaltungen**
 - 4.3.4. Pausensportkonzept**
 - 4.3.4.1. Die Spielkiste**
 - Was ist die Spielkiste**
 - Von der Idee zur Kiste**
 - Pädagogische Anliegen der Spielkiste für die Sekundarstufe I**
 - Mitwirkung im Bereich der Spielkiste**
 - Pädagogische Anliegen der Spielkiste für die Sekundarstufe II**
 - 4.3.4.1. SporthelferIn**
 - Was sind SporthelferInnen**
 - Wie sieht die Ausbildung organisatorisch aus**
- 4.3.4. Skifreizeit**



- 5. Schulinterner Lehrplan der Sek. I (G8)**
 - 5.1 Inhalte der Jahrgangsstufen 5 und 6**
 - 5.2 Inhalte der Jahrgangsstufen 7 und 8**
 - 5.3. Inhalte der Jahrgangsstufe 9**
 - 5.4. Leitende Fragestellungen für den Inhaltsbereich 10 in der Sek. I**
 - 5.5. Übersicht des Lehrplans in der Sek. I**
- 6. Sport in der Sek. II**
 - 6.1. Pädagogische Ausrichtung des Sportunterrichts in der Sek. II**
 - 6.2. Inhalte des Sportunterrichts in der Sek. II**
 - 6.3. Organisation der Jahrgangsstufe 11/später 10**
 - 6.4. Organisation des Sportunterrichts in der Qualifikationsphase**
 - 6.4.1. Grundkurse**
 - 6.4.2. Leistungskurs**
 - 6.5. Projektorientierter Unterricht in der Sek. II**
 - 6.6. Außerunterrichtliches Sportangebot für Schülerinnen und Schüler der Sek. II**
 - 6.7. Lernerfolgsüberprüfungen im Sportunterricht der Sek. II**
 - 6.8. Aufgaben der Fachkonferenz im Hinblick auf den Sportunterricht der Sek. II**
- 7. Leistungsbewertung**
 - 7.1. Zeugnisnote**
 - 7.2. Fachnote**
 - 7.3. Kompetenznote**



- 7.4. Kompetenzbereiche**
- 8. Bewertungstabellen**
- 8.1. Leichtathletik Jungen Sek. I**
- 8.2. Leichtathletik Mädchen Sek. I**
- 8.3. Ausdauer Jungen Sek. I**
- 8.4. Ausdauer Mädchen Sek. I**
- 8.5. Schwimmen Jungen Sek. I**
- 8.6. Schwimmen Mädchen Sek. I**
- 8.7. 20 min- Dauerschwimmen**
- 8.8. Leistungsbewertung Gerätturnen**
- 9. Ausblick**



1. Präambel

Das vorliegende schulinterne Curriculum für das Fach Sport versteht sich als ein dynamisches System. Es muss in den nächsten zwei Jahren auf seine Angemessenheit und Praktikabilität hin überprüft werden. In diesem Zusammenhang gilt es auch, die tabellarisch aufgeführten, den einzelnen Unterrichtsinhalten zugeordneten Kompetenzen zu spezifizieren.

2. Pädagogische Grundsätze

- Offenes Sportverständnis ausbilden
- Anschlussfähigkeit über die Schulstufen hinweg gewährleisten
- Individuelle Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler und situative Bedingungen der Schule berücksichtigen
- Bezüge zum Sport außerhalb der Schule herstellen
- Kompetenzen entwickeln und fördern
- Hinführung zum selbständigen Gestalten des Unterrichts und zur selbstbewusst- realistischen Eigenbewertung
- Rhythmisierung der Inhalte entsprechend der schulischen und regionalen Veranstaltungen und Wettkämpfe

3. Inhaltsbereiche

Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten entdecken	Fitness, Ausdauer, Kraft, Koordination, Gesundheit
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Kleine Spiele, Spiele gestalten (Baseball, Flag- Football etc.)
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	
5. Bewegen an Geräten – Turnen	



6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Gymnastik/ Tanz, Partner- und Gruppenakrobatik
7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Badminton, Hockey
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport	Inline-Skating, Skifahren
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Judo

4. Organisation des Sports

4.1. Allgemeine Voraussetzungen

- Große Sporthalle durch Vorhänge in drei Teile zu teilen
- Eine kleine Halle als Gerätehalle (vorwiegend Turnen, Gymnastik/ Tanz und ähnliches
- Eine weitere kleine Halle als Spielhalle
- Ein 25m- Schwimmbad mit 5 Bahnen, was mit anderen Schulen genutzt werden muss – in der Regel Belegung mit zwei Schülergruppen
- Rasensportplatz mit 400m- Laufbahn und Leichtathletikanlagen für Kugel Weitsprung und Diskus
- Ein Beachplatz mit drei Volleyballfeldern
- Ein kleiner Aschenplatz
- Vielfältige Möglichkeiten für Geländeläufe in der Umgebung

4.2. Schulsport

- In der Regel koedukativer Unterricht von Jahrgangsstufe 5 – 7
- In der 8. und 9. Jahrgangsstufe geschlechtergetrennt
- In der Sekundarstufe II wieder koedukativ
- In der Regel eine Doppel- und eine Einzelstunde



4.3. Außerunterrichtlicher Sport

4.3.1. Arbeitsgemeinschaften

Die Schule ist für ihre Schülerinnen und Schüler ein Teil ihres Lebens; sie ermöglicht die Begegnung mit anderen in der Schule selbst und im außerschulischen Umfeld. Schulleben vollzieht sich in erster Linie im Unterricht, aber auch in schulischen Aktivitäten, die über den Unterricht hinausgehen. Schulleben steht nicht im Gegensatz zum Unterricht; vielmehr befinden sich solche Veranstaltungsformen in engem Wechselverhältnis zum Unterricht und den ihm zu Grunde liegenden Erziehungszielen. Sie stellen das Gymnasium darüber hinaus in einen breiteren Kontext des kulturellen Lebens. Es versteht sich von selbst, dass es hierbei nicht darum geht, möglichst viele Aktivitäten zu entwickeln. Vielmehr wird die einzelne Schule das Schulleben so gestalten, wie es dem Bildungsauftrag des Gymnasiums und dem Profil der einzelnen Schule entspricht. Manche der über den normalen Schulalltag hinausweisenden Veranstaltungsformen haben im Gymnasium Holthausen eine lange Tradition: Schulsportfeste und die Teilnahme von Schulmannschaften an überregionalen Sportwettkämpfen gehören ebenso zum Schulprogramm wie Arbeitsgemeinschaften. Schulsportgemeinschaften gehen vor allem von den Interessen und den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler aus. Sie wecken die Neugier für neue Bewegungsaktivitäten und Sportarten, vertiefen im Unterricht bereits behandelte Sportbereiche oder bereiten auf schulische Wettkämpfe vor. Sportliche Talente unter den Schülerinnen und Schülern erfahren durch Arbeitsgemeinschaften eine besondere Förderung.

Solche Veranstaltungen und Aktivitäten intensivieren den persönlichen Kontakt zwischen Lehrenden und Lernenden, aber auch den Kontakt zwischen Schule und Elternhaus. Sie ermöglichen neue Formen der Zusammenarbeit und schaffen vielfältige Anregungen. So bereichern und fördern sich in enger Wechselbeziehung Unterricht und Schulleben gegenseitig.

Folgende Arbeitsgemeinschaften Sport werden zurzeit angeboten:

Fußball	Mädchen Klasse 6-8	Herr Koch
Fußball	Jungen ab Klasse 9	Christian Kreutz
Turnen	Jungen und Mädchen ab Klasse 5	Frau Saamann, Frau Krause
Ausdauer	Alle	Thimo Buchmüller, G. Manduzio
Fitness	Ab Klasse 9	Herr Petter



Zirkus/ Akrobatik	Alle	Frau Palenschat
-------------------	------	-----------------

Die Turn- AG gehört schon seit vielen Jahren zum Schulprogramm. Die Trainingsstunden sind zweistündig und finden zweimal in der Woche statt. Das Angebot richtet sich an Schüler und Schülerinnen ab der 5. Klasse und kann auch von Schülern und Schülerinnen der Realschule angenommen werden. Zurzeit kommen ca. 20-25 Schüler/innen der Jahrgangsstufen 5 bis 9 .Geleitet wird die Turn-AG von zwei Lehrkräften, von denen eine pensioniert ist.

Ziel der Turn- AG ist die jährliche Teilnahme an den Stadtmeisterschaften und am Landesschulsportfest Gerätturnen (Jugend trainiert für Olympia).Dort haben unsere Turner und Turnerinnen schon einige Male die vorderen Plätze belegt. Seit 2008 werden die Wettkämpfe an den vier Geräten Balken, Boden, Sprung und Reck mit den neuen Übungen ausgeführt.

Neben den offiziellen Wettbewerben hat die Turn- AG auch stets Auftritte bei unseren Spiel- und Sportfesten, dort können dann auch die jüngsten Teilnehmer ihr neu erlerntes Können unter Beweis stellen.

4.3.2. Wettkämpfe

Im Rahmen des Sportunterrichts und im Bereich des außerunterrichtlichen Sports nehmen die Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Holthausen an den unterschiedlichsten Wettkämpfen teil.

Alle Klassen nehmen in jedem Jahr an dem vom Stadtsportverband ausgeschriebenen Wettbewerb zum Deutschen Sportabzeichen teil.

Darüber hinaus beteiligen sich die meisten Klassen mit 4–8 Schülerinnen und Schülern am Schulschwimmfest der Stadt.

Die aus den unterschiedlichen Arbeitsgemeinschaften erwachsenen Schulmannschaften im Bereich Gerätturnen, Fußball usw. sehen die Teilnahme am Wettbewerb Jugend trainiert für Olympia als erklärtes Ziel ihrer regelmäßigen Arbeit.

4.3.3. Veranstaltungen

Zur Tradition des Gymnasiums Holthausen gehört es, dass durch das Fachkollegium Sport verschiedenste außerunterrichtliche Aktivitäten initiiert, organisiert, durchgeführt und evaluiert werden.

Im November/Dezember findet das **Völkerballturnier** der Jahrgangsstufen 5 und 6 statt. Die Sieger der jeweiligen Jahrgangsstufen werden beim Weihnachtssportfest ermittelt. Als Kampfrichter fungieren auch hier Schülerinnen und Schüler der LK-



Sport. Selbstverständlich sind Eltern und andere Familienangehörige der Jahrgangsstufen 5 und 6 eingeladen.

Am letzten Schultag wird in zwei Unterrichtsstunden ein **Weihnachtssportfest** für die Jahrgangsstufen 5 bis 8 durchgeführt. Alle Klassen sind im Vorfeld aufgefordert, mit ihren Vorführungen dieses Ereignis zu gestalten. Die Vorschläge werden durch das Fachkollegium Sport an den jeweiligen LK-Sport weitergereicht, der die Planung übernimmt und die Durchführung organisiert. Feste Bestandteile neben den besonderen Schülerbeiträgen sind bei diesem Sportereignis: Endspiele des Völkerballturniers, Schul-Sprintmeisterschaften der Jahrgangsstufen 5 bis 8 für Jungen und Mädchen, eine Jux-Staffel, Zuschaueraktivierung.

Ende Januar/Anfang Februar finden die **Winterbundesjungendspiele** für die Jahrgangsstufen 5 und 6 statt, die im Unterricht vorbereitet worden sind. Als Kampfrichter fungieren Schüler und Schülerinnen der Jahrgangsstufen 9 bis 11. Diese werden durch eine besondere Ausbildung auf ihre Aufgabe vorbereitet.

Im März wird für die Schüler und Schülerinnen der Sekundarstufe II ein **Volleyballturnier** angeboten, an dem auch Lehrermannschaften teilnehmen.

In unregelmäßigen Abständen findet auch eine **Sportshow** statt, die von dem LK-Sport 12 geplant, vorbereitet und durchgeführt werden. Die Schülerinnen und Schüler lernen hier, sich auf die Durchführung größerer Sportereignisse vorzubereiten:

- Programmerstellung inkl. Live-Bands
- Verhandlungen mit auswärtigen Sportlern
- Sponsoring
- Catering
- Werbung
- Präsentation des Programms
- Evaluation etc.

Zu den wichtigsten Veranstaltungen des Bereichs Sport gehören die **Tage des Sports** in der letzten Woche vor den Sommerferien. Dieses Sportfest ist entstanden aus dem ehemaligen ‚Tag der Sommer-Bundesjugendspiele‘, an dem die gesamte Sekundarstufe I verpflichtend teilgenommen genommen hatte. Zusätzlich zu den Bundesjugendspielen wurden Sprintmeisterschaften und Klassenstaffeln ausgetragen. Nach der Siegerehrung durch den Schulleiter wurde ein Fußballspiel Schüler/Schülerinnen gegen Lehrer/Lehrerinnen durchgeführt. Als Kampfrichter und Riegenführer fungierten sowohl die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer als auch Schüler und Schülerinnen der Sekundarstufe II, die in den jeweiligen Sportkursen auf ihre Tätigkeiten vorbereitet worden waren. Mit der Einführung des Leistungskurses Sport am Gymnasium Holthausen änderte sich auch dieses Sportereignis. Die Sommer-Bundesjugendspiele wurden im Sportunterricht durchgeführt und die Inhalte und Organisationsformen änderten sich. Anstelle der klassischen Leichtathletik trat die alternative Leichtathletik für die Jahrgangsstufen 5 und 6; das Hallenbad wurde zum Fun-Bad für alle umgestaltet; Beach-Volleyball, Street-Soccer und Street-



Basketball wurden anfangs für die Jahrgangsstufen 7 bis 10, nun für die Jahrgangsstufen 7 und 8 jeweils als Turnier angeboten; nach Beendigung der leichtathletischen Wettkämpfe konnte und kann das Laufabzeichen von allen, Schüler- und Lehrerschaft, erworben werden. Die Schulmeisterschaften im Sprint werden am Ende des gesamten Tages auf dem Sportplatz durchgeführt. Kletterwände, Hüpfburgen und andere Attraktionen werden zusätzlich aufgebaut.

Teile der Organisation werden an den Leistungskurs Sport und weitere interessierte Schülerinnen und Schüler übergeben und sie ist integraler Bestandteil ihres Kursprofils. Eine möglichst große Planungsautonomie der jeweiligen Schülerinnen und Schüler und eine gute Kooperation mit dem Fachkollegium Sport zeichneten schon immer das Fach Sport am Gymnasium Holthausen aus.

Neben den sportlichen Angeboten sind im Laufe der Jahre noch Aktivitäten der Fachgruppen Kunst (Schmink- und kreative Gestaltungsangebote) und Musik (Auftritte von Schülerbands) hinzugekommen. Stände mit Kuchen und Getränken runden das Angebot ab. An diesem Tag sind alle Familienmitglieder der Schülerinnen und Schüler besonders herzlich eingeladen.

Für die Jahrgangsstufen 9 und 10 findet in der vorletzten Schulwoche des Jahres ein **Sportprojekttag** statt, an dem die Schülerinnen und Schüler Indoor- und Outdoor-Aktivitäten individuell wählen und in Gruppen durchführen können, die sie nicht unbedingt im Sportunterricht ausüben können. Das Fachkollegium Sport und die GK- und der LK-Sport 12 schlagen diese Aktivitäten vor, planen die jeweiligen Inhalte und setzen diese auch um. An diesem Tag kann auch das Laufabzeichen abgelegt werden. Für das Kollegium und interessierte Schülerinnen und Schüler wird außerdem Nordic-Walking und Rückenschule von einer Fachkraft angeboten.

4.3.4. Pausensportkonzept

Als eine sinnvolle Verzahnung von außerunterrichtlichem Angebot im Schulsport mit dem Schulsport stellt das Pausensportkonzept einen Beitrag zum Schulsport in Holthausen in seiner ganzen Spannweite dar.

Das Pausensportkonzept erfasst ein breites Spektrum der SchülerInnen des Gymnasiums Holthausen. So bekommen die SchülerInnen ab der Klasse 5 mit ihrer Einschulung pro Klasse eine Spielkiste, die in der Regel bis in die Klasse 7 genutzt wird. Ab der Klasse 8 werden in Zukunft Sporthelfer ausgebildet, die neben der Übermittagsbetreuung den Pausensport mitgestalten und auch bei verschiedenen Sportveranstaltungen mitwirken sollen. Eine Gruppe von OberstufenschülerInnen betreut das Projekt Spielkiste, sodass im Rahmen des Pausensportkonzeptes die SchülerInnen die Möglichkeit haben, ihre sportliche Biografie selbständig zu gestalten: Vom Spielen mit der Spielkiste, über die Sporthelferausbildung hin zur kreativen Gestaltung und Betreuung der Spielkiste in der Oberstufe.

Dieses Konzept ist kein abgeschlossenes Modell, sondern ein nicht endender Prozess, der sich an den spezifischen Rahmenbedingungen der Schule und den



Wünschen der Schülerschaft orientiert. Dabei hat das Konzept den Anspruch: „die erzieherischen Möglichkeiten des schulischen Sporttreibens zu erweitern und wertvolle Funktionen für die gesamte Schule zu übernehmen.“ (E. Balz: Außerunterrichtliche Angebote im Schulsport, Sportpädagogik, Sonderheft 1996, Seite 3)

- Erweiterung der Handlungsfähigkeit
- Stärkung der Selbstorganisation
- Ausgleich schulischer Belastung
- Rollenmodifikation und soziales Lernen
- Gelegenheiten zur Diagnose
- Intensivierung des Schullebens

4.3.4.1. Die Spielkiste

Was ist die Spielkiste?

Bei der Spielkiste handelt es sich um eine abschließbare Plastikbox mit diversen Spielgeräten (verschiedene Seilchen, Gummitwist, Softbälle, ein Volleyball, ein Basketball, Frisbees, und Straßenkreide) und einem Spielbuch, das neben den Regeln für die Spielkiste Anregungen zu Fang-, Ball- und weiteren Spielen sowie Platz für kreative eigene Ideen der SchülerInnen enthält.

Von der Idee zur Kiste

Anfang 2005 entstand die Idee zur sinnvollen Gestaltung der schulischen Freizeit (Pause) Spielgeräte in einer Spielkiste dezentral in den einzelnen Klassen zunächst in den neuen 5ten Klassen bereit zu stellen. Für dieses Projekt waren zunächst drei Gruppen zu begeistern: die Schulleitung, der Förderverein des Gymnasiums und eine Gruppe von Oberstufenschülern eines Sportkurses. Nach der Einwilligung der Schulleitung und der Zusage der finanziellen Unterstützung durch den Förderverein ließ sich eine Gruppe SchülerInnen zunächst skeptisch auf das Experiment ein, und so wurde ein Schuljahr über eifrig probiert und studiert: Völkerballvariationen, Seilchen springen und vieles mehr. Und dann entstand noch die Idee zum Begleitbuch: engagiert haben die SchülerInnen Ideen aufgeschrieben und mit eigenen Zeichnungen das Geschriebene kindgerecht veranschaulicht, sodass ein ansehnliches Exemplar von mittlerweile 56 Seiten entstanden ist, das für jede Klasse ein individuelles Cover bekam. In den letzten Jahren ist das Spielbuch stetig gewachsen, und das Projekt Spielkiste ist als Tradition am Gymnasium Holthausen etabliert.

Pädagogische Anliegen der Spielkiste für die Sekundarstufe I



Zunächst einmal sollen die Spielgeräte dazu dienen, die Möglichkeiten der SchülerInnen bei der Gestaltung ihrer Schulpause zu erweitern. Mit den Spielgeräten erhalten die SchülerInnen Anregung, Zeit und Raum in der Schule ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten und zu organisieren. Damit ist die Spielkiste nicht nur Fundgrube vielfältiger Pausenaktivitäten, sondern auch Gegenstand verschiedenster Kommunikationsformen, die letztlich die „Mündigkeit“ des Individuums für sich und in der Gemeinschaft herausfordern:

Man streitet sich um Geräte, sucht nach Konfliktmöglichkeiten, erfindet gemeinsam Spielmöglichkeiten, erinnert sich gegenseitig an die vereinbarten Verhaltensregeln, beschwert sich bei den LehrerInnen oder der Schulleitung über die MitschülerInnen usw..

Die SchülerInnen einer Klasse organisieren dabei die Verwaltung ihrer Spielkiste selbst, d.h. die Aufbewahrung, Ausleihe, Pflege und auch der Ersatz von Spielgeräten wird eigenständig geregelt. Die eigenverantwortliche Nutzung der Kiste beinhaltet vielfältige Detailfragen und damit zusammenhängend unterschiedlichste Überlegungen und Maßnahmen - z. B: Absprachen, Rücksichtnahmen und Hilfsbereitschaft untereinander - und kann somit einen Betrag zur Stärkung der Klassengemeinschaft darstellen.

Dabei kann die Spielkiste im Rahmen der Regeln und der finanziellen Möglichkeiten der jeweiligen Klassenkasse erhalten werden aber auch wachsen und sich dabei als Ergebnis von Diskussionsprozessen verändern.

Mitwirkung im Bereich der Sekundarstufe I

Klassenlehrer

Das Vorhandensein der Spielkiste in einer Klasse stellt besonders für den Klassenlehrer eine Herausforderung dar, weil er Verständnis aufbringen und Hilfestellung geben muss, bei Streitigkeiten um Spielgeräte, nicht eingehaltenen Pausenzeiten und einem Kommunikationsbedarf bezüglich der Spielerfahrungen und Organisationsproblemen. Mit der Akzeptanz der Möglichkeiten und Konsequenzen der Spielkiste, eröffnet sich für den Klassenlehrer eine Fülle neuer Erfahrungen im Hinblick auf das Verhalten von SchülerInnen und den Umgang mit ihnen.

Der Klassenlehrer kann darüber hinaus nicht nur Spielsituationen in der Pause beiwohnen, sondern auch den Einsatz der Spielkiste auf Klassenfahrten und auch in Vertretungsstunden initiieren, um so die Spielkiste in all ihren Möglichkeiten fruchtbar zu machen.

Oberstufenschüler

Aber auch die OberstufenschülerInnen stehen insbesondere in der Pause zur Verfügung, um die jüngeren SchülerInnen in ihren Aktivitäten zu unterstützen. In einigen zentralen Zusammenkünften wird der Kontakt zwischen den



OberstufenschülerInnen und den SchülerInnen der 5ten Klassen hergestellt und gefestigt:

- Überreichung der Spielkiste im Rahmen der feierlichen Einschulungsveranstaltung der 5.-Klässler im didaktischen Zentrum am 1. Schultag nach den Sommerferien.
- Gemeinsames Spiel der 5ten Klassen auf dem Schulhof mit dem Klassenlehrer während der Klassenlehrertage in der 1. Woche nach den Sommerferien.
- Am „Tag der offenen Tür“ laden die 5er und OberstufenschülerInnen gemeinsam die kommenden 5er zum Ausprobieren der Spielkiste ein.
- Ein gemeinsamer Sportspieltag der 5ten Klassen mit den OberstufenschülerInnen ist für die Zukunft als ein weiterer Baustein in dem vorliegenden Konzept geplant.

Pädagogische Anliegen der Spielkiste für die Sekundarstufe II

Dabei sind die OberstufenschülerInnen nicht allein Moderatoren für den Pausensport, sondern eben auch Initiatoren der Spielkiste. So wird im Rahmen des Schulsports die Idee zur Spielkiste in einer Reihe von Schritten Wirklichkeit:

- a. Konzeption für die Spielkiste
- b. Erproben vielfältiger Spiele
- c. Festlegung der Spielgeräte für die Spielkiste
- d. Entwicklung eines Spielbuches
- e. Kontakt zu den Schülerinnen der 5ten Klassen
- f. Evaluation des Konzepts und der Durchführung

Ihre Initiative hat eine spürbare Verbesserung für ihre jüngeren MitschülerInnen (5.-7. Klassen) erreicht in Form einer aktiven Pausengestaltung mit allen oben beschriebenen pädagogischen Konsequenzen. Dieser Einsatz ist als verantwortungsbewusste Mitgestaltung des Schullebens zu beurteilen, der zur stärkeren Identifikation mit der Schule motiviert. Diese sinnvolle Verknüpfung von Schulsport und außerunterrichtlichem Engagement fördert mannigfache Fähigkeiten in selbständigem und verantwortungsvollem Handeln und entspricht somit den Rahmenvorgaben.

4.3.4.2.SporthelferIn

Was sind SporthelferInnen

Unter SporthelferInnen versteht man besonders geeignete SchülerInnen, die bereit sind, Sportangebote für sich und andere zu organisieren und durchzuführen. Sie sollen dabei Ihre Interessen und die ihrer MitschülerInnen vertreten und in die Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen einbringen. Dazu bieten sich unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten an:



- Hilfsfunktionen bei Arbeitsgemeinschaften
- Pausensport
- Übermittagsbetreuung
- Sportveranstaltungen der Schule (wie Unterstützung von Spielfesten oder Bundesjugendspielen)

Die Betonung liegt auf dabei auf dem Begriff HelferIn. Sowohl die Gesamtplanung als auch die Verantwortung liegen selbstverständlich in den Händen der Schulleitung bzw. der Sportkollegen.

Wie sieht die Ausbildung organisatorisch aus

Die Ausbildung ist für das Schuljahr 2010/11 terminiert, sodass im Moment an dieser Stelle nur Ideen für die Ausbildung formuliert werden können:

Das Ausbildungsangebot richtet sich voraussichtlich an SchülerInnen der 8. Klassen, die wegen ihres Interesses, ihrer Begabung und ihres Verhaltens für geeignet gehalten werden, für sich und MitschülerInnen im Bereich Sport Verantwortung zu übernehmen. Außerdem ist dies der erste Jahrgang in Holthausen, der über drei Jahre hinweg Erfahrungen mit der Spielkiste sammeln konnte.

Die ausgewählten SchülerInnen müssen auf ihre Aufgabe umfassend vorbereitet werden. Die Ausbildung umfasst ca. 40 Unterrichtsstunden und findet zum Teil in der Schule unter der Leitung von Herrn Güntermann und Frau Lotzkat statt. Zusätzlich ist ein Kompaktkurs geplant.

Am Ende der Ausbildung muss keine Prüfung abgelegt werden, sondern der gezeigte Einsatz, das Interesse und das Verantwortungsbewusstsein führen zur Erteilung der Qualifikation. Die Bescheinigung wird vom Landessportbund ausgestellt. Diese entspricht dem Gruppenhelferschein I und ermöglicht den SchülerInnen damit auch einen Einsatz im Verein als Gruppenhelfer.

Damit liefert das Pausensportkonzept einen Beitrag zum ideenreichen Spielbein, das neben dem soliden Standbein den fachlich wie pädagogisch anspruchsvollen Schulsport am Gymnasium Holthausen ausmacht.

4.3.5. Skifreizeit

Einen besonderen Stellenwert im pädagogischen Konzept des Sportbereichs unserer Schule nehmen die seit über 30 Jahren durchgeführten Skifreizeiten der 8. Jahrgangsstufe im Bezug auf den Inhaltsbereich 8 Gleiten -Fahren – Rollen: Wintersport ein.

Dabei steht bei den achttägigen Fahrten ins Ahrntal nach Südtirol unter Leitung von ausgebildeten Fachkräften aus dem Bereich des eigenen Kollegiums nicht nur die Anfängerschulung im alpinen Bereich und die Fortführung bis zur Carving- Technik



im Vordergrund. Dafür stehen im schuleigenen Skikeller für zwei Fahrten mit bis zu 80 Personen Carving- Ski und Skischuhe bereit.

Darüber hinaus werden die Schülerinnen und Schüler besonders mit einem für die meisten völlig neuen Naturerlebnis konfrontiert.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Gemeinschaftserlebnis mit der jeweiligen Skigruppe, der eigenen Klasse und besonders auch mit Mitgliedern anderer Klassengemeinschaften. Verstärkt wird das durch zusätzliche Aktivitäten, die in jeweiligen Abendprogrammen von Schülern und Lehrern gemeinsam vorbereitet und durchgeführt werden.

Verschiedenste Aspekte der Sach-, bzw. Methodenkompetenz, vor allem aber der sozialen und der personalen Kompetenz können auf diese Weise viel leichter in den Mittelpunkt gestellt werden als im heimischen Sportunterricht.

5. Schulinterner Lehrplan der Sekundarstufe I (G 8)

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe I wird in allen Klassen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel dreistündig gegeben. Ein Fachlehrerwechsel sollte nach Möglichkeit erst frühestens nach jeweils zwei Schuljahren stattfinden.

Die sechs pädagogischen Perspektiven sind innerhalb der Jahrgangsstufen 5/6, 7/8 und 9 in den entsprechenden Unterrichtsvorhaben angemessen zu akzentuieren. Innerhalb jeder Doppeljahrgangsstufe muss daher jede pädagogische Perspektive mindestens einmal den pädagogischen Schwerpunkt eines Unterrichtsvorhabens bilden.

Eine jährliche Abnahme des Deutschen Sportabzeichens ist anzustreben.

In jeder Jahrgangsstufe ist der Unterrichtsgegenstand der Ausdauer obligatorisch zu behandeln.

In der Jahrgangsstufe 7 ist als Projekt das Laufabzeichen zu absolvieren.

In der Jahrgangsstufe 9 ist ein Fitness- und Krafttraining fächerübergreifend mit den Fächern Biologie und Chemie obligatorisch zu behandeln und durchzuführen.

Der Schwimmunterricht findet in den Jahrgangsstufen 5 bis 8 jeweils quartalsweise statt.

Die großen Sportspiele (Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Badminton) sollen alle innerhalb der Sekundarstufe I im Unterricht berücksichtigt werden.

In der Jahrgangsstufe 8 wird eine Skifahrt im Ahrntal durchgeführt.

In den Jahrgangsstufen 5 und 6 finden Bundesjugendspiele im Gerätturnen statt



In den Jahrgangsstufen 5 und 6 findet ein Völkerballturnier im Winter statt. Völkerball sollte damit auch als erstes Wurfspiel in der Jahrgangsstufe 5 unterrichtet werden.

Ein ganztätiges Sportfest findet in jedem Halbjahr (Spiel- und Sportfest im Sommer, Weihnachtssportfest im Dezember) statt

Der Schwerpunkt in den Klassen 5 und 7 sollte auf der Entwicklung der Personal- und Sozialkompetenz liegen.

Aufgrund der günstigen entwicklungsphysiologischen Bedingungen sollte in der Jahrgangsstufe 6 und 7 der Schwerpunkt im Bereich der Sachkompetenz (motorische Entwicklung) liegen.

In Klasse 9 sollte die Themenverteilung über das Schuljahr immer stärker gemeinsam von Schüler/innen und Lehrkräften geplant und überprüft werden.

In allen Klassenstufen sollte entsprechend der jeweiligen Voraussetzungen der Schüler/innen der Methodik „Lernen durch Lehren“ entsprochen werden (Entwicklung der Methodenkompetenz).

Die Präsentationsfähigkeit sollte über die einzelnen Klassenstufen hinweg von kurzen Zusammenfassungen (z. B. einzelner Lerninhalte, Bewegungskriterien, Korrekturhinweisen etc.) hin zu ausführlicheren Stellungnahmen / Begründungen (bspw. Spiel-, Regelerklärungen, Begründung für Kürübungen, trainingswissenschaftlichen oder biomechanischen Erklärungen etc.) entwickelt werden.

Die Organisation des Unterrichts gewährleistet stets ein sicheres Bewegen und eine kommunikative Atmosphäre.

Geschlechtertrennung in den Klassen 8 und 9

Einführung und Grundlagen des Krafttrainings im Fitnessraum ab der Jahrgangsstufe 9

5.1. Inhalte der Jahrgangsstufen 5 und 6

Innerhalb der Jahrgangsstufen 5 und 6 ist der **Inhaltsbereich 1** (Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen) in drei Unterrichtsvorhaben von je ca. fünf Stunden obligatorisch zu behandeln.

Innerhalb dieses Inhaltsbereichs sollte der Unterrichtsgegenstand der Ausdauer in jeder der beiden Jahrgangsstufen behandelt werden.

Der **Inhaltsbereich 2** (Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen) ist in zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 5 Stunden zu behandeln. Hierbei steht in diesen



Jahrgangsstufen die Einführung in die Wurfspiele und das Erlernen weiterer Kleiner Spiele im Zentrum.

Der **Inhaltsbereich 3** (Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik) ist in jeder der beiden Jahrgangsstufen mit je zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 10 Stunden zu behandeln. Mögliche Unterrichtsinhalte können dabei sein:

Laufen: Lauf-ABC; Zeitschätzläufe; „Kann-Läufe“; Pendelstaffel; Sprint- und Startübungen (Startkommando kennen); der Tiefstart; „richtig Laufen“

Springen: Sprungbein / Schwungbein; beidbeinige Landung; Springen kreativ; Möglichkeiten, hoch zu springen; Absprungtechnik beim Weitsprung;

Werfen: Werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten; aus der Wurfauslage werfen; der „Impulsschritt“

Auf eine spielerische, vielseitige Vermittlung ist zu achten.

Innerhalb der Jahrgangsstufen 5 und 6 ist der Inhaltsbereichs 4 (Bewegen im Wasser – Schwimmen) mit je zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 10 Stunden vertreten. Zu Beginn sollten eine Wassergewöhnung und eine vielseitige Auseinandersetzung mit dem Element Wasser (Erleben des Wasserwiderstands, Orientierung unter Wasser, Vortrieb im Wasser etc.) stattfinden. Ebenso findet eine Einführung in die schwimmerischen Grundtechniken des Brust- und Kraulschwimmens statt. Das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze ist anzustreben.

Der **Inhaltsbereich 5** (Bewegen an Geräten – Turnen) ist in der Jahrgangsstufe 5 und 6 mit insgesamt drei Unterrichtsvorhaben von je ca. 10 Stunden vertreten. Innerhalb dieser Unterrichtsvorhaben gilt es das Bewegungsrepertoire an den Geräten eher spielerisch, explorativ-erkundend zu entwickeln. Von Beginn an ist das Gefühl für sicheres und beherrschtes Bewegen in unterschiedlichen Situationen zu entwickeln und das Vertrauen in das eigene Können zu stärken. Ebenso sollen schon früh fachlich korrekte Hilfestellungen vermittelt werden.

Themenfelder können sein: Partner- und Gruppenakrobatik; Jonglage; Sichern und Helfen; Rollbewegungen; Übungen zur Körperspannung; Gerätearrangements (Geräteauf-/abbau; Partner- und Gruppenübungen); Sprünge auf und über Geräte, Auf- und Umschwungbewegungen am **Reck**; Balancieren auf dem und Schwingen im **Barren**; Stütz- und Überschlagbewegungen am **Boden**; Absprung und Landung beim **Sprung**; Sichern und Helfen; Synchronturnen.

Der **Inhaltsbereich 6** (Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz/Bewegungskünste) ist in zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 10 Stunden zu behandeln. Innerhalb der Jahrgangsstufe 5 stehen hier einfache Grundschriffe und die Entwicklung einer Gruppenkür im Vordergrund. In der Jahrgangsstufe 6 Bewegen mit Klein- und Großgeräten nach Musik.



Der **Inhaltsbereich 7** (Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele) ist in vier Unterrichtsvorhaben von je 10 Stunden zu behandeln.

Im Zentrum steht in diesen Jahrgangsstufen die spielerische Einführung in drei unterschiedliche Große Spiele (z.B. Fußball, Basketball, Volleyball). Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler Ballsicherheit gewinnen und grundlegende Handlungsmuster für die Mannschaftsspiele kennen lernen. Einfache taktische Grundlagen sind ohne Gruppendruck auszubilden. Des Weiteren sind grundlegende Kompetenzen für das gelingende Kooperieren, für Bewältigung von Konflikten, für den Umgang mit Regeln und für das gemeinsame Spiel von Jungen und Mädchen zu entwickeln.

Der **Inhaltsbereich 8** (Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport) findet in den Jahrgangsstufen 5 und 6 nicht statt.

Der **Inhaltsbereich 9** (Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport) ist innerhalb der Jahrgangsstufe 5 und 6 mit insgesamt zwei Unterrichtsvorhaben zu je 5 Stunden zu behandeln. Unterrichtsgegenstände sind Zieh- und Schiebekämpfe, sowie Kampfformen, bei denen es darum geht, dass sich Partner gegenseitig halten und befreien bzw. die Körperlage ändern. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, wie man einen Zweikampf durch die Einführung von Ritualen fair und kooperativ gestaltet.

Die Stundenzahl für obligatorische Unterrichtsvorhaben in beiden Jahrgangsstufen umfasst 205 Stunden.

5.2. Inhalte der Jahrgangsstufen 7 und 8

Innerhalb der Jahrgangsstufen 7 und 8 ist der **Inhaltsbereich 1** (Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen) in drei Unterrichtsvorhaben von je ca. fünf Stunden obligatorisch zu behandeln. Innerhalb dieses Inhaltsbereichs sollte der Unterrichtsgegenstand der Ausdauer in jeder der beiden Jahrgangsstufen behandelt werden.

Der **Inhaltsbereich 2** (Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen) ist in zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 5 Stunden zu behandeln. Hierbei ist die Einführung in ein neues Sportspiel pro Jahrgangsstufe (z.B. Flag-Football, Hockey, Ultimate-Frisbee etc.) obligatorisch.

Innerhalb des **Inhaltsbereichs 3** (Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik) sind in jeder der beiden Jahrgangsstufen je zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 10 Stunden zu behandeln. Mögliche Unterrichtsinhalte können dabei sein:

Laufen: Rundenstaffel; Hindernisse überlaufen; Tempogefühl beim Ausdauerlaufen

Sprung: Absprung und Landung beim Fosburyflop

Wurf/Stoßen: Kugelstoßen aus der Stoßauslage



Kugelstoßen und Hochsprung werden erst ab der Jahrgangsstufe 8 thematisiert.

Innerhalb der Jahrgangsstufen 7 und 8 ist der **Inhaltsbereichs 4** (Bewegen im Wasser – Schwimmen) mit je zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 10 Stunden vertreten. Das Beherrschen von drei Schwimmtechniken ist obligatorisch, wobei aus gesundheitlichen Gründen davon eine Schwimmtechnik in Rückenlage zu berücksichtigen ist. Ebenso sollen die Schülerinnen und Schüler einen Startsprung ausführen können, sicher und ausdauernd eine Strecke von mindestens 200m schwimmen können. Das deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze ist obligatorisch; Silber und Gold sind anzustreben.

Der **Inhaltsbereich 5** (Bewegen an Geräten – Turnen) ist in der Jahrgangsstufe 7 und 8 mit insgesamt zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 10 Stunden vertreten. Aufgrund der neuen Kraft-, Hebel- und Gewichtsverhältnisse der Schülerinnen und Schüler ist eine Neuorganisation der Bewegungskoordination nötig. Inhaltlich sollte Gelegenheit gegeben werden einmal Gekonntes wieder zu festigen und Beherrschtes vielfältig anzuwenden.

Themenfelder sind: Auf- und Umschwungbewegungen am **Reck**; Balancieren auf dem und Schwingen im **Barren**, Rollen und Abgänge beim **Barren**; Stütz- und Überschlagbewegungen am **Boden**, Salto (Minitramp); Absprung und Landung beim **Sprung**, Sprunghocke und Sprunggrätsche beim **Sprung** (Kasten quer/ lang); Schwingen an den **Ring**en; **Balken**: Laufen, Drehungen, Abgänge; Sichern und Helfen; Akrobatik/ Jonglage.

Der **Inhaltsbereich 6** (Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz/Bewegungskünste) ist in beiden Jahrgangsstufen in zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 10 Stunden zu behandeln.

Der **Inhaltsbereich 7** (Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele) ist in sechs Unterrichtsvorhaben von je 10 Stunden zu behandeln. Im Zentrum steht in diesen Jahrgangsstufen die Einführung in das Partnerspiel Badminton. Des Weiteren sollen die bereits erlernten Großen Spiele (Basketball, Fußball, Volleyball) vertiefend behandelt werden. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler die technischen, taktischen und sozialen Grundlagen weiter ausbauen.

Der **Inhaltsbereich 8** (Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport) findet in den Jahrgangsstufen 8 in Form einer achttägigen Skifahrt statt. Hier erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, durch Vermittlung verschiedener alpiner Fahrtechniken das Skifahren zu erlernen bzw. weiter auszubauen.

Der **Inhaltsbereich 9** (Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport) findet in den Jahrgangsstufen 7 und 8 nicht statt.

Die Stundenzahl für obligatorische Unterrichtsvorhaben in beiden Jahrgangsstufen umfasst 220 Stunden.



5.3. Inhalte der Jahrgangsstufe 9

Innerhalb der Jahrgangsstufe 9 ist der **Inhaltsbereich 1** (Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen) in einem Unterrichtsvorhaben von ca. fünf Stunden obligatorisch zu behandeln. Innerhalb dieses Inhaltsbereichs sollte der Unterrichtsgegenstand der Ausdauer behandelt werden.

Der **Inhaltsbereich 2** (Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen) ist in einem Unterrichtsvorhaben von je ca. 5 Stunden zu behandeln. Neben der Erweiterung des Repertoires an Spielen sollen besonders das Initiieren und das Arrangieren von Spielen vermittelt werden.

Innerhalb des **Inhaltsbereichs 3** (Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik) ist mit zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 10 Stunden in der Jahrgangsstufe 9 vertreten. Es ist darauf zu achten, dass die Schülerinnen und Schüler nach der Jahrgangsstufe 9 mindestens je eine Technik aus den Bereichen des Springens und Werfens intensiv geübt haben. Ebenso sollen sie obligatorisch sowohl sprinten und ausdauernd laufen können. Mögliche Unterrichtsinhalte können in diesem Inhaltsbereich in dieser Jahrgangsstufe sein:

Laufen: Hürdenlauf; Lauftechnik beim Sprint;

Sprung: Sprungtechnik Fosburyflop; Schrittweitsprung;

Wurf/Stoß: Speerwerfen mit Impulsschritt; Kugelstoßen;

Entwicklung eines Ausdauertrainingsplans.

Innerhalb der Jahrgangsstufe 9 ist der **Inhaltsbereichs 4** (Bewegen im Wasser – Schwimmen) nicht vertreten.

Der **Inhaltsbereich 5** (Bewegen an Geräten – Turnen) ist in der Jahrgangsstufe 9 mit einem Unterrichtsvorhaben von ca. 10 Stunden vertreten. Da mit zunehmendem Alter sich die Fähigkeiten und Neigungen der Schülerinnen und Schüler weiter ausdifferenzieren, soll das Unterrichtsvorhaben in Absprache mit der Lerngruppe unter wettkampforientierter, gestalterischer oder fitness- und gesundheitsbezogener Akzentuierung durchgeführt werden.

Themenfelder sind: Bewegungsfertigkeiten und Kürübungen am **Reck**, **Stufenbarren**, **Balken**, **Boden**, beim **Sprung**, an den **schwingenden Ringe**, Synchronturnen im Gerätearrangement; Überschlagbewegungen am **Minitramp**; Sichern und Helfen.

Der **Inhaltsbereich 6** (Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz/Bewegungskünste) ist in einem Unterrichtsvorhaben von ca. 10 Stunden zu behandeln. Die Entwicklung einer Kurzkür mit Musik mit dem Ziel der Präsentation sollte Inhalt des Unterrichtsvorhabens sein.

Der **Inhaltsbereich 7** (Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele) ist in zwei Unterrichtsvorhaben von je ca. 10 Stunden zu behandeln. Im Zentrum steht in



dieser Jahrgangsstufe die Verbesserung der Technik und Taktik in bereits bekannten Großen Sportspielen durch zielgerichtetes Üben zu verbessern. Ebenso gilt es das selbstständige Organisierung und Leiten von Sportspielen und Sportgelegenheiten zu vermitteln.

Der **Inhaltsbereich 8** (Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport) findet in der Jahrgangsstufe 9 in Form eines Projekttagess Kanu oder Wasserski oder Radfahren statt.

Der **Inhaltsbereich 9** (Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport) wird in der Jahrgangsstufe 9 in einem Unterrichtsvorhaben von ca.10 Stunden behandelt. Innerhalb dieses Unterrichtsvorhabens sollen die Schülerinnen nach Möglichkeit mit einer Form des regelgeleiteten Kämpfens (hierunter zählen auch die normierten Kampfsportarten Judo und Ringen) auseinandersetzen.

Die Stundenzahl für obligatorische Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9 umfasst 105 Stunden.

5.4. Leitende Fragestellungen für den Inhaltsbereich 10 in der Sekundarstufe I

Im Inhaltsbereich 10 sollen die Schülerinnen und Schüler Kenntnisse und Einsichten erreichen, die ihnen helfen, das Spektrum dessen, was Bewegung, Spiel und Sport ausmacht, zu verstehen und einzuordnen. Sie sollen damit zugleich Voraussetzungen erwerben, die individuell erwünschten Möglichkeiten des Sporttreibens kompetent, selbstbestimmt und selbstverantwortlich auszuwählen, zu sichern und mitzugestalten.

Leitende Fragestellungen sollen hierbei sein:

- Wie vielfältig ist die außerschulische Sportwirklichkeit?
- Wie kann man Zugang zum außerschulischen Sport finden?
- Welche Motive veranlassen Menschen zum Sporttreiben?
- Wie geht man mit Trends und Moden im Sport um?
- Wie stellt sich Sport in den Medien dar und wie verändern Medien den Sport?
- Welche problematischen Entwicklungen sind im außerschulischen Sport erkennbar (Kommerzialisierung, Doping)?
- Wie vermeidet man in Bewegung, Spiel und Sport Belastungen der Umwelt?
- Was kennzeichnet ein gesundheitsorientiertes Training und wie stelle ich ein solches Training für meine individuellen Bedürfnisse zusammen?



5.5. Übersicht des Lehrplans der Sekundarstufe I

Inhaltsbereiche	5/ 6	7/ 8	9	Bemerkungen			
1. Den Körperwahrnehmen u. Bewegungsfähigkeiten ausprägen	u u u	3 4	u u u	2 4	2 4	Ausdauer in jeder Jahrgangsstufe	
2. Spielen entdecken und Spielräume nutzen	u u	2 3	u u	1 2	1 2	in 5/6 Wurfspiele in 7-9 je ein neues Spiel (z. B. Hockey, Flag-Football, etc.)	
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	U U Z Z	1 2	U Z U Z	1 2	U Z	1 2	
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	U U Z Z	1 4	U Z U Z	1 3			
5. Bewegen an Geräten - Turnen	U U U	3 4	U U	1 3	U	1 4	
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz/ Bewegungskünste	U U	1	U U	3 4	U	1 3	
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	U Z FB VB U Z BB BB	1 3	U U BB VB U U Bad (FB) Z Z FB BB	1 2	U Bad Z BB	1 2	
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport			U Ski	1 3 4	U	1 4	
9. Ringen u. Kämpfen – Zweikampfsport	u u	3 4			U	3	
Übergreifende Unterrichtsvorhaben bzw. Projekte			P	1	P	2 4	7: Laufabzeichen 9: Fitness- und Krafttraining
Stundenzahl (ca.)	205	220		105		bei 3 Wochenstunden. Sport ca. 110 pro Jahrgang (Rest = Freiraum)	
Sportveranstaltungen	<ul style="list-style-type: none"> • Sportshow für Eltern und Schüler Anfang Februar • Bundesjugendspiele Gerätturnen für Klassen 5/ 6 • Beach-Volleyballturnier für alle Jahrgangsstufen • Völkerballturnier für Klassen 5 u.6 im Dezember • Weihnachtssportfest für Klassen 5 - 8 						

- 1 = Sachkompetenz
- 2 = Methodenkompetenz
- 3 = Sozialkompetenz
- 4 = Personalkompetenz
- U = obligatorisches Unterrichtsvorhaben von ca. 10 Stunden



- u = obligatorisches Unterrichtsvorhaben von ca. 5 Stunden
- Z = zusätzliches Unterrichtsvorhaben von ca. 10 Stunden
- P = Projekt im Umfang von mindestens 10 Stunden
- () = fakultativ
- Ski = Skifahrt

6. Sport in der Sekundarstufe II

6.1. Pädagogische Ausrichtung des Sportunterrichtes in der Sek II

In der Sekundarstufe II wird am Gymnasium Holthausen die Orientierung an den pädagogischen Perspektiven weitergeführt, die schon für die Sekundarstufe I von grundlegender Bedeutung für die Gestaltung des Sportunterrichts ist. Dabei werden in der Jahrgangsstufe 11 (in Zukunft 10) die sechs pädagogischen Perspektiven in unterschiedlichen Unterrichtsvorhaben realisiert. Das Zentrum des Sportunterrichts in der Sek II an unserer Schule besteht zudem aus drei Punkten. Zum einen stehen das aktive sportliche Handeln und der Erwerb fachlicher Kenntnisse im Mittelpunkt. Hinzu kommt als dritter Punkt das Erarbeiten von Methoden und Formen des selbstständigen Arbeitens. Der Fokus liegt in den Grundkursen auf der aktiven Bewegungszeit.

6.2. Inhalte des Sportunterrichts in der Sekundarstufe II

Die Inhalte des Sportunterrichts in der Sekundarstufe II orientieren sich an den zehn Bewegungsfeldern. Dabei geht es in der Jahrgangsstufe 11 (in Zukunft 10) darum, eine Vielfalt von Bewegungserfahrungen zu vermitteln. In der Qualifikationsphase erhalten die Grundkurse eine intentionale Akzentsetzung, indem einzelne pädagogische Perspektiven und Bewegungsfelder mehr Gewicht bekommen. Hinzu kommen Elemente des projektorientierten Unterrichts (s.u.). Traditionell gehören Sportspiele zu den oft gewünschten und gewählten Bewegungsfeldern in den Grundkursen. Zudem kommt in der Qualifikationsphase ebenfalls traditionell ein Grundkurs zustande, der das Hauptbewegungsfeld Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz beinhaltet.

6.3. Organisation des Sportunterrichts in der Jahrgangsstufe 11 (in Zukunft 10)

Zu Beginn der Jahrgangsstufe 11 (in Zukunft 10) werden die Grundkurse eingeteilt. Das geschieht nach Absprache der Sportlehrer in dieser Jahrgangsstufe. Es wird versucht, den Schülern mögliche Wahlprofile anzubieten, die dann die Ausprägung des Kurses in der Qualifikationsphase ausmachen. Diese Wahlmöglichkeiten werden geschaffen, um den unterschiedlichen Interessen der Schüler und Schülerinnen gerecht zu



werden. Obwohl in der Jahrgangsstufe 11 alle Kurse verbindlich an die sechs unterschiedlichen Unterrichtsvorhaben gebunden sind, so hat es sich an unserer Schule doch bewährt, eine erste Möglichkeit, den Unterricht von der Stufe 11 bis 13 sequentiell und kontinuierlich aufzubauen. Damit kann es zudem auch zu einer kontinuierlichen Steigerung des Anforderungsprofils kommen. Schülerinnen und Schülern, die im Laufe der Jahrgangsstufe 11 feststellen, dass sie ein anderes Kursprofil bevorzugen, wird grundsätzlich die Möglichkeit eingeräumt, nach der Jahrgangsstufe 11 den Kurs zu wechseln. Erwähnenswert ist an dieser Stelle, die Einrichtung eines Vorbereitungskurses für den Sport-LK. In diesem Kurs werden in der 11 schon alle Schülerinnen und Schüler zusammengeführt, die den Sport – Leistungskurs für die Qualifikationsphase für sich in Betracht ziehen. So haben sie die Möglichkeit im Laufe der Jahrgangsstufe 11 schon eine Rückmeldung zu erlangen, ob der Leistungskurs für sie in Frage kommt.

6.4. Organisation des Sportunterrichts in der Qualifikationsphase

Die Organisation erfolgt zunächst in der Weiterführung der bereits bestehenden Grundkurse aus der Jahrgangsstufe 11. Allein der Vorbereitungskurs löst sich auf, da die Interessenten in der Sport-LK wechseln und die übrigen Schülerinnen und Schüler sich einen der bestehenden Grundkurse auswählen.

Dabei sollten zu Beginn der Jahrgangsstufe 12 (in Zukunft 11) mindestens zwei profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche festgelegt werden. Dies gilt sowohl für die Grundkurse als auch für den Leistungskurs.

6.4.1. Grundkurse

In den Grundkursen werden in der Qualifikationsphase verschiedene pädagogische Perspektiven akzentuiert. Zudem erfolgt eine Konzentration auf ausgewählte Bewegungsfelder und Sportbereiche. Der Unterricht wird im Regelfall dreistündig erteilt.

Jedes Kursprofil (sei es eher in den Ballsportarten angesiedelt oder im gymnastischen Bereich) muss einen Kern von Aufgaben wahren. Dabei handelt es sich um folgende Punkte:

- a. Motorische Grundeigenschaften sollten funktionsgerecht erweitert werden
- b. Sportliches Können sollte weiter entwickelt werden
- c. Sportliches Handeln sollte zusammen mit anderen geregelt, organisiert und durchgeführt werden. (Beispiele s.u. – projektorientierter Unterricht)

Auch in den Grundkursen muss es Phasen einer Theorie-Praxis-Verknüpfung geben, um dem Aspekt einer grundlegenden wissenschaftspropädeutischen Ausbildung in der Qualifikationsphase gerecht zu werden.

6.4.2. Leistungskurs



Im Sport-Leistungskurs geht es, wie bei den anderen Leistungskursen auch, um die exemplarische Vertiefung von Fachwissen. Dabei sind die Vertiefung und Verknüpfung von Theorie und Praxis zu spezifischen trainingsbiologischen und bewegungsanalytischen Fragestellungen feste Bestandteile des Unterrichts. Zudem werden weitere theoretische Themen unabhängig vom Praxisunterricht besprochen (Wirtschaftliche Interessen am Sport, Sportgeschichte...). Des Weiteren besteht für die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit ihre Facharbeit im Sport zu schreiben.

Die Wahl der Praxisschwerpunkte wird zu Beginn der Jahrgangsstufe 12 von Schülerinnen und Schülern getroffen. Diese Schwerpunkte sind verbindliche Unterrichtsinhalte in der folgenden Qualifikationsphase und im Abitur prüfungsrelevant.

Am Gymnasium Holthausen kommt seit vielen Jahren ein Sport-Leistungskurs zustande; in den letzten Jahren vermehrt in Kooperation mit dem Gymnasium Waldstraße in Hattingen. Die gewählten Bewegungsfelder setzen sich an unserem Gymnasium in der Regel aus dem Bereich der Leichtathletik und dem der Sportspiele zusammen. Der Leistungskurs findet fünfstündig statt, davon dient eine Doppelstunde der Theorieeinheit. Die Prüfungs- und Bewertungsgrundlagen folgen den zentralen Vorgaben.

Hilfreich für die Arbeit der Fachlehrer im Sportleistungskurs war die Einrichtung von Qualitätszirkeln der Bezirksregierung Arnsberg. Durch die regelmäßige Teilnahme an diesem Treffen konnten für den Leistungskurs relevante Themen und Fragen (auch im Hinblick auf das Zentralabitur) besprochen werden. Zudem bestand die Möglichkeit eines Material-, und Ideenaustausches. Hinzu kamen Ergänzungen und Informationen zu prüfungsrelevanten Themen, so dass sich dieses Angebot durchaus als hilfreich erweist.

6.5. Projektorientierter Unterricht in der Sekundarstufe II

Der schon oben erwähnte Kern an Aufgaben, der bei jedem Sportkurs in der Oberstufe gewahrt werden muss, beinhaltet den Punkt ‚Sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln, organisieren und durchführen‘.

Dieser Punkt wird in Holthausen sowohl im Leistungs- als auch in den Grundkursen über das Maß umgesetzt. Dabei geht es zum einen natürlich um die kursinterne Planung, Organisation und Durchführung von Phasen des Unterrichts (z.B. eine gemeinsame Aufwärmphase), zum anderen aber auch um die Gestaltung von Sport- und Spielfesten, die Betreuung jüngerer Schülerinnen und Schüler bei Wettkämpfen, die Erstellung von Spielekisten für die Klassenzimmer der neuen 5er Klassen, die Organisation von Sportprojekttagen für die Sekundarstufe I und vieles mehr.

So organisiert der Sport-Leistungskurs jährlich das Weihnachtssportfest für die Klassen 5-8. Im Zwei-Jahres-Rhythmus wird eine Sportshow als große Abendveranstaltung geplant, organisiert und durchgeführt. In einem Grundkurs wird in regelmäßigen Abständen eine Spielekiste für die Klassenräume der 5er Klassen geplant, ausprobiert und gefüllt. In diesem Jahr findet für die Schülerinnen und



Schüler der Klassen 9 und 10 ein Sportprojekttag statt, der von den Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufe 12 geplant und durchgeführt wird. Dabei sind sowohl alle Grundkurse als auch der Leistungskurs involviert.

6.6. Außerunterrichtliches Sportangebot für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II

Jährlich findet für die Schülerinnen und Schüler der Stufen 11-13 ein Volleyball-Turnier statt.

Zudem haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, eine Fitness-, Fußball- und Volleyball-AG zu besuchen.

Hinzu kommen sportorientierte Exkursionen der einzelnen Kurse (z.B. Klettern, bzw. Besuch der Sportschule Hachen, Kanufahren...)

6.7. Lernerfolgsüberprüfungen im Sportunterricht der Sekundarstufe II

Da jeder Kurs ein anderes Profil vorweist und der Leistungskurs durch seine eigenen Vorgaben und das Zentralabitur auszuklammern ist, lassen sich an dieser Stelle nur grundsätzliche Abmachungen der Fachkonferenz darstellen. Für messbare Leistungen aus den Bereichen Leichtathletik und Schwimmen, sowie für Ausdauerleistungen stehen Bewertungstabellen zur Verfügung. Für sonstige Leistungsüberprüfungen sollten die Bewertungskriterien und die Bewertungsanforderungen für die Schülerinnen und Schüler transparent sein.

Denkbar ist auch die gemeinsame Entwicklung von Bewertungskriterien innerhalb des Kurses. Die Notenbildung im Bereich der sonstigen Mitarbeit sollte auch in den Grundkursen durch das Anfertigen von Hausaufgaben, Referaten und durch kleinere Tests erfolgen.

6.8. Aufgaben der Fachkonferenz im Hinblick auf den Sportunterricht in der Sekundarstufe II

Im Hinblick auf die Organisation des Sportunterrichts in der Sekundarstufe II, schafft die Fachkonferenz die Rahmenbedingungen. Am Gymnasium Holthausen basiert dies auf der Basis einer langfristigen Planung (Einteilung der Kurse schon in der Jahrgangsstufe 11).

Dabei geht es in der Fachkonferenz darum, Angebote für die jeweiligen Kursprofile zusammenzustellen und abzusprechen.

Im Hinblick auf die Lernerfolgsüberprüfungen geht es darum, vergleichbare Anforderungen trotz der unterschiedlichen Kursprofile zu sichern.

In Absprache mit der Schulleitung wird der Organisationsrahmen für die Einrichtung der Kurse festgelegt.



Die Ausprägung des projektorientierten Unterrichts erfordert zudem eine intensive Zusammenarbeit, der in der Sekundarstufe II unterrichtenden Fachlehrer. Hier werden Planungen und Absprachen im Hinblick auf die Schulsportereignisse gemacht und getroffen.

7. Leistungsbewertung

7.1. Zeugnisnote

Die Grundsätze der Leistungsbewertung ergeben sich aus den entsprechenden Bestimmungen der allgemeinen Schulordnung und den speziellen Richtlinien des Faches Sport in der Sekundarstufe I und II.

Im Sport erfolgt die Leistungsbewertung durch Leistungsmessung und Beobachtung. Es sind dabei individuelle Leistungsvoraussetzungen, der Lernfortschritt und das soziale Lernverhalten zu berücksichtigen. Die Bewertung sportlicher Leistungen hat in den Pädagogischen Perspektiven gemäß den Rahmenrichtlinien und diesem darauf abgestimmten schulinternen Lehrplan zu erfolgen.

Bei der Auswahl der sportlichen Übungen zum Zweck der Leistungsbewertung sollen die Ausgewogenheit zwischen den einzelnen Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben und der Konstitution der Mehrheit der Schülerinnen und Schüler einer Gruppe angemessene Beachtung finden.

Auf der Grundlage der Richtlinien gelten für die Notengebung im Fach Sport am Gymnasium Holthausen folgende Festlegungen:

- Die Note im Fach Sport setzt sich aus einer Fachnote und einer Kompetenznote zusammen, wobei die Wertigkeit jeweils abhängig ist vom Themenbereich und der jeweiligen Schwerpunktsetzung.
- Bei der Notengebung sind die individuellen Voraussetzungen und der individuelle Leistungsfortschritt zu berücksichtigen
- Grundlage der Leistungsermittlung und -bewertung sind das im Unterricht gemeinsam Erarbeitete und Geübte.
- Es werden pro Schulhalbjahr mindestens vier Themenbereiche als Fachnote bewertet.
- Pro Schulhalbjahr ist eine Ausdauerleistung verpflichtend.
- Die Kriterien für die Leistungsbewertung sind den Schülerinnen und Schülern vor der Leistungsermittlung zu erläutern. Die Schülerinnen und Schüler sollten bei der Erstellung der Kriterien beteiligt werden, vor allem bei der Kompetenznote.



- Die Zeitpunkte der Leistungsermittlung sollten den Schülerinnen und Schülern in der Regel bekannt sein. Es ist dabei zu berücksichtigen, dass den Schülerinnen und Schülern innerhalb des Unterrichts auch immer
- Zeit zur unbewerteten sachimmanenten Auseinandersetzung gegeben werden muss.
- Die Zusammenfassung der Teilnoten ergibt die Zeugnisnote.

7.2. Fachnote

In die Fachnote fließen folgende Aspekte ein:

- Das motorisch- sportliche Können
- Koordinative und konditionelle Fähigkeiten
- Themenspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie sportspezifische und fachübergreifende Kenntnisse
- Die Leistungsbeurteilung in der Leichtathletik, im Schwimmen und im Turnen entsprechend den im Punkt 8 aufgeführten Tabellen.

7.3. Kompetenznote

Der Prozess der Entwicklung der Teilkompetenzen im Sportunterricht bildet die Grundlage für die Kompetenznote. Die Auswahl der zu bewertenden Kompetenzen erfolgt in pädagogischer Verantwortung durch die Lehrkraft.

7.4. Kompetenzbereiche

Am Gymnasium Holthausen werden für den Sportunterricht folgende Kompetenzbereiche zur Bewertung festgelegt:

- Sachkompetenz
- Personalkompetenz
- Sozialkompetenz
- Methodenkompetenz



Im Folgenden werden die Ziele des Faches aus Sicht der Kompetenzentwicklung näher dargelegt:

Sachkompetenz (bewegungsbezogenes Wissen und Können)	Methodenkompetenz (Repertoire von Methoden, Verfahren, Techniken zur individuellen Wissens- und Könnensaneignung)
<p>Bewegungserfahrungen in vielfältiger Weise sammeln</p> <p>Bewegungsqualität: Merkmale einer Bewegung erkennen, nennen und begründen</p> <p>Bewegungen in verschiedenen Situationen und unter unterschiedlichen Bedingungen erfahren und umsetzen – z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - nach Musik gestalten/tänzerische Grundformen erlernen - Bewegen im Wasser - Bewegen auf Eis und Schnee <p>Demonstrationsfähigkeit erwerben – z.B. Bewegungsablauf, Übung, Spiel</p> <p>Grundlegende Bewegungsformen sportartspezifisch aneignen</p> <p>koordinative Fähigkeiten (weiter) entwickeln</p> <p>konditionelle Fähigkeiten (weiter) entwickeln</p> <p>Kreativität: Bewegungsideen, unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten für Bewegungsaufgaben finden, Bewegungsfantasie (weiter) entwickeln</p> <p>Materialerfahrungen in vielfältiger Weise sammeln</p> <p>Messen von Zeiten und räumlichen Entfernungen</p> <p>Organisationsfähigkeit aneignen beim Gestalten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen</p> <p>Präsentationen: grundlegende Kriterien kennen und anwenden – z.B. Bewegungsabläufe zuschauergerecht präsentieren/„aufführen“ (Spannungsaufbau, Medienunterstützung)</p> <p>Regeln erfassen, kennen, gestalten und anwenden</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit erlernen und</p>	<p>Beobachtungsfähigkeit für Bewegungsabläufe aneignen – z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschiedliches/Gemeinsames erkennen durch Selbst-/Fremdbeobachtung - eigene Bewegungen korrigieren/verbessern lernen <p>Dokumentationen personen- und themenbezogen erstellen</p> <p>Entscheidungen zu Lösungs-/Aufgaben-/Spielvorschlägen begründet treffen</p> <p>Informationen für Bewegungslernen wahrnehmen, verstehen und umsetzen in eigenes Bewegungshandeln mit Hilfe von:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsvorbildern - Bildvorlagen/Zeichnungen - Bewegungsbeschreibungen <p>Lernmuster, -probleme und -strategien reflektieren – z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie lerne und übe ich Bewegungen? - Wie verbessere ich Fähigkeiten? <p>Methodische Lernhilfen für Bewegungen aneignen – z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - vom Einfachen zum Schweren - vom Langsamen zum Schnellen - vom Elementaren zum Komplexen - mentales Üben <p>Problemlösungsstrategien reflektieren, erwerben und anwenden – z.B. Bewegungsprobleme/soziale Konflikte erkennen, analysieren, Lösungsmöglichkeiten finden, verschiedene Wege ausprobieren und begründete Entscheidungen treffen (eigene Ziele in Einklang bringen mit</p>



<p>ausüben (Regel- und Zeichenkenntnisse) taktische Fähigkeiten aneignen Umwelt und Natur: Verständnis gewinnen Vermittlungsfähigkeit erwerben: Unterricht (mit-)planen – Unterrichtssequenzen selbst gestalten Wissen erwerben – z.B. über: - Grundbegriffe der Fachsprache - aktuelle Fragen und kulturelle Erscheinungsformen des Sports - sachgerechten Umgang mit Sportgeräten - Körperaufbau/-funktionen (als Voraussetzung für Trainingskenntnisse); - Zusammenhänge von Gesundheit und Bewegung sowie Training begreifen - Trainingsprinzipien zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten</p>	<p>denen anderer Menschen)</p>
--	--------------------------------

<p>Soziale Kompetenz (eigene Ziele in Einklang bringen mit denen anderer Menschen)</p>	<p>Personale Kompetenz (Selbstwahrnehmung, Reflexion des eigenen Lernweges, Selbstverantwortung lernen)</p>
<p>Achtung zeigen gegenüber anderen – z.B. - Gefühle/Leistungen/Schwächen/Behinderungen anderer respektieren - andere unterstützen und Hilfe anbieten - Rücksicht nehmen - Meinungen und Wünsche anderer respektieren - Kritik auf der Grundlage des gegenseitigen Respekts sachlich äußern Empathiefähigkeit entwickeln: sich in andere einfühlen und für andere einstehen Konfliktlösungsfähigkeit entwickeln – z.B. Streit verbal lösen, sich einigen, kompromissbereit sein Kooperationsfähigkeit entwickeln: Aufgaben gemeinsam Soziale Kompetenz (eigene Ziele in Einklang bringen mit denen anderer Menschen) erarbeiten und ausführen, einander helfen</p>	<p>Kritikfähigkeit entwickeln – z.B. - eigene Meinung, Zufriedenheit und Unzufriedenheit artikulieren; - Kritik auf der Grundlage von Kriterien sachlich begründen Niederlage und Sieg in Wettkampfsituationen akzeptieren und konstruktiv damit umgehen, nach Verbesserungsmöglichkeiten suchen; Freude am Spiel um des Spielens willen entwickeln Offenheit für andere Menschen, neue Anforderungen und veränderte Situationen zeigen Risikobereitschaft: Risikosituationen bewusst beurteilen und kalkulierte Handlungsentscheidungen treffen Selbsteinschätzung lernen – z.B. Personale Kompetenz (Selbstwahrnehmung, Reflexion des eigenen Lernweges,</p>



<p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none">- vereinbaren, situationsgerecht an personale, örtliche, materielle Bedingungen anpassen- bewusst einhalten- sich über Unklarheiten verständigen und in gemeinsamer Absprache ändern- selbstverantwortlich überwachen, Regelkontrolle übernehmen, Schiedsrichtertätigkeit ausüben- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren <p>Verantwortung für den Einzelnen, die Gemeinschaft, die Umwelt, für den Erfolg einer Handlungssituation übernehmen – z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">- Sicherheitsaufgaben wahrnehmen, auf körperliche Unversehrtheit anderer achten- Schiedsrichtertätigkeit übernehmen, Mannschaften einteilen, sich um Aufbau von Geräten kümmern, eigene Anliegen/Interessen situationsangepasst zurückstellen oder einbringen- geeignete Bewegungsräume wählen und pfleglich nutzen	<p>Selbstverantwortung lernen)</p> <p>Fähigkeiten realistisch und differenziert beurteilen und sich dem eigenen Könnensniveau angemessene Anforderungen suchen</p> <ul style="list-style-type: none">- den persönlichen Lerntyp in seinen Eigenheiten akzeptieren- Leistungsverbesserungen wahrnehmen, Schwächen anerkennen- Selbstkritik im Hinblick auf Aufgabenziel: Habe ich bestmöglich im Sinne der Zielstellung gehandelt?- Reflexion eigener Vorstellungen, Werte und Handlungsweisen: Wie will ich sein? War ich so, wie ich es mir vorgenommen hatte? <p>Selbstverantwortung lernen – z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">- für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden- für die Einhaltung von Absprachen, Arbeitsaufträgen usw.- für die Bereitstellung der notwendigen Arbeitsmaterialien (Sportkleidung, ...)- Handlungsentscheidungen bewusst und überlegt treffen, dabei dem eigenen Urteil vertrauen- persönliche Ziele setzen, selbstständig und beharrlich anstreben, Anstrengungsbereitschaft zeigen- Lösungen für eigene Probleme suchen, Misserfolge konstruktiv nutzen- Rückmeldungen/Kritik/Hilfe von anderen annehmen und konstruktiv zur Weiterentwicklung nutzen <p>Selbstvertrauen und Erfolgsoversicht entwickeln, Erfolge wahrnehmen und genießen</p> <p>Selbstwahrnehmung verfeinern – z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">- seinen Körper sensibel wahrnehmen- Gefühle in und nach
---	--



	Bewegungssituationen wahrnehmen und verbalisieren: „Wie geht es mir?“ Teambereitschaft: je nach Situation Stärkere/r oder Schwächere/r sein; führen und sich einordnen
--	--

8. Bewertungstabellen

8.1. Leichtathletik Jungen Sek I

5. Klasse

Note	50m	Weitsprung	Hochsprung	Ballwurf 80g
1	8,3	3,50	1,08	35
2	8,7	3,25	1,01	29
3	9,2	3,00	0,94	24
4	10,2	2,75	0,87	19
5	11,2	2,50	0,80	13

6. Klasse

Note	50m	Weitsprung	Hochsprung	Ballwurf 80g	Ballwurf 200g
1	8,0	3,75	1,15	41	39
2	8,5	3,50	1,08	35	33
3	9,0	3,25	1,01	30	27
4	10,0	3,00	0,94	25	21
5	11,0	2,75	0,87	20	15

7. Klasse

Note	75m	Weitsprung	Hochsprung	Ballwurf 200g	Kugel 4kg
1	11,0	4,00	1,23	43	7,00
2	12,0	3,70	1,15	36	6,05
3	13,0	3,40	1,07	29	5,10
4	14,0	3,00	0,99	22	4,15
5	15,0	2,60	0,91	15	3,20

8. Klasse

Note	75m	100m	Weitsprung	Hochsprung	Ballwurf 200g	Kugel 4kg
1	10,8	14,2	4,30	1,30	49	7,70
2	11,8	15,1	4,00	1,22	41	6,75
3	12,8	16,0	3,70	1,14	33	5,80
4	13,8	16,9	3,30	1,06	25	4,85



5	14,8	17,8	2,90	0,98	17	3,90
---	------	------	------	------	----	------

9. Klasse

Note	100m	Weitsprung	Hochsprung	Ballwurf 200g	Kugel 5kg
1	13,6	4,70	1,39	55	8,50
2	14,5	4,40	1,31	46	7,55
3	15,4	4,10	1,23	37	6,60
4	16,3	3,70	1,15	28	5,65
5	17,2	3,30	1,07	19	4,70

8.2 Leichtathletik Mädchen Sek I

5. Klasse

Note	50m	Weitsprung	Hochsprung	Ballwurf 80g
1	8,3	3,30	1,05	23
2	8,8	3,05	0,98	18
3	9,3	2,80	0,91	13
4	10,3	2,55	0,84	8
5	11,3	2,30	0,77	6

6. Klasse

Note	50m	Weitsprung	Hochsprung	Ballwurf 80g	Ballwurf 200g
1	8,1	3,55	1,12	26	21
2	8,6	3,30	1,05	21	15
3	9,1	3,05	0,98	16	11
4	10,1	2,80	0,91	11	8
5	11,1	2,55	0,84	8	-

7. Klasse

Note	75m	100m	Weitsprung	Hochsprung	Ballwurf 200g	Kugel 3kg
1	11,2	15,2	3,75	1,20	29	6,70
2	12,2	16,1	3,45	1,12	24,5	5,90
3	13,2	17,0	3,15	1,04	20	5,10
4	14,2	17,9	2,75	0,96	15,5	4,30
5	15,2	18,8	2,35	0,88	11	3,50

8. Klasse

Note	75m	100m	Weitsprung	Hochsprung	Ballwurf 200g	Kugel 3kg
1	11,0	15,0	3,85	1,23	30,5	7,00
2	12,0	15,9	3,55	1,15	26	6,20
3	13,0	16,8	3,25	1,07	21,5	5,40
4	14,0	17,7	2,85	0,99	17	4,60
5	15,00	18,6	2,45	0,91	12,5	3,80

9. Klasse

Note	100m	Weitsprung	Hochsprung	Ballwurf 200g	Kugel 4kg
------	------	------------	------------	---------------	-----------



1	14,8	3,95	1,26	32	6,80
2	15,7	3,65	1,18	27,5	6,00
3	16,6	3,35	1,10	23	5,20
4	17,5	2,95	1,02	18,5	4,40
5	18,4	2,55	0,94	14	3,60

8.3 Bewertungstabellen Ausdauer Jungen Sek I

5. Klasse

Note	Minutenlauf	800m	1000m	2000m	3000m
1	26	3:30	4:15	8:45	13:40
2	21	3:45	4:35	9:30	14:30
3	16	4:00	5:12	10:15	15:20
4	11	4:25	6:10	11:45	16:50
5	8	4:55	7:30	13:15	18:20

6. Klasse

Note	Minutenlauf	800m	1000m	2000m	3000m
1	30	3:05	4:05	8:30	13:20
2	24	3:20	4:25	9:15	14:10
3	18	3:40	5:02	10:00	15:00
4	12	4:10	5:50	11:30	16:30
5	9	4:40	6:55	13:00	18:00

7. Klasse

Note	Cooper-Test in m	800m	1000m	2000m	3000m
1	2600		3:44	8:10	12:50
2	2300		4:04	8:55	13:40
3	2000		4:24	9:40	14:30
4	1650		4:44	11:10	16:00
5	1250		5:04	12:40	17:30

8. Klasse

Note	Cooper-Test in m	800m	1000m	2000m	3000m
1	2650		3:36	7:50	12:20
2	2350		3:56	8:35	13:10
3	2050		4:16	9:20	14:00
4	1700		4:36	10:50	14:30
5	1350		4:56	12:20	17:00

9. Klasse

Note	Cooper-Test in m	800m	1000m	2000m	3000m
1	2700		3:28	7:30	11:50
2	2400		3:48	8:15	12:40
3	2100		4:08	9:00	13:30
4	1750		4:28	10:30	15:00
5	1550		4:48	12:00	16:30



8.4 Ausdauer Mädchen Sek I

5. Klasse

Note	Minutenlauf	800m	1000m	2000m	3000m
1	26	3:45	4:30	9:30	14:30
2	21	4:00	4:50	10:20	15:25
3	16	4:20	5:27	11:30	16:35
4	11	4:55	6:25	12:55	18:05
5	8	5:35	7:45	14:20	19:35

6. Klasse

Note	Minutenlauf	800m	1000m	2000m	3000m
1	30	3:20	4:15	9:20	14:10
2	24	3:35	4:40	10:10	15:05
3	18	3:55	5:17	11:15	16:10
4	12	4:25	6:05	12:40	17:40
5	9	4:55	7:10	14:10	19:10

7. Klasse

Note	Cooper-Test in m	800m	1000m	2000m	3000m
1	2100	3:07	4:10	9:10	13:50
2	1900	3:27	4:35	10:00	14:45
3	1600	3:47	5:00	11:00	15:50
4	1400	4:07	5:25	12:30	17:20
5	1050	4:27	5:50	14:00	18:50

8. Klasse

Note	Cooper-Test in m	800m	1000m	2000m	3000m
1	2200	3:04	4:04	9:00	13:30
2	2000	3:24	4:29	9:50	14:25
3	1700	3:44	4:54	10:50	15:30
4	1500	4:04	5:19	12:20	17:00
5	1150	4:24	5:44	13:50	18:30

9. Klasse

Note	Cooper-Test in m	800m	1000m	2000m	3000m
1	2300	3:01	3:58	8:50	13:10
2	2100	3:21	4:23	9:40	14:05
3	1800	3:41	4:48	10:40	15:10
4	1600	4:01	5:13	12:10	16:40
5	1250	4:21	5:38	13:40	18:10



8.5. Schwimmen Jungen Sek I

Note	Klasse 5		Klasse 6		Klasse 7		Klasse 8		Klasse 9	
	Brust	Kraul	Brust	Kraul	Brust	Kraul	Brust	Kraul	Brust	Kraul
	50 m	25 m	50 m	25 m	50 m	50 m	50 m	50 m	50 m	50 m
1	1:00	22	57	22	54	46	49	41	46	37
2	1:05	27	1:02	26	59	51	54	46	51	42
3	1:10	32	1:07	31	1:04	56	59	51	56	47
4	1:15	37	1:12	36	1:09	1:01	1:04	56	1:01	52
5	1:21	43	1:17	42	1:16	1:06	1:09	1:01	1:06	57

8.6. Schwimmen Mädchen Sek I

Note	Klasse 5		Klasse 6		Klasse 7		Klasse 8		Klasse 9	
	Brust	Kraul	Brust	Kraul	Brust	Kraul	Brust	Kraul	Brust	Kraul
	50 m	25 m	50 m	25 m	50 m	50 m	50 m	50 m	50 m	50 m
1	1:03	24	1:02	22	59	55	54	49	50	43
2	1:08	29	1:07	28	1:04	1:00	59	54	55	48
3	1:13	34	1:12	33	1:09	1:05	1:04	59	1:00	53
4	1:18	39	1:17	38	1:16	1:10	1:09	1:04	1:05	58
5	1:26	47	1:23	45	1:23	1:18	1:16	1:09	1:10	1:03

8.7. 20 Minuten Dauerschwimmen

	Jahrgangsstufe 5		Jahrgangsstufe 6	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
Note				
1	625m	675m	650m	700m
2	600m	650m	625m	675m
3	550m	600m	575m	625m
4	475m	525m	500m	550m



5	375m	425m	400m	450m
---	------	------	------	------

Note	Jahrgangsstufe 7		Jahrgangsstufe 8	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
1	700m	750m	725m	775m
2	675m	725m	700m	750m
3	625m	675m	650m	700m
4	550m	600m	575m	625m
5	450m	500m	475m	525m

Note	Jahrgangsstufe 9	
	Mädchen	Jungen
1	750m	800m
2	725m	775m
3	675m	725m
4	600m	650m
5	500m	550m

8.8. Leistungsbewertung Gerätturnen

Die Bewertung im Bereich des Gerätturnens erfolgt auf der Grundlage der Leistung bei den Bundesjugendspielen, die für die Jahrgangsstufen 5 und 6 in einer zentralen Veranstaltung erfolgt und in den übrigen Stufen klassenintern durchgeführt wird.

Die folgende Tabelle soll vor allem für die Jahrgangsstufen 7-9 auf die jeweilige Unterrichtssituation angepasst als Grundlage dienen:

Note	Klasse 5/6	Klasse 7/8	Klasse 9
1	23	26	28
2	20	23	25
3	17	20	22
4	14	17	19
5	11	14	16

9. Ausblick

Die in diesem schulinternen Lehrplan Sport des Gymnasiums Holthausen festgelegten Inhalte, Ziele, Kompetenzen und Tabellen gelten ab dem Schuljahr 2009/10 verbindlich, müssen jedoch noch von der zuständigen Fachkonferenz beschlossen werden. Darüber hinaus muss eine wie schon in der Präambel beschriebene ständige Evaluation erfolgen.