



**Schulinterner Lehrplan des Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium Köln
für das Fach Sport**

**– Sekundarstufe I
für die Stufen 7 bis 10**

1. Übersicht über die Themen der Unterrichtsvorhaben in den Jahrgängen 7-8
2. Übersicht über die Themen der Unterrichtsvorhaben in den Jahrgängen 9-10
3. Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7-10

1. Übersicht über die Themen der Unterrichtsvorhaben in den Jahrgängen 7 bis 8

	Bewegungsfelder/ Sportbereiche	Jg. 7 Themen UV/ Anzahl der Stunden (82/120)	Jg. 8 Themen UV/ Anzahl der Stunden (60/120)	Anzahl Std.
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<p>1.5 Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen</i> <p>1.6 „Laufen ohne schnaufen“ - Wie finde ich mein Tempo? (10)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (Laufen 30 min) erbringen</i> 	<p>1.7 Kraft alleine reicht nicht! - Testung und Training der koordinativen Fähigkeiten (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen,</i> 	26 (49 inkl. 5/6)
2	2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		<p>2.3 Von Bekanntem zu Neuem“ – bekannte und Spiele anderer Kulturen spielen und weiterentwickeln (Spielentwicklung) (10)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen.</i> 	10 (32 inkl. 5/6)
3	3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<p>3.4 Wir springen hoch hinaus! (12)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>eine neu erlernte leichtathletische Disziplin Hochsprung) in der Grobform ausführen,</i> <i>einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen (als Relativwettkampf denkbar)</i> 	<p>3.5 Speedy Gonzales auf Tour: Allein und miteinander Laufen mit Hindernissen (8) <i>Hürden und Staffelläufe</i></p>	20 (44 inkl. 5/6)
5	Bewegen an Geräten – Turnen	<p>5.4 Wir überwinden geschickt Hindernisse – Abenteuerturnen (14)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren, turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</i> 	<p>5.5 „Gemeinsam hoch hinaus- Pyramidenbau“ (12)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren</i> <i>turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</i> 	26 (66 inkl. 5/6)

6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste		6.3 Ballkorobics – Erarbeitung einer Choreografie mit Handgerät (10) <ul style="list-style-type: none"> • eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren, 	10 (32 inkl. 5/6)
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	7.4 „Den Ball volley spielen“ - hin zum Mini-Volleyball (14) <ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen, 7.8 Die gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen im Basketball wahrnehmen technisch-Koordinativ und taktisch- kognitiv angemessen handeln. (14) <ul style="list-style-type: none"> • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen, 	7.9 Streetball – die beliebte Straßenvariante des Basketballs (14) <ul style="list-style-type: none"> • eine Sportspielvariante oder ein alternatives Mannschaftsspiel unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. 	42 (68 Inkl. 5/6)

8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/ Wintersport	8.2 Wir gleiten auf Wasser – (Surfen & Wasserski auf der Klassenfahrt in Xanten) (10) <ul style="list-style-type: none"> • <i>sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen, gerätspezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wett- kampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren</i> 	8.3 Alpiner Skilauf – Erste Erfahrungen mit dem Gleiten im Schnee oder Auffrischung von Fertigkeiten bis zu den Grenzen des Könnensstandes (6) <ul style="list-style-type: none"> • <i>sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen,</i> 	16 (26 inkl. 5/6)
---	--	--	---	-------------------

2. Übersicht über die Themen der Unterrichtsvorhaben in den Jahrgängen 9 bis 10

	Bewegungsfelder/ Sportbereiche	Jg. 9 Themen UV/ Anzahl der Stunden (93/120)	Jg. 10 Themen UV/ Anzahl der Stunden (64/80)	Anzahl Std.
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<p>1.8 Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie weitere Entspannungstechniken lernen (14)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen. 	<p>1.9 Nord – Süd – Ost – West: ausdauernd Radfahren (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (Radfahren 60 min) 	22 (71 inkl. 5-8)
2	2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen		<p>2.4 Kleine Spiele für die Großen (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen 	8 (38 inkl. 5-8)
5	Bewegen an Geräten – Turnen		<p>5.6 Mit Schwung an ein neues Gerät: Schaukelringe (10)</p> <ul style="list-style-type: none"> • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren 	10 (76 inkl. 5-8)

6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	6.4 „Sportszenen“ – Bewegungstheater unter besonderer Berücksichtigung von Zeitdehnung und Zeitraffung (16) <ul style="list-style-type: none"> • eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren. 	6.5 Neue Moves (10) <ul style="list-style-type: none"> • eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren 	26 (58 inkl. 5-8))
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	7.10 Beachvolleyball – eine spannende Variante des Volleyballs (16) <ul style="list-style-type: none"> • eine Sportspielvariante (Beachvolleyball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. 	7.11 Mit der Scheibe unterwegs - mit Geschick und Köpfchen (8) <ul style="list-style-type: none"> • ein Endzonenspiel (Ultimate Frisbee) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. 7.12 Endlich richtig Basketball: Spiel 5 : 5 (10) <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschaftsspiel (Basketball) auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. 	34 (102 inkl. 5-8)

8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/ Wintersport	8.4 Alpiner Skilauf – Sicheres Fahren in Abhängigkeit von Schnee, Tempo, Gelände und Könnensstand (35) <ul style="list-style-type: none"> • <i>sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen,</i> • <i>gerätspezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wett- kampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren</i> 		35 (61 inkl. 5-8)
9	Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport	9.2 Ringens und Kämpfen – Im Kampf miteinander kooperieren II (12) <ul style="list-style-type: none"> • <i>grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Halte- griffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch- kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringens und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden,</i> • <i>in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen.</i> 		12 (22 inkl. 5-8)