



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

Erfahrungs- und Lernfelder	Inhalte	Möglichkeiten zum Einsatz digitaler Medien
Jahrgang 7		
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>
Jahrgang 8		
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
Jahrgang 9		
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.
Jahrgang 10		
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