Schulcurriculum/Lehrplan

Sport

Jahrgänge 5 bis 12

Stand: 05.03.2017

Deutsche Schule
Shanghai Hongqiao

A Einleitung

PRÄAMBEL

Bedeutung des Faches Sport im Allgemeinen

Ganzheitliche Bildung und Erziehung ist ohne Bewegung, Sport und Spiel nicht möglich. Als durchgängiges Pflichtfach leistet der Sportunterricht dazu einen unverzichtbaren Beitrag. Körperliche, geistige und emotionale Prozesse bedingen sich gegenseitig; erst in ihrem Zusammenwirken kann sich die ganze Persönlichkeit eines Menschen bilden und entfalten.

Lebensqualität im Sinne ganzheitlicher Persönlichkeitsentfaltung ist nachhaltig nur erreichbar, wenn kulturelle Entwicklungen in Übereinstimmung mit biologischen Strukturen und Gesetzmäßigkeiten ablaufen. Zivilisatorische Erscheinungen und technischer/digitaler Fortschritt haben unter anderem die Bewegungskultur des Menschen derart verändert, dass es nur durch entsprechende Rahmenbedingungen und Verhaltensänderungen möglich sein wird, Lebensqualität langfristig zu sichern.

Durch die unmittelbaren körperlich-sinnlichen Erfahrungen und Anforderungen bei Bewegung, Sport und Spiel, sowie durch die geistige Auseinandersetzung mit ihnen, leistet der Sportunterricht einen unverzichtbaren fachspezifischen Beitrag zum allgemeinen Bildungsauftrag der von der Mittelstufe bis zur gymnasialen Oberstufe reicht. Sportunterricht unterstützt die Entwicklung der Persönlichkeit in sozialer Verantwortung und führt durch die Vermittlung von Fachkenntnissen zum Verständnis übergeordneter Zusammenhänge (wissenschaftspropädeutische Grundausbildung).

Der Sportunterricht bietet vielfältige Gelegenheiten zum Einsatz fachspezifischer und fachübergreifender Arbeitsweisen. Besonders im naturwissenschaftlichen und gesellschaftswissenschaftlichen Bereich gibt es zahlreiche Möglichkeiten zu fächerverbindendem Unterricht.

Die Vermittlung entsprechender Methodenkenntnisse befähigt Schülerinnen und Schüler, ihre Fitness und Spielfähigkeit auch nach der Schulzeit zu erhalten und zu verbessern. Das Fach Sport leistet dadurch einen unersetzlichen Beitrag zur Gesundheitserziehung und zum individuellen Wohlbefinden.

Leistung und Leistungsverbesserung sind im Sport besonders transparent. Die Einsicht in die Zusammenhänge von Training und Leistungssteigerung kann motivationsbildend wirken und die Leistungsbereitschaft auf Dauer fördern. Schülerinnen und Schüler werden ermutigt, sich Ziele zu setzen und diese durch langfristige Planung und ausdauerndes Üben und Trainieren auch zu erreichen.

Darüber hinaus bietet der Sport wie kaum ein anderes Fach die Möglichkeit, soziales Handeln zu erfahren, zu praktizieren und weiterzuentwickeln. Man lernt, eigene Ziele mit fairen Mitteln durchzusetzen und dabei auch Rücksicht auf Schülerinnen und Schüler zu nehmen, die in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind.

Der Sportunterricht bietet aufgrund seiner spezifischen Bedingungen vielfältige Möglichkeiten, eigene Erfahrungen zu sammeln und kann damit einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leisten.

Schuleigenes Curriculum der Fachgruppe Sport der Deutschen Schule Shanghai Hongqiao

für die SEK I +Sek II

Stand: März 2017

A. Allgemeine Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts in den Klassen 5 - 12

Die Grundlagen des Sportunterrichts in den Klassen 5 - 12 des Gymnasiums basieren auf den Kernlehrplänen für die deutschen Auslandsschulen in Ost- und Südostasien (Region 20/21), welchen die Lehrpläne Thüringens zugrunde liegen (neueste Fassung zur Erprobung des Thüringer Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur, „Lehrplan für den Erwerb der allg. Hochschulreife, Sport, 2012). Die Kernlehrpläne wurden durch den Bund-Länder-Ausschuss für schulische Arbeit im Ausland genehmigt (NS 239. BLASchA 28./29.03.2006, TOP 29).

1. Fachspezifische Ziele, und Wissensvermittlung im Sportunterricht

Primäres Ziel des Sportunterrichts ist es, alle Schülerinnen und Schüler zum verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Körperlichkeit zu führen, Gesundheitsbewusstsein und Leistungsbereitschaft zu stärken und sie bei der Suche nach einem Weg zu lebensbegleitendem Sporttreiben zu unterstützen. Schulsport soll zur Persönlichkeitsbildung beitragen, also personale und soziale Kompetenzen vermitteln, die über den Sport hinausgehen.
Bei der Verwirklichung dieser Ziele sollen geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigt werden.

Es ergeben sich drei Aufgabenbereiche und vier Kompetenzbereiche:

Aufgabenbereiche:

- Förderung der körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung durch Bewegung
- Erschließung von Bewegung, Spiel und Sport durch eigene Erfahrung
- Vermittlung von Fachkenntnissen in engem Theorie-Praxis-Bezug

Kompetenzbereiche:

- Erweiterung der fachspezifischen Kompetenz/Sachkompetenz
- Entwicklung der Selbstkompetenz
- Weiterentwicklung der Sozialkompetenz
- Ausbauen der Methodenkompetenz

Erläuterungen zu den Aufgabenbereichen:

- *Förderung der körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung durch Bewegung*

Die Förderung der körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung geschieht im regulären Sportunterricht eher exemplarisch. Durch die Vermittlung von Fachkenntnissen werden Schülerinnen und Schüler jedoch in die Lage versetzt, auch außerhalb des Sportunterrichts in eigener Verantwortung erforderliche Entwicklungsreize zu setzen. Dies gelingt nur, wenn im Unterricht die allgemeine Erfahrens- und Erlebenswelt der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt wird. Sportunterricht muss deshalb immer auch vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sinngebungen geplant und durchgeführt werden. Die dabei zu berücksichtigenden übergeordneten Lernziele lassen sich in sechs pädagogische Perspektiven zusammenfassen, wobei die gewählte Reihenfolge keine Wertung darstellt:

- Lern- und Leistungsbereitschaft fördern, Leistung verbessern, Leistung und Erfolg reflektieren und einschätzen
- Bewegungserfahrung sammeln, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- Gemeinsam handeln, spielen und sich verständigen
- Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Fitness verbessern
- Bewegung gestalten, Ausdrucksfähigkeit erweitern
- Etwas wagen und verantworten

- *Erschließung von Bewegung, Sport und Spiel durch eigene Erfahrung*

Im Sportunterricht werden Schülerinnen und Schüler an die gesellschaftliche Wirklichkeit von Bewegung, Spiel und Sport herangeführt. Sportliche Aktivitäten außerhalb der Schule sind im Wesentlichen an Sportarten gebunden. Nur in der Auseinandersetzung mit diesen Sportarten, d.h. durch eigenes Erfahren und Erproben der dafür notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, können sich Schülerinnen und Schüler selbstverantwortlich für ein lebensbegleitendes Sporttreiben entscheiden. Aus diesem Grund stehen Sportarten im Mittelpunkt des Unterrichts. In der exemplarischen Auseinandersetzung mit ausgewählten Sportarten erlangen Schülerinnen und Schüler Entscheidungskompetenz. Die co-curriculare Ausbildung bietet die Möglichkeit, dass sie auch in den außerhalb der Schule regional besonders geförderten Sportarten Erfahrung sammeln. Dabei geht es, neben der Möglichkeit des spielerischen Kennenlernens eines breiten Spektrums von klassischen und Life-Style-Sportarten, auch um die vertiefende Auseinandersetzung mit einigen wenigen Kernsportarten.

- *Vermittlung von Fachkenntnissen in engem Theorie-Praxis-Bezug*

Nur auf der Basis gesicherter Fachkenntnisse ist es möglich, sich mit Bewegung, Sport und Spiel kritisch auseinander zu setzen und zu erkennen, welche Bedeutung Bewegung für die eigene Entwicklung und Lebensqualität hat. Zu einem vertieften Verständnis des Sporttreibens können, neben der Vermittlung und Anwendung von Kenntnissen aus Trainings- und Bewegungslehre, auch Inhalte der Sportpsychologie, Sportsoziologie und die Auseinandersetzung mit gesellschaftspolitisch relevanten Fragen des Sports beitragen. Die Verknüpfung von praktischen und theoretischen Inhalten ermöglicht es Schülerinnen und Schülern, eigenverantwortlich zu handeln.

Viele Phänomene des Sports können nur mit Hilfe von Grundlagenwissen aus anderen Fachbereichen erklärt werden. Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten sind deshalb unabdingbare Voraussetzungen für wissenschaftspropädeutische Fragestellungen. Durch die enge Verknüpfung von Theorie und Praxis ergibt sich für Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Fachwissen direkt anzuwenden und selbst zu erproben.
Um das Hauptziel, die Schüler zum lebenslangen Sporttreiben für ihre Gesunderhaltung zu motivieren, zu erreichen, erhalten die Schüler regelmäßig quartalsweise Rückmeldung zu ihrem Leistungsvermögen und Lernfortschritt. Dabei finden, neben den sportlichen Fähigkeiten und messbaren Leistungen wie z.B. Zeiten und Weiten, die technischen und feinmotorischen Fertigkeiten im gleichen Maße Berücksichtigung wie Leistungsbereitschaft, sportliche Fairness und Teamgeist. Die Schülerinnen und Schüler wenden ihre theoretisch erworbenen Kenntnisse im Sportunterricht im Sinne der Leistungssteigerung durch Lernfortschritt und durch Bewegungs- und Fehleranalyse an. Das bezieht sich sowohl auf technisch-motorische Bewegungsabläufe als auch auf die Umsetzung von Regeln in verschiedenen Sportarten.

Erläuterungen zu den Kompetenzbereichen:

- *Erweiterung der fachspezifischen Handlungskompetenz/Sachkompetenz*

Sportbezogene Handlungskompetenz basiert insbesondere in der gymnasialen Oberstufe auf systematischem, grundlegendem Wissen in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns, für sportliches Handeln im sozialen Kontext sowie für den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit ist Sachkompetenz für die Schülerinnen und Schüler von zentraler Bedeutung.
Somit sollen die Schülerinnen und Schüler in diesem Kompetenzbereich an Bewegung, Spiel und Sport gebundene motorische Erfahrungen und Erlebnisse vertiefen. Sie sollen mehr über ihren Körper und das Sich-Bewegen erfahren, so dass sie ihre Möglichkeiten und Grenzen erweitern und realistisch werten. Des Weiteren sollen sie die gesundheitsfördernde Wirkung regelmäßigen Sporttreibens erfahren und Reaktionen ihres Körpers im Hinblick auf ihre Befindlichkeit in Beanspruchungs- und Belastungssituationen einschätzen lernen. Ebenso lernen die Schülerinnen und Schüler ihre körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, ihr sportliches Können zu verbessernund sich das dazu notwendige Wissen und Verhalten überdauernd anzueignen. Darüber hinaus sollen sie sportspezifische Theoriekenntnisse erwerben, anwenden und bewerten lernen, Regeln kennenlernen, akzeptieren und anwenden und sportartübergreifende Zusammenhänge des Sports und seine Wandlungserscheinungen einschätzen lernen.
Daraus entsteht die Forderung, dass sie sich sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus unterschiedlichen sportlichen Handlungsbereichen und verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen zunehmend selbstständig aneignen und dieses Wissen zur Erläuterung und Beurteilung sportlicher Anforderungssituationen anwenden können. Dazu gehört auch, dass ausgewählte Aspekte und Probleme der differenzierten gesellschaftlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur erschlossen und eingeordnet werden können. Damit entwickeln die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht einerseits vertiefte sportbezogene, kenntnisbasierte Kompetenzen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen; andererseits setzen sie sich mit grundlegenden Sachverhalten, Zusammenhängen und Strukturen von Bewegung, Spiel und Sport in wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Kontexten auseinander.

Insgesamt fördert dieser Kompetenzbereich damit die Entwicklung einer erweiterten wissenschaftspropädeutischen und interdisziplinären Handlungskompetenz bei den Schülerinnen und Schülern.

- *Entwicklung der Selbstkompetenz*

Das Unterrichtsfach Sport öffnet ein breites Feld zur Einbindung von Maßnahmen für die Förderung der Selbstkompetenz. Die Schülerinnen und Schüler sollen zu einer positiven und realistischen Einschätzung ihrer Fähigkeiten auf unterschiedlichen Ebenen herangeführt werden. Zudem sollen sie ihr Verhalten, Denken und emotionales Erleben bewusst wahrnehmen und die Wirkungen auf sich und andere reflektieren und einschätzen können.
Selbstkompetenzen sollen stets im Kontext des Erwerbes unterschiedlicher Fachkompetenzen erarbeitet werden. Dazu sollen im Unterricht Lerngelegenheiten angeboten werden, die eine Weiterentwicklung in diesem Kompetenzbereich ermöglichen. Hierbei sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre eigenen Leistungen und ihren individuellen Lernfortschritt besser einschätzen und bewerten zu können. Sie sollen ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit verbessern und lernen, ihr Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Der Sportunterricht eignet sich dafür, zu lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen und im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz zu praktizieren. Somit lernen die Schülerinnen und Schüler mit Erfolg und Misserfolg umzugehen, die eigenen Emotionen einzuschätzen und zu regulieren, andere Personen, Ansichten und Meinungen zu akzeptieren und aktiv am Unterricht teilzunehmen und sich einzubringen.

In diesem Kompetenzbereich stärken die Schülerinnen und Schüler ihre Selbstkompetenz, die sie dazu vorbereitet, mündig an einem gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Durch die vielfachen interaktiven Handlungs-, Spiel-, Bewegungs- und Kommunikationsmöglichkeiten kann der Sportunterricht einen wichtigen Beitrag zum Erziehungsauftrag leisten.

- *Weiterentwicklung der Sozialkompetenz*

Sportliches Handeln steht typischerweise in unmittelbaren sozialen Bezügen. Im Sport kommensich Menschen näher, ein Miteinander kann intensiv erfahren werden.
Emotionales Wohlbefinden innerhalb einer Sportgruppe und die Möglichkeit des Spielens im Sport besitzen hohes präventives Potential gegen Vereinsamung, Kommunikations- und Orientierungsprobleme. Auf Grund der komplexen Anforderungen an die Persönlichkeit der Schüler treten im Sportunterricht naturgemäß unterschiedlichste Konflikte und Probleme auf. Der konstruktive Umgang mit diesen Situationen fördert bei den Schülern die Fähigkeit, Lösungsstrategien zu entwickeln.
Andererseits stellen die großen, heterogenen Gruppen im Schulsport hohe Anforderungen an die Verständigungsbereitschaft. Das gilt insbesondere für das Miteinander der Geschlechter und Kulturen sowie die Einbeziehung von Schülerinnen und Schülern mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf beim gemeinsamen Lernen.
Im Schulsport lässt sich lernen, erfolgreich miteinander zu kooperieren, unverkrampft zukonkurrieren und sich über beides zu verständigen. Spezifische soziale Lerngelegenheiten bieten unter dieser Perspektive die regelgeleiteten Parteispiele in ihren vielfältigen Formen von Kleinen Spielen und Wettkampfvarianten bis zu den Sportspielen und Wettkämpfen nach den Reglements der Sportverbände. In konkurrenzorientierten Situationen kann eine spannende Handlungsdramatik entstehen. Die zu fördernde Spielfähigkeit schließt ein entsprechendes Regelbewusstsein unter Orientierung an der Fairnessidee ein. Durch eine angemessene Unterrichtsgestaltung sollen die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, ihr soziales Miteinander in typischen Situationen des Sports zunehmend selbstständig und verantwortungsvoll zu regeln. Geeignete Anlässe dafür schaffen nicht nur sportliche, sondern auch unterrichtliche Aufgaben (vom Geräteaufbau über die Gruppenbildung, Rollenverteilung und Hilfestellung bis zur Nachbesprechung), die durch gemeinsames – vor allem kooperierendes und auch arbeitsteiliges – Handeln zu lösen sind.

In diesem Kompetenzbereich entwickeln die Schülerinnen und Schüler ihre soziale Handlungskompetenz und lernen insbesondere, sich in das sportliche Miteinander passend einzubringen, situationsangemessen zu kommunizieren und typische Situationen der Kooperation wie der Konkurrenz bei Bewegung, Spiel und Sport verantwortlich mitzugestalten.

- *Ausbauen der Methodenkompetenz*

Die Methodenkompetenz bündelt grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren und anzuwenden, um sachgerecht mit Problemstellungen umgehen zu können. Dazu gehören Verfahrenskenntnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinanderzusetzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege zu finden sowie Handlungspläne zu entwerfen.
Der Sportunterricht berücksichtigt bei der Aufbereitung, Strukturierung und Analyse von Sachverhalten einerseits sportbezogene praktische Verfahren im Bewegungsvollzug, andererseits analytische Verfahren, wie Methoden der Bewegungsanalyse. Neben diesen methodisch-strategischen Verfahren umfasst dieser Kompetenzbereich auch die Fähigkeit zur sachgerechten Anwendung sozial-kommunikativer und methodisch-strategischer Formen, wie z.B. spezifischer sportbezogener Kooperationshandlungen, selbstständig einzelne Teile des Unterrichts (z. B. Aufwärmen) gestalten und durchführen können, geeignete Verfahren und Methoden zurVerbesserung bzw. Erhaltung ihrer körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten situationsgerecht anwenden lernen und durch Selbst- und Fremdbeobachtung lernen, Fehler in der Bewegungsausführung und der Belastungsgestaltung zu erkennen und zu vermeiden. Ebenso sollen die Schülerinnen und Schüler die Bedeutung des Sporttreibens für ihre eigene Persönlichkeit und ihre Gesundheit erkennen.

Insgesamt fördert dieser Kompetenzbereich bei den Schülerinnen und Schülern grundlegende sportbezogene methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren bei Bewegungen, Sport und Spiel zielgerichtet einzusetzen, erläutern, sie sachgerecht zu nutzen und sich sachgerecht zu verständigen.

2. Schulspezifische Besonderheiten

Aufgrund der Großstadtsituation und dem daraus resultierenden latenten Bewegungsmangel ist Schulsport an der Deutschen Schule Shanghai Hongqiao demnach mehr als Sportunterricht. Er bildet ein wesentliches Element zur Gestaltung des Schullebens. Bewegung, Spiel und Sport als Unterrichtsprinzipien umfassen z.B. Bewegungszeiten im Klassenunterricht, Pausensport, Arbeitsgemeinschaften, Schulsporttage sowie Klassenfahrten und den Wandertag. Der Schulsport baut Brücken zum außerschulischen Sport. Deshalb sind über den verbindlichen Unterricht hinaus sportliche Aktivitäten und Wettkämpfe innerhalb und außerhalb der Schule zu fördern.
Alle Klassenstufen von 5-10 haben koedukativen Sportunterricht im Klassenverbund. Die Sportlehrerinnen und Sportlehrer jedes Jahrganges nutzen die zu Beginn des Schuljahres stattfindenden Fachabsprachen, um alle Inhalte im Schuljahr abzudecken und die Schülerinnen und Schüler den Rahmenbedingungen entsprechend optimal zu fördern. Der Unterricht in den Klassen 11 und 12 erfolgt in Sportkursen, welche sich aus einer Auswahl der Bewegungsfelder der Lernbereiche der Gruppe I und II zusammensetzen.

Die Deutsche Schule Shanghai Hongqiao hat auf ihrem Schulgelände, das sie gemeinsam mit dem Lycée Français de Shanghai betreibt, alle nötigen Sportanlagen, damit ein facettenreicher Sportunterricht stattfinden kann. Dazu gehört eine dreiteilige klimatisierte Sporthalle (Standardgröße Handballfeld) mit einer zweiten kleineren Halle, dem Spiegelsaal, der sich besonders für Kleine Spiele oder den rhythmisch/tänzerischen Bereich eignet. Die Sporthallennutzung erstreckt sich vom sportlichen Bereich der Mannschafts- und Ballsportarten (mitentsprechenden Feldmarkierungen) bis hin zum turnerisch/gymnastischen Bewegungsfeld (z.B. Ausstattung mit Reck, Barren, Ringen sowie einer Bühne).
Neben großzügigen Außenanlagen, die eine 6-bahnige 400m Laufbahn, zwei Sprunggruben, Wurf- und Sprunganlagen zwei weitere Sport und Spielflächen bietet, gibt es ein Schwimmbad mit einem Nichtschwimmerbecken und einem 25m Schwimmbecken mit 6 Bahnen. Mit der Umsetzung des deutschen Curriculums und unter Berücksichtigung der lokalen Besonderheiten ergibt sich auch – neben einem breiten, vielfältigen und weitreichenden Sportangebot, eine Schwerpunktsetzung auf sogenannte Kernsportarten: Basketball, Fußball und Volleyball sowie Leichtathletik und Schwimmen, die gleichzeitig die Basis „sportlicher Kommunikation“ mit benachbarten lokalen und internationalen Schulen sowie den deutschen Schulen in Ostasien bilden.
Sportliche Jahreshöhepunkte der Deutschen Schule Shanghai Hongqiao sind die Bundesjugendspiele, die Organisation und Durchführung der Sportwoche mit angeschlossenem Schwimmtag und der gemeinsam mit der französischen Schule durchgeführte Cross Country Run. Ein Vergleich mit anderen deutschen Schulen in Ostasien findet alle zwei Jahre bei den Ostasienspielen statt.

Der Sport hat an der Schule einen hohen Stellenwert und durchdringt durch die verschiedensten Veranstaltungen und Projekte, die neben dem Sportunterricht und dem co-curricularen Sport stattfinden das Schulleben auf vielen Wegen.

Der Sportunterricht ist eines der wenigen Fächer, das für alle Schülerinnen und Schüler von der Grundschule bis zum Abitur verpflichtend ist und durchgehend in allen Klassenstufen unterrichtet wird. Das Stundenvolumen gliedert sich in verbindliche, alternativ-verbindliche und besondere Bewegungs- und Sportformen (vgl. Thür. Lehrplan S. 10).

Folgende Tabelle zeigt die Schwerpunkte für jede Klassenstufe auf:

Lernbereiche	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Gesundheit und Fitness	(x)	x	(x)	(x)	x	x
Sportspiel 1 Sportspiel 2	Basketball Floorball	Tischtennis Fußball	Basketball Volleyball	Fußball	Basketball	Badminton Volleyball
Gerätturnen	x	(x)	x	x	x	(x)
Leichtathletik	x	x	x	x	x	x
Schwimmen	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)
Rhythmik und Tanz	x	x	x	x	x	x
Zweikampf				x		
Besondere Sportformen	Kinball Slackline	Akrobatik Slackline	Kinball Le Parcours	Frisbee	Streetball	Rugby

Besondere Sportformen können sein (Empfehlung vgl. Thür. Lehrplanes, S.10):

Streetball, Faustball, Baseball, Squash, Floorball, Frisbee, Tchoukball, Inlineskaten, Rollschuhlaufen, Snow- und Skateboarden, Eislaufen, Klettern, Wandern, Radwandern, Kanufahren, Rudern, Akrobatik,Yoga, Pilates, Jonglieren, Bewegungstheater.

Legende: X = verbindlich; (X) = alternativ-verbindlich

3. Grundsätze der Leistungsfeststellung und Leistungsmessung

Die Leistungsbewertung im Fach Sport ist ein pädagogischer Prozess und erfordert eine gewichtete Berücksichtigung des Verlaufs der individuellen Lernentwicklung des Schülers in Bezug auf Wissenserwerb, Kompetenzentwicklung und Werteorientierung.
In einem kompetenzorientierten Sportunterricht stellen neben Lernsituationen, die dem Kompetenzerwerb dienen, auch die Situationen der Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung einen festen Bestandteil dar. Die Leistungsfeststellung erfolgt regelmäßig unterrichtsbegleitend und in punktuellen Überprüfungen. Sie geben Rückmeldung über den erreichten Kompetenzstand der Lernenden und sind somit zur Steuerung des weiteren Kompetenzerwerbs erforderlich.
Neben der kontinuierlichen Beobachtung der Schülerinnen und Schüler im Lernprozess und ihrer individuellen Lernfortschritte, die in der Dokumentation der individuellen Lernentwicklung erfasst werden, sind die Ergebnisse sportmotorischer, mündlicher und anderer fachspezifischer Lernkontrollen zur Leistungsfeststellung heranzuziehen. Zu mündlichen und anderen fachspezifischen Leistungen zählen z. B.:

- Ergebnisse offizieller Schülersportwettbewerbe
- Arbeitsergebnisse von Partner- oder Gruppenarbeiten
- Beiträge zum Unterrichtsgespräch
- mündliche Überprüfungen, ggf. auch in schriftlicher Form
- Unterrichtsdokumentationen
- Durchführung von vorbereiteten Unterrichtsinhalten zu einzelnen Themen (z. B. allgemeines und spezielles Aufwärmen in Klasse 10, thematische Stunden in den Klassen 11/12)
- Anwenden sportspezifischer Methoden und Arbeitsformen
- Präsentationen, auch mediengestützt (z. B. Referat, Plakat)

Im Fach Sport fließen die bewegungsbezogenen Leistungen mindestens zur Hälfte in die Gesamtnote ein. Des Weiteren ist der individuelle Lernfortschritt, die Leistungsbereitschaft und die Übernahme von Verantwortung für sich und andere in die Bewertung einzubeziehen. Als Maßstabfür die Bewertung der bewegungsbezogenen Leistungen kommen einheitliche Leistungstabellen zum Einsatz (siehe Anhang).

4. Sportliche Zielstellungen und außerunterrichtliches Angebot – das DSS Sportprogram

Das Sportprogramm der Deutschen Schule Shanghai Hongqiao besteht aus drei wesentlichen Kategorien und schöpft aus einem breiten Spektrum von Sportarten. Neben dem Schulcurriculum Sport gibt es zusätzlich die Möglichkeiten der Spezialisierung und Freizeitgestaltung.
Das breite außerunterrichtliche Sportangebot bietet vielen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, nach Unterrichtsende ihren individuellen Neigungen und Interessen nachzugehen. Dabei unterstützt die Schule die Chance auf eine nachhaltige und kontinuierliche Entwicklung, indem das Sportprogramm auf wöchentliche, regelmäßige, über das gesamte Schuljahr hinweg kontinuierliche Betätigung ausgerichtet ist. Der saisonale Wechsel nach einem Semester unterliegt der individuellen Entscheidung. Sofern keine zahlenmäßigen Beschränkungen vorliegen, ist das System entsprechend für Neuanmeldungen und Abmeldungen durchlässig.
Im co-curricularen Sportprogramm bietet sich die Chance, die eigene Leistungsfähigkeit in einer Spezialsportart weiter zu verbessern. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, sich im Sinne des sportlichen Leistungsprinzips im Wettkampf messen zu lassen. Das gilt zum einen für die Qualifikation für die Schulauswahlmannschaften in den Sportarten und zum anderen für die direkte Teilnahme am Liga-Spielbetrieb oder an anderen Wettkämpfen mit lokalen und internationalen Schulen.

Es werden drei Sportbereiche unterschieden:

- *Kernsportarten*
- *erweiterte Spezialsportarten*
- *Freizeitsportarten (hierfür siehe Freizeitprogramm).*

Erläuterungen zu den Sportbereichen:

- *Kernsportarten*

Die Kategorisierung von Kernsportarten ergibt sich zum einen aus traditionellen Schulsportarten sowie aus gewachsenen schuleigenen Traditionen, die sowohl auf dem Programm des Verbundnetzes der deutschen Auslandsschulen der Region als auch der Gemeinschaft der internationalen Schulen im Umfeld beruhen und einen gemeinsamen Pool an Sportarten für wettkampfmäßige Leistungsvergleiche bieten.

Die Kernsportarten der DSS Hongqiao sind **Fußball, Basketball, Volleyball und Schwimmen.**

- *erweiterte Spezialsportarten*

Die Auswahl von erweiterten Spezialsportarten ergibt sich aus der großen Popularität und dem besonderen Interesse an bestimmten Sportarten mit und ohne Zielführung zum Wettkampfkampfsport und der Fortführung von Traditionen – sowohl der eigenen als auch der besonderen des Gastgeberlandes.

Erweiterte Kernsportarten der DSS Hongqiao sind **Leichtathletik, Badminton, Gerätturnen** und **Tanz** sowie **Tischtennis** und **Kung Fu,** die eine besondere Schnittstelle zur chinesischen Kultur ermöglichen.

- *Freizeitsportarten*

Der Bewegungsdrang und sportliches Erleben mit sozialen Kontakten stehen beimFreizeitprogramm im Vordergrund. Es dient der Gesunderhaltung und dem sportlichen Ausgleich gegenüber den immer höher werdenden Anforderungen des Schulalltages. Das Programm umfasst sowohl co-curriculare als auch extra-curriculare Aktivitäten.
Dabei kommt das Engagement in allgemeinen und Misch-Sportarten, das Interesse an neuen Sportarten und die Spezialisierung in limitierten Einzelsportarten zum Tragen. In Einzelfällen kann die Beteiligung am Freizeitprogramm auch zur Teilnahme an Wettbewerben führen.

Unter die Kategorie Freizeitsportarten fallen hier **alle anderen Sportarten** aus dem reichhaltigen Sport-Angebot der Deutschen Schule Shanghai Hongqiao.

5. Sport als „Kommunikationsmittel“ und als Herausforderung bei Leistungsvergleichen – *das DSS Wettkampfprogram*

Das co-curriculare Sportprogramm der Deutschen Schule Shanghai Hongqiao bietet unseren Schülerinnen und Schülern, neben dem Schulalltag beim unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Sporttreiben, mit dem Wettkampfprogramm noch eine besondere und außergewöhnliche Möglichkeit der sozialen und sportlichen Kontaktaufnahme. Die Sportlerinnen und Sportler unserer Schule sind weltoffen und pflegen daher gute Kontakte und Beziehungen zu Kindern und Jugendlichen sowohl des Gastgeberlandes China, wie auch zu unserer Partnerschule der Lyceé Francais de Shanghai als auch den Schülerinnen und Schülern der anderen deutschen oderinternationalen Schulen vor Ort und in der Region.

In der folgenden Übersicht werden zahlreiche Möglichkeiten der Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen sichtbar:

BJS (Bundesjugendspiele)
- jährliches Schulsportfest der Sekundarstufe an der DSS Hongqiao - umfasst alle Altersgruppen und Schülerinnen und Schüler - organisiert durch den Fachbereich Sport der DSS - Sportart: Leichtathletik (4-Kampf) - Klassenstaffel und Tauziehwettbewerb

Sportwoche und Schwimmtag
- jährliches Schulsportfest der Sekundarstufe an der DSS Hongqiao - umfasst alle Altersgruppen und Schülerinnen und Schüler - organisiert durch den Fachbereich Sport der DSS - Sportarten: Mannschaftsportarten und Schwimmen (alle Klassen) • Floorball (Klasse 5) • Fußball (Klasse 6 & 8) • Basketball (Klasse 7 & 9) • Volleyball (Klasse 10 & 11)

OAS (Ostasienspiele)

- regionales Sportfest der deutschsprachigen Schulen in Ostasien
- seit 2009 alle 2 Jahre
- Sportarten: Basketball, Fußball, Volleyball, Leichtathletik und Schwimmen
- 10 Mädchen / 10 Jungen mit Vorauswahl aus ca. 40 Schülerinnen und Schülern
- Durchschnittsalter 15.0
- rekrutiert aus Mittel- und Oberstufe beider Sektionen

ALBA BERLIN DS Shanghai EuroCampus Cup (in Kooperation in PASCH-Schulen)

- jährliches lokales Sportevent an der DSS Hongqiao mit Unterstützung von Trainern vonALBA Berlin
- organisiert durch den Fachbereich Sport der DSS
- Einladungsturnier von PASCH-Schulen (chinesische Schüler mit Deutsch als Unterrichtsfach)
- Sportart: Basketball
- Workshops und Trainig mit Trainern von ALBA Berlin am Samstag
- Turnier mit PASCH-Schulen und der DSS Hongqiao und DSS Pudong am Sonntag

Triathlon (in Kooperation mit Partnerschule LFS)

- jährliches lokales Sportevent am hauseigenen Standort in Kooperation mit unserer Partnerschule Lyceé Francais de Shanghai
- Sportarten: Schwimmen, Fahrrad fahren, Laufen
- für Klassestufe 1-5
- Jungen und Mädchen
- an einem Samstag im Mai/Juni

Cross Country Run (in Kooperation mit Partnerschule LFS)

- jährlich stattfindender Leistungsvergleich zwischen der DSS und LFS
- Sportart: Geländelauf
- organisiert durch Sportfachschaften beider Schulen
- Jungen und Mädchen
- für Klassenstufe 5-10

SSSA (Shanghai School Sports Association)

- extrasaisonaler Wettkampfbetrieb der internationalen Schulen in Shanghai am Wochenende
- Möglichkeit von Leistungsmessung und Leistungsvergleich für DSS-Schulmannschaften
- mehrere Individual- und Mannschaftssportarten: Fußball, Volleyball und Basketball, Schwimmen und Leichtathletik
- Jungen und Mädchen
- Altersgruppen von U 11 bis U 19 (Stichtag jeweils 1.Juni)
- zusätzlicher Ligabetrieb verteilt auf 3 Saisons
  - Oktober – Januar (Basketball)
  - Februar – Mai (Volleyball)
  - Februar – Mai (Fußball)

SISAC (Shanghai International Schools Activities Conference)
- regulärer Wettkampfbetrieb der internationalen Schulen in Shanghai - Möglichkeit von Leistungsmessung und Leistungsvergleich für DSS- Schulmannschaften - mehrere Mannschaftssportarten: Basketball, Fußball und Volleyball - Jungen und Mädchen - Altersgruppe U 19 (Stichtag jeweils 1.September) verteilt auf 3 Saisons • August – November (Basketball) • November – Februar (Volleyball) • Februar – April (Fußball)

SIYSL (Shanghai International Youth Sports League)
- regulärer Wettkampfbetrieb der internationalen Schulen in Shanghai - Möglichkeit von Leistungsmessung und -vergleich für DSS-Schulmannschaften im Fußball - Jungen - Altersgruppe U 8 - U16 (Stichtag 1.Sept) - Spielsaison von September - Juni - Wochenendspielbetrieb

Freundschaftswettkämpfe
- Wettkämpfe und Tests mit lokalen Schulen auf Anfrage je nach Verfügbarkeit - regelmäßig stattfindende Leistungsvergleiche mit unserer Partnerschule Lyceé Francais de Shanghai im Schwimmen, Fußball und Volleyball

B Übersicht über Kompetenzen und Inhalte – Sekundarstufe I

Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Zeit (pro Jahr)	Methoden- Curriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangsstufen 5 und 6				
Themenbereich: Leichtathletik		**16-24**		
- leichtathletische Spiele leiten, - Methoden des Erwärmens und Auslaufens anwenden - wesentliche Bewegungsmerkmale des Sprintstarts, der Weit- und Hochsprünge, sowie des Schlagballweitwurfes beobachten und korrigieren. - Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weitsprungs, Schlagballweitwurfs beschreiben, - nach Laufbelastungen den Puls messen,	**Laufen** 50 Meter Sprint Starttechniken Ausdauerndes Laufen **Springen** Weitsprung Hochsprungtechniken		Vielfältige Spiele und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit in Kopplung mit koordinativen Anforderungen üben Starttechniken wie Fallstart/Hochstart/Tiefstart trainieren rhythmisches und ausdauerndes Laufen vermitteln Zeitläufe über 50Meter in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig springen und flache Hindernisse springend überwinden Hochweitsprünge durchführen aus der Absprungzone weit springen,	**Sozialkompetenz** sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren, konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten, beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben, Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, Geräte sachgerecht transportieren und ablegen,

	Werfen Schlagballweitwurf **Leichtathletischer Mehrkampf** Dreikampf		im Scher- und Flopsprung aus dem Angehen Höhenorientierungen überwinden Leistungssprünge im Weit- und Hochsprung in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Wurfspielgeräten (z. B. Bumerang, Indiacaball, Heuler) schnell, zielgenau bzw. weit werfen, den Schlag- und Indiacaball mit einem Schlagwurf aus dem Stand, Angehen und mit kurzem Anlauf weit werfen, einen Dreikampf mit Übungsformen aus den unterschiedlichen Disziplingruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen	

Themenbereich: Gerätturnen		**16-24**		
- Technikmerkmale einzelner Elemente beschreiben, - Übungen aus mindestens drei Elementen an zwei Geräten - (z.B. Reck/Boden, Balken/Stufenbarren) präsentieren - wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren, - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit angeleitet - unter Anleitung helfen und sichern, anwenden	**Bock, Kasten, Pferd (0.80 m)** Sprunggrätsche/-hocke **Boden** Kür-Übung mit vier Elementen **Schwebebalken** Kür-Übung mit drei Elementen **Barren** Kür-Übung mit drei Elementen **Stufenbarren, Stützreck** Kür-Übung mit drei Elementen		verschiedene Stützsprünge über den Bock/Kasten ausführen, Rolle vor- und rückwärts , Sprungrolle, Abrollen aus dem Kopfstand, Handstütz-Überschlag seitwärts, Schwingen zum Handstand aus dem Hockliegestütz, halbe und ganze Drehungen, Kopfstand aus dem Hockstand Sprungaufhocken mit Seitstellen eines Beines Strecksprung-Varianten(Abgänge); halbe und ganze Drehungen, Knie-Standwaage, Spitz-Winkelsitz Vor- und Rückschwingen im Querstütz, Drehspreiz-Schwung zur Richtungsänderung, Kehre zum Außenquerstand Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings mit Niedersprung, Knieumschwung, Hüftaufschwung, Felgumschwung aus dem Stand in den Stand, Knie-Ab- und –Auf-Schwung	allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen, seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen, situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,

Themenbereich: **Gymnastik und Tanz**		**8-16**		
- geeignete Bewegungen für Rhythmen auswählen, - einfache Tanzschritte und Techniken mit Handgerät oder Materialien kombinieren, - einfache choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung von Übungen mit und ohne Handgerät anwenden, - Bewegungen anderer nach vorgegebenen Kriterien beobachten, korrigieren und beurteilen.	**Tanz** Kür-Übung mit Musik 1 bis2 Minuten		spielerisches Experimentieren, Erfahren/Wahrnehmen der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers ohne und mit Handgeräten, Objekten, Materialien Bewegen in Raum und Zeit, nach Rhythmus und Klang Gestaltungsvarianten nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben Übungskombinationen: mind. 16 Takte mit oder ohne Handgerät und/oder freies Tanzen auf Improvisationsanregung	Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen, Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren, individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren,

Themenbereich: Sportspiele		**24-32**		
- erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden, - kleine Spiele leiten, - einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten, - wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren.	**Fußball** **Volleyball** **Tischtennis** **Floorball**		Fußballspiel unter vereinfachten Bedingungen (3:3/4:4/5:5), Gleich- und Überzahlspiele, fußballspezifische kleine Spiele auf mehrere Tore, Reduzierung von Spielerzahl, Vereinfachung der Regeln, Torschussspiele 1:1 Innenseitstoß (Zuspiel), Stoppen (Ballannahme), Vollspannstoß (Torschuss), Überzahl-angriff Volleyballspiel unter vereinfachten Bedingungen(2:2/3:3) modifizierte Spielfeldgröße, Netzhöhe, Regeln volleyballspezifische kleine Spiele, oberes und unteres Zuspiel in verschiedene Richtungen, untere Frontalaufgabe, Zuspielpositionen (Annahme - Zuspiel) Tischtennisspiel unter vereinfachten Bedingungen, Halte- und/oder Angriffs-spiel mit geringer Rotation und geringem Tempo, Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen, Schlägerhaltung, Schiebeschupf (Rückhand), offensive Schlagbewegung, einfache Aufschläge indirekt und direkt, verschiedene Formen des Zuspielens und Ausspielens unter vereinfachten Bedingungen Floorball unter vereinfachten Bedingungen, Gleich- und Überzahlspiele, Reduzierung der Spielerzahl, Spielfeld, Vereinfachung der Regeln, Mixed Variante, Kleinfeldvariante, Großfeldvariante. Vor- und Rückhand, Vorhandseitführen	Spielfreude und -motivation zeigen, die eigene Spielfähigkeit einschätzen, das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen, konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

Themenbereich: Schwimmen		**16-24**		
- kleine Spiele mit Schwimmgeräten leiten, - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach einfachen Kriterien korrigieren, - beim Tauchen die Atmung kontrollieren, - Rettungshilfen (z. B. Rettungsring, -stange, -leine, Auftriebshilfen) situationsgerecht einsetzen. - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beschreiben, - Regeln für die Sicherheit im schuleigenen Schwimmbecken nennen, - einfache Maßnahmen der Ersten Hilfe nennen.	**Erleben/Spielen** **Schwimmtechniken** **Start- und Wendentechnik** **Zeitschwimmen** **Tauchen**		vielfältige kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen), Haschespiele, Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten), Wassergymnastik, Schnorcheln erlernte Schwimmtechniken im Brust- Rücken- und Kraulschwimmen stabilisieren und verbessern, Greifstart und Track Start, Rückenstart, flache Kraulwende, Brustwende mit Tauchzug 50 Meter Kraul- und Brustschwimmen, 25 Meter Rückenschwimmen, 400 Meter ausdauerndes Schwimmen Streckentauchen bis 10 m, Tieftauchen nach Gegenständen, Hindernistauchen	Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten, Regeln für gemeinsames Handeln und Verhalten im Wasser vereinbaren und einhalten, Ängste und Hemmungen abbauen und sich sicher im Medium Wasser bewegen.

Themenbereich: Gesundheit und Fitness		**8-16**		
- geeignete Fitnessübungen unter Anleitung üben - Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und auswerten, - fächerübergreifendes Wissen anwenden - seinen Fitness – und Gesundheitszustand einschätzen und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen	**Erleben/Spielen** **aerobe Ausdauer** **Erholung und Regeneration**		Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts (Klettern, Hangeln, Kriechen, Balancieren, Springen) Formen des Kreis- und Stationstrainings, Partnerübungen funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen Laufspiele mit verschiedenen ausdauerorientierte kleine Spiele: Kettenfangen, Umkehr-, Pendel-, und Rundenstaffel, Gelände- und Orientierungsspiele, Dauerläufe über 12-30 min funktionelle Dehnübungen vor und nach körperlicher Belastung sowie als eigenständiges Fitnesstraining unter dem Aspekt der Herstellung des muskulären Gleichgewichts, sanfte Dauerdehnung, wiederholte Dehnung, Dehnen durch Anspannen der Antagonisten, progressive	in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z. B. Paarlauf, Run and Bike, Circuit) kooperativ arbeiten, das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen, sich motivieren gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung regelmäßig durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern.

Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Zeit (pro Jahr)	Methoden- Curriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangsstufen 7 und 8				
Themenbereich: Leichtathletik		**16-24**		
- Stundenteile/Übungs-sequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen, - Methoden der Ausdauerschulung zweckmäßig beim Üben einsetzen, - Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs und Stoßens beobachten und korrigieren, - Persönliche Schlussfolgerungen für sein Verhalten aus der eigenen Leistungs-entwicklung ziehen (z. B. Lauftagebuch) - nach Laufbelastungen den Puls messen und bezüglich der Leistungs- und Erholungsfähigkeit einordnen, Leistungs- und Erholungsfähigkeit einordnen,	**Laufen** 75/100 m Sprint Starttechniken Ausdauerndes Laufen Zeitläufe über 800/1000m **Springen** Weitsprung Hochsprungtechniken		in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei auch Hindernisse überwinden und sich im Gelände orientieren Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe absolvieren 75/100 m aus dem Hoch- und Tiefstart sprinten, flache Hindernisse rhythmisch überwinden, bei Staffelläufen fliegend im Außenwechsel wechseln, mindestens 16 Minuten ausdauernd laufen, in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig sowie einfach und mehrfach rhythmisch in der Ebene bzw. über Hindernisse springen, aus der Absprungzone weit springen, im Flopsprung aus dem Anlauf hoch springen,	**Sozialkompetenz** sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren, konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, Geräte sachgerecht transportieren und ablegen, sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden, entsprechend der Aufgabenstellung leistungs-homogene bzw. leistungs-

	Werfen/ Stoßen Schlagballweitwurf Kugelstoßen (Gewicht je nach Alter) **Leichtathletischer Mehrkampf** Dreikampf		in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen und stoßen, mit dem Schlagball und anderen Geräten aus dem Anlauf weit werfen, Stöße in die Weite aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen oder Angleiten durchführen, einen Mehrkampf mit mindestens drei Übungsformen aus den drei Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen hoch springen, in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen und stoßen, den Schleuderball und andere Wurfgeräte (z. B. Wurfring, Wurfscheibe)mit ganzer und 1½ Drehung weit werfen,	heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten.

Themenbereich: Gerätturnen		**8-16**		
- allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen, - Bewegungsabläufe anhand von Technikkriterien beobachten und korrigieren, - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit anwenden - unter Anleitung helfen und sichern.	**Schwebebalken** Kür-Übung mit mindestens vier Elementen **Boden** Kür-Übung mit mindestens vier Elementen **Bock, Kasten, Pferd (1.00 m)** Sprunggrätsche/-hocke **Barren** Kür-Übung mit mindestens vier Elementen **Stützreck** Kür-Übung mit vier Elementen **Stufenbarren** Kür-Übung mit vier Elementen		Auf- und Abgang, vorwärts / rückwärts-gehen, halbe oder ganze Drehung (auch als Abgang), Standwaage vorlings Abrollen aus dem Handstand, Schwingen zum Handstand aus dem Stand, Strecksprünge mit halber und ganzer Drehung, Rollen und Rad Sprunggrätsche/-hocke Rolle vorwärts am Holmenende in den Grätschsitz nach Absprung aus dem Außenquerstand, Vor- und Rückschwingen im Querstütz mit Grätschen und Schließen der Beine, Drehspreiz-Schwünge, Drehspreiz-Schwünge im Stütz Spreizsitz, Grätschsitz oder Liegehang Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings mit Niedersprung, Knieumschwung, Hüftaufschwung, Felgumschwung aus dem Stand in den Stand, Knie-Ab- und –Auf- Schwung Hüftumschwung vorlings rückwärts Standwaage vorlings, Grätsch-Winkelstand, Hohe Wende, Knie-Aufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm, Drehspreiz-Schwünge im Stütz, Spreizsitz, Grätschsitz oder Liegehang	**Sozialkompetenz** Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben, in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen Andere motivieren und Anderen vertrauen Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

Themenbereich: Gymnastik und Tanz		**8-16**		
- Wirkungen der Musik für die Gestaltung von Bewegungsfolgen nutzen, - Übungen mit oder ohne Handgerät oder Materialien selbstständig gestalten, - nach choreografischen Gesichtspunkten Tänze selbstständig gestalten, - Bewegungs- und Tanzfolgen gezielt beobachten und korrigieren. - Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen, - Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln	**Gymnastik ohne Handgerät** **Gymnastik mit Handgerät** **Tanz**		Verbindung zwischen den Formen des Gehens, Laufens und Hüpfens, Dreischrittgehen, Schlussstrecksprünge mit Hocken oder Grätschen, mit ½ Wendung, Gegenkreis-, Mühl- und Achterschwünge, Ausfallstände, beidbeinige Ballenstände, 1/1 geschlossene Schrittdrehung ½ Drehung einbeinig Schwingen/Führen/Kreisen mit Ständen, Schrittarten, Achterkreisschwünge vertikal Umkreisen mit Ständen und mit Schrittarten, Durchschlagen mit Kreuzen der Arme, Pendelsprungschritt, Werfen/Fangen mit Sprüngen, Ständen, Bogenwürfe im Stand, Rollen mit Schrittarten, Sprüngen, Prellen mit Schrittarten, Drehungen unter vorgespreiztem Bein, Schwenken/Zwirbeln mit Schrittarten, Drehungen Spiralen/Schlangen horizontal und vertikal im Stand spielerisches Experimentieren, Erfahren/Wahrnehmen der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers ohne und mit Handgeräten, Objekten, Materialien Bewegen in Raum und Zeit, nach Rhythmus und Klang Gestaltungsvarianten nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben Übungskombinationen: mind. 24 Takte mit oder ohne Handgerät und/oder freies Tanzen auf Improvisationsanregung	**Sozialkompetenz** Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren, individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren, in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen.

Themenbereich: Sportspiele		**16-24**		
- erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden, - Stundenteile/Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen, - Spielregeln anwenden und deren Einhaltung beobachten und einfordern - Spielhandlungen und -fertigkeiten beschreiben, beobachten und auswerten/korrigieren.	**Basketball** **Fußball** **Volleyball** **Badminton**		Basketballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen, 1:1 zum Korb, Zweier-Kontakt- Rhythmus, Sternschritt, Korbwurf aus der Bewegung, Mann- und Raumverteidigung Fußballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (5:5/7:7), Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen (5:3 bis 5:7), Spiele auf mehrere Tore in Breite oder Tiefe, Übungs- und Spielsituationen 1:1, Angriff und Abwehr (mit Helfern bzw. Anspielpunkten), Innenspannstoß (Flugbälle), Volleyballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (4:4), Funktionsverteilung, Umschalten von Abwehr auf Angriff, Alternativlösungen oberes und unteres Zuspiel in verschiedene Richtungen, Frontalaufgabe von oben, Frontalangriff, Zusammenspiel von Zuspieler und Angreifer, Variieren der Standardformen (komplexe Übungen) vereinfachten Bedingungen, schnelleres und härteres Spiel mit geringer Rotation, einfache Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen, Konter, Schmetterschlag (Vorhand), Einsatz einfacher taktischer Elemente (Platzierungsmöglichkeiten)	**Sozialkompetenz** Spielfreude und -motivation zeigen die eigene Spielfähigkeit einschätzen das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen, sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten, Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

Themenbereich: Schwimmen		**16-24**		
- Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen sachgerecht organisieren (kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffelwettbewerbe) und leiten - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technikkriterien korrigieren	**Erleben/Spielen** **Schwimmtechniken** **Start- und Wendentechnik** **Zeitschwimmen**		vielfältige kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen), Haschespiele, Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten), erlernte Schwimmtechniken in den Wettkampfschwimmarten stabilisieren und verbessern, verschiedene Schwimmkombinationen einführen Start vom Block, Rückenstart mit Delfinbewegung unter Wasser, flache Rückenwende, hohe und Rollwende, Brustwende mit Tauchzug 50 Meter Kraul-, Brustschwimmen, , ausdauerndes Schwimmen bis 20 Minuten Streckentauchen bis 15m, Tieftauchen nach Gegenständen, Hindernistauchen	**Sozialkompetenz** Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten, seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren, Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht verhalten, über die Bedeutung des Schwimmens für die Gesundheit reflektieren

Themenbereich: Gesundheit und Fitness		**8-16**		
- Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und werten, - Verschiedene Fitnesstest durchführen (z.B. Zirkeltraining, Shuttle-Run-Test)	**Erleben/Spielen**		Laufspiele mit verschiedenen Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts (Klettern, Hangeln, Kriechen, Balancieren, Springen) Aerobic, Step-Aerobic Erproben von Bewegungen auch mit geringen Widerständen, Formen des Kreis- und Stations-trainings, Partnerübungen funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen Stretching	**Sozialkompetenz** In gesundheitsorientierten Bewegungsformen kooperativ arbeiten das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen, seinen Gesundheitszustand einschätzen und entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern.
	aerobe Ausdauer		ausdauerorientierte kleine Spiele: Kettenfangen, Umkehr-, Pendel-, und Rundenstaffel, Gelände- und Orientierungsspiele, Dauerläufe über 12-30 min, Dauerschwimmen über 15-20 min, Aerobic, Step- Aerobic	
	Kraftausdauer		Staffel- und Spielformen mit z.B. Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen, Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen, richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen, funktionelles Kreis- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen	
	Erholung und Regeneration		funktionelle Dehnübungen vor und nach körperlicher Belastung sowie als eigenständiges Fitnesstraining unter dem Aspekt der Herstellung des muskulären Gleichgewichts, sanfte Dauerdehnung, wiederholte Dehnung, Dehnen durch Anspannen der Antagonisten	

Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Zeit (pro Jahr)	Methoden- Curriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
Jahrgangsstufen 9 und 10				
Themenbereich: Leichtathletik		**16-24**		
- Bewegungsabläufe der leichtathletischen Disziplinen an sich und anderen beobachten und korrigieren, - nach Wettkampfregeln handeln. - Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer und biologischer Voraussetzungen beschreiben, - Gesetzmäßigkeiten des Werfens mit verschiedenen Spiel- und Wurfgeräten beschreiben und vergleichen, - die Pulskontrolle beim ausdauernden Laufen zur bewussten Temporegulierung und Pausengestaltung einsetzen, - Anpassungserschei-nungen des Organismus an Laufausdauer-belastung nennen, - Gesundheitspotenziale des ausdauernden	**Laufen** 75 / 100 Meter Sprint Starttechniken Ausdauerndes Laufen Zeitläufe über 800/1000 Meter **Springen** Weitsprung Hochsprungtechniken		in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei Hindernisse überwinden sich im Gelände orientieren und Zusatzaufgaben lösen 100 m aus dem Tiefstart sprinten, Hindernisse im 3-Schrittrhythmus überwinden, bei Staffelläufen fliegend im gemischten Wechsel wechseln, mindestens 20 Minuten ausdauernd laufen, in Spielformen ein- und beidbeinig sowie im Wechsel, einfach und mehrfach und über Hindernisse springen, Tiefweitsprünge durchführen, aus passendem Anlauf vom Absprungbalken weit springen, im Flopsprung aus dem Anlauf hoch springen,	**Sozialkompetenz** sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, Geräte sachgerecht transportieren und ablegen sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden entsprechend der Aufgabenstellung leistungs-homogene bzw. - heterogene Mannschaften bilden und sich in

Laufens unter - Einbeziehung biologischer Kenntnisse erläutern, - die eigene Leistungsentwicklung dokumentieren, Ziele ableiten und Pläne für das häusliche Üben erstellen,	**Werfen/ Stoßen** Schlagballweitwurf Kugelstoßen (Mädchen 4kg undJungen 5kg) **Leichtathletischer Mehrkampf** Dreikampf		in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen und stoßen, den Schleuderball und andere Wurfgeräte (z. B. Wurfring, Wurfscheibe) mit ganzer und 1½ Drehung weit werfen, Stöße in die Weite aus selbst gewählter Vorbeschleunigung durchführen, einen Mehrkampf mit Übungsformen aus gleichen oder unterschiedlichen Disziplinengruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen,	ihnen kooperierend verhalten

Themenbereich: Gerätturnen		**8-16**		
- allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, - Sicherheitsbestim mungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - Unterrichtssequenze n selbstständig planen, durchführen und reflektieren, - eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen, - Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen, Übungsverbindungen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen und bewerten - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbstständig anwenden, - selbstständig helfen und sichern.	**Schwebebalken** Kür-Übung mit vier Elementen **Boden** Kür-Übung mit vier Elementen **Bock, Kasten, Pferd (1.10 m)** **Barren** Kür-Übung mit vier Elementen **Stützreck** Kür-Übung mit vier Elementen		Sprungaufhocken (beidbeinig), Rückschwung durch den Reitsitz in die Kniewaage, Strecksprünge mit halber und ganzer Drehung (auch als Abgang), Standwaage vorlings, Grätsch-Winkelstand Aufspringen mit einarmigem Stütz und einbeinigem Absprung (Fechteraufgang) Handstütz-Überschlag seitwärts (Abgang) Abrollen aus dem Handstand, Schwingen zum Hand-stand aus dem Stand, Strecksprünge mit halber und ganzer Drehung, Kopfstand aus verschiedenen Positionen, Schulter-Felgrolle Sprunggrätsche/-hocke, Handstützüberschlag Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz, Oberarmstand aus dem Grätschsitz, Abrollen aus dem Oberarmstand zum Grätschsitz, , Drehflanke (Fechterflanke), Aufstemmen aus dem Oberarmstütz beim Vorschwung Sitzkehre aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings mit Niedersprung, Knieumschwung, Hüftaufschwung, Felgumschwung aus dem Stand in den Stand, Knie-Ab- und –Auf- Schwung Hüftumschwung vorlings rückwärts	**Sozialkompetenz** Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen, seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen Andere motivieren und Anderen vertrauen, Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben

Themenbereich: **Gymnastik und Tanz**		**8-16**		
- Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers und Wirkungen der Musik nutzen und gezielt beim Lösen von Bewegungsaufgaben anwenden, - Übungs- und Tanzfolgen nach vorgegebenem Rhythmus und Themen erstellen, - choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung kreativer Übungs- und Tanzfolgen anwenden - ausgewählte Bewegungs- oder Tanzformen beurteilen und korrigieren - Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln.	**Gymnastik ohne Handgerät** **Gymnastik mit Handgerät** **Tanz**		Experimentieren ohne Geräte zur Rhythmusgestaltung und Bewegungsbegleitung, Erproben von Bewegungen für Handlungs- und Darstellungsformen, Funktionsgymnastik, Stretching, Variation von Schrittkombinationen, Sprung-kombinationen von Streck- und Schersprüngen, Verbindung mit Nachstellsprungschritt, Schwung-kombinationen mit Schrittarten, Sprüngen, Drehungen, einbeinige Ballenstände, Kombinationen mit Schrittarten, Schwüngen, beidbeinige Ballendrehung (offen oder geschlossen) Kombinationen mit Schrittarten, Sprüngen, Ständen, Schwüngen spielerisches Experimentieren, Erfahren/Wahrnehmen der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers ohne und mit Handgeräten, Objekten, Materialien Bewegen in Raum und Zeit, nach Rhythmus und Klang, Gestaltungs-varianten nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben Übungskombinationen: mind. 32 Takte mit oder ohne Handgerät und/oder freies Tanzen auf Improvisationsanregung	**Sozialkompetenz** Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen

Themenbereich: Sportspiele		**16-24**		
- erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden, - Stundenteile/Übungsseq uenzen unter Nutzung selbst gewählter Medien planen und organisieren, - Spielregeln anwenden und deren Einhaltung beobachten und einfordern,	**Basketball** **Volleyball** **Badminton**		Basketballspiel unter regelgerechten Bedingungen, Durchbruch zum Korb unter spielnahen Bedingungen, Korbleger-Varianten, Wurfvarianten Zusammenspiel von 2-3, Positionen (Aufbau, Flügel, Konter), komplexe Handlungen mit Alternativlösungen Volleyballspiel unter regelgerechten Bedingungen (6:6) Ausdifferenzieren der Funktionen im Angriff, Abwehr und im Angriffsaufbau durch komplexe spielnahe Übungsformen, Feldabwehr Badmintonspiel unter regelgerechten Bedingungen (Einzel/ Doppel), variables angriffsorientiertes Spiel, Drive (Vorhand), Smash (Vorhand), Heben und Drücken, Vorhand links vom Kopf, Einsatz technischer Elemente in Standardsituationen Taktik des Doppelspiels in Angriff/Abwehr	**Sozialkompetenz** Spielfreude und - motivation zeigen die eigene Spielfähigkeit einschätzen das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

Themenbereich: Schwimmen		**16-24**		
- Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen sachgerecht organisieren (kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffelwettbewerbe) und leiten, - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technikkriterien korrigieren, - beim Tauchen die Atmung kontrollieren und regulieren, sich nach Sicht orientieren - situationsgerecht Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung auswählen.	**Erleben/Spielen** **Schwimmtechniken** **Start- und Wendentechnik** **Zeitschwimmen**		vielfältige kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen), Haschespiele, Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten), Wassergymnastik, Schnorcheln erlernte Schwimmtechniken in den vier Wettkampfschwimmarten stabilisieren und verbessern, verschiedene Schwimmkombinationen einführen Greifstart und Track-Start, Rückenstart mit Delfinbewegung unter Wasser, flache Rückenwende, flache und tiefe Kraulwende, Brustwende mit Tauchzug 50 Meter Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen, 25 Meter Delfinschwimmen, 400 Meter, 100 Meter Lagen, ausdauerndes Schwimmen bis 25 Minuten	**Sozialkompetenz** Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren, Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht Verhalten

Themenbereich: Gesundheit und Fitness		**16-24**		
- exemplarisch gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen, durchführen und reflektieren - Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und werten - lernbereichsspezifisches Wissen anschaulich aufbereiten und präsentieren - fächerübergreifendes Wissen anwenden.	**Erleben/Spielen** **aerobe Ausdauer** **Kraftausdauer** **Erholung und Regeneration**		Laufspiele mit verschiedenen Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts (Klettern, Hangeln, Kriechen, Balancieren, Springen) Formen des Kreis- und Stationstrainings, Partnerübungen funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen Staffel- und Spielformen mit Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen, Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen, richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen, funktionelles Kreis- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen funktionelle Dehnübungen vor und nach körperlicher Belastung sowie als eigenständiges Fitnesstraining unter dem Aspekt der Herstellung des muskulären Gleichgewichts, sanfte Dauerdehnung, wiederholte Dehnung, Dehnen durch Anspannen der Antagonisten, progressive Muskelrelaxation, Beruhigungsatmung, psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung (autogenes Training)	**Sozialkompetenz** in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z. B. Paarlauf, Run and Bike, Circuit) kooperativ arbeiten das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen, die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler erkennen und akzeptieren und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen an seinem Selbstkonzept arbeiten, d. h. sein äußeres Erscheinungsbild und seine Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. konditionelle Fähigkeiten) beschreiben entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern.

C Tabellarische Übersicht über Kompetenzen und Inhalte – Sekundarstufe II

In den Klassenstufen 11 und 12 wird in den von den Schülern gewählten Kursen die körperlich-sportliche Grundbildung vertieft. Aufbauend auf den inden Klassenstufen 5 bis 10 gesammelten Bewegungs-, Spiel- und Sporterfahrungen soll
die individuelle Handlungsfähigkeit der Schüler unter dem Aspekt variabler Verfügbarkeit, aktiver Mitgestaltung und vielfältiger Anwendungsmöglichkeiten weiterentwickelt werden. Sie widerspiegelt sich in der weiteren Ausprägung der Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz zur Bewältigung bewegungs-, spiel- und sportbezogener Lebenssituationen.
Der Unterricht im Grundfach Sport wird halbjährlich in Kursen durchgeführt. Den Schülern werden entsprechend den personellen und materiellen Bedingungen der Schule sowie unter Berücksichtigung ihrer Interessen und Neigungen, von Mädchen und Jungen gleichermaßen, Lernbereiche aus zwei Gruppen angeboten. Eine Gleichstellung von Mädchen und Jungen setzt die Möglichkeit einer koedukativen Kursgestaltung voraus.

Gruppe 1	**Gruppe 2**
Leichtathletik Gerätturnen Gymnastik und Tanz Schwimmen Gesundheit/Fitness	Basketball Fußball Hockey Badminton Tischtennis Volleyball Alternative Sportspiele

Bis zum Ende der Klassenstufe12 ist die Möglichkeit der Teilnahme an einem halbjährlichen Kurs in mindestens einem Lernbereich der Gruppe 1 undeinem Lernbereich der Gruppe 2 zu sichern (eine Sportart kann nur bei der Bildung von Grund- und Aufbaukursen wiederholt ausgewählt werden).

Kompetenzen (Sachkompetenz)	**Inhalte**	**Zeit (pro Jahr)**	**Methoden- Curriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen**	**Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen**
Jahrgangsstufen 11 und 12				
Themenbereich: Leichtathletik				
- Unterrichtssequenzen unter Berücksichtigung von trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen selbstständig planen, durchführen und reflektieren, - Übungen zur Entwicklung von Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeit	**Laufen** 100 Meter Sprint Starttechniken Ausdauerndes Laufen Zeitläufe über 800/1000 Meter		in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei Hindernisse überwinden Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe sowie Beschleunigungs-, Tempowechsel-, Steigerungs-, Bergan- und/ oder Treppenläufe absolvieren, 4-8 Hürden im 3-er oder 5-er Rhythmus überwinden,	**Sozialkompetenz** sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair

zielgerichtet auswählenund selbstständig durchführen - durch Selbst- und Fremdbeobachtung Mängel in der Bewegungsausführung wahrnehmen und korrigieren - Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der leichtathletischen Disziplinen einschätzen und bewerten, - leichtathletische Wettkämpfe selbstständig planen, durchführen und auswerten	**Springen** Weitsprung Hochsprungtechniken **Werfen/ Stoßen** Kugelstoßen (Mädchen 4kg und Jungen 5kg) Diskus/Speerwurf **Leichtathletischer Mehrkampf** Dreikampf		Wechseltechniken im Staffellauf regelgerecht ausführen mindestens 30 Minuten ausdauernd laufen in Spielformen ein- und beidbeinig sowie im Wechsel, einfach und mehrfach und über Hindernisse springen eine Technik des Weitsprungs mit individuell gestaltetem Anlauf demonstrieren, eine Technik des Hochsprungs mit individuell gestaltetem Anlauf demonstrieren, mit dem Wurf- und Stoßgerät zielgenau, schnell bzw. weit werfen und stoßen, eine Technik des Werfens regelgerecht demonstrieren, einen Mehrkampf mit Übungsformen aus gleichen oder unterschiedlichen Disziplingruppen zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen	verhalten beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, Geräte sachgerecht transportieren und ablegen sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten.

Themenbereich: Gerätturnen				
- allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren, - Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, - Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren, - eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen, - Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen, Übungs-verbindungen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen und bewerten - Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbstständig anwenden, - das Potenzial des Turnens für die Gesamtkörperspannung und – haltung sowie zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur nutzen - die erlernten Techniken des Helfens und Sichern bewusst anwenden	Turnerischer Vierkampf an den folgenden Geräten: **Schwebebalken** **Boden** **Bock, Kasten, Pferd (1.10 m)** **Barren** **Stützreck** **Stufenbarren**		einen turnerischen Vierkampf bestreiten verschiedene Stützsprünge variabel ausführen erlernte Elemente und gymnastische Verbindungen in vielfältigen Übungen unter veränderten Bedingungen (z. B. mit Musik, synchron, in Gruppe, mit Hilfsgeräten) sicher turnen turnerische Fertigkeiten durch Erhöhung der Übungsfolge und Variabilität sicher bewältige Kürübungen in Verbindung von genormten Bewegungen und Bewegungsalternativen im Rahmen selbst konzipierter Gerätearrangements improvisieren und kreativ gestalten sowie präsentieren biomechanische Zusammenhänge zur Optimierung der Bewegungsausführung beschreiben Gestaltungsmerkmale einer Choreografie erläutern.	**Sozialkompetenz** Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen, seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen Andere motivieren und Anderen vertrauen, Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.

Themenbereich: **Gymnastik und Tanz**				
- Bewegungsformen entsprechend der Aufgabenstellung auswählen und diese neben der Körpersprache bewusst in Choreografien umsetzen - selbstständig Musik auswählen und in Übungs- und Tanzfolgen gezielt anwenden - mit Kreativität und Bewegungsphantasie eine Choreografie nach vorgegebenen Themen erstellen - verschiedene Bewegungs- und Tanzformen korrigieren und bewerten.	Kürübungen in den folgenden Kategorien: **Gymnastik ohne Handgerät** **Gymnastik mit Handgerät** **Tanz**		Rhythmen unter verschiedenen Themen- und Aufgabenstellungen in Bewegung selbstständig umsetzen, komplexe Tanzfolgen (mindestens 64 Takte) selbstständig kreativ gestalten und präsentieren Variationen von Schritt-, Sprung und Schwungkombinationen erproben und selbstständig zu einer Übung zusammenfügen Improvisations- oder bewegungs-rhythmische Gestaltungsaufgaben selbstständig lösen Musik und Bewegung schöpferisch in Einklang bringen und mit Körpersprache inszenieren verschiedene Bewegungsformen selbstständig und kreativ variieren und miteinander kombinieren Kriterien erklären, wie die Musik durch inszenierte Körpersprache umgesetzt werden kann choreografische Gestaltungsvarianten zum Lösen von Bewegungsaufgaben und -themen erklären verschiedene Übungs- und Bewegungsformen von Haltung, Koordination und Beweglichkeit erläutern.	**Sozialkompetenz** Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen

Themenbereich: Sportspiele				
- Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren - als Schiedsrichter fungieren - sportspielspezifische Wettkämpfe/ Turniere selbstständig planen, durchführen und auswerten - durch Selbst- und Fremdbeobachtung von Spielhandlungen Mängel wahrnehmen und korrigieren.	**Volleyball, Badminton, Tischtennis**		ein Rückschlagspiel unter wettkampfnahen Bedingungen spielen, d.h. : - erlernte Spielfertigkeiten in Einzel-, Doppel- und Mannschaftstaktiken situativ und flexibel anwenden - komplexe taktische Situationen lösen - komplexe koordinative Anforderungen unter zusätzlichen Belastungen (z.B. Zeit, Geschwindigkeit) lösen - komplexe Übungs- und Spielformen mit Zusatzaufgaben bewältigen Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben sportspielspezifische Regeln erläutern, zielorientierte Taktvarianten erläutern, Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Spielsportart erläutern und bewerten, Entwicklungen im Zusammenhang mit den Sportspielen (Kommerz, Doping) beurteilen und persönliche Konsequenzen ableiten.	**Sozialkompetenz** Spielfreude und -motivation zeigen die eigene Spielfähigkeit einschätzen das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten Teams/Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.

	Basketball, Fußball, Handball, Hockey		ein Zielschussspiel unter wettkampfnahen Bedingungen spielen, d.h. : - erlernte Spielfertigkeiten in Einzel-,Doppel und Mannschaftstaktiken situativ und flexibel anwenden - komplexe taktische Situationen lösen, z.B. Kreuzen, Block stellen, Umstellung von Raum- auf Manndeckung, - komplexe koordinative Anforderungen unter zusätzlichen Belastungen lösen, - komplexe Übungs- und Spielformen mit Zusatzaufgaben bewältigen,	

Themenbereich: Schwimmen				
- Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen sachgerecht organisieren (kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffelwettbewerbe) und leiten, - Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technikkriterien korrigieren, - situationsgerecht Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung auswählen.	**Schwimmtechniken** **Start- und Wendentechnik** **Zeitschwimmen** **Elemente des Rettungsschwimmens**		erlernte Schwimmtechniken in den vier Wettkampfschwimmarten stabilisieren und verbessern, verschiedene Schwimmkombinationen trainieren Technikmerkmale der Schwimmarten (z. B. Abdruck- und Zugbewegungen, Atemrhythmus) erklären strömungsgünstige Körperlagen zur Verringerung antriebshemmender Widerstandskräfte erklären, Greifstart und Track-Start, Rückenstart mit Delfinbewegung unter Wasser, flache Rückenwende, flache und tiefe Kraulwende, Brustwende mit Tauchzug In den vier Schwimmarten die Kriterien des Deutschen Leistungsschwimm-abzeichens ablegen, drei Qualitätsstufen sind möglich (Gold , Silber, Bronze) Elemente des Rettungsschwimmens ausführen: • Maßnahmen der Selbstrettung, • Abschlepp- und Transportgriffe, • Bergung von Verletzten aus dem Wasser, • Befreiung aus Umklammerungen Gefahrensituationen in Gewässern erkennen, beurteilen und meiden, grundlegende Maßnahmen der Ersten Hilfe und der Wiederbelebung nennen und beschreiben.	**Sozialkompetenz** die eigene Leistungsfähigkeit im Medium Wasser realistisch einschätzen, analysieren und dokumentieren, Verantwortung für ein sicheres sportliches Handeln im Medium Wasser für sich und andere übernehmen (umfassende Wassersicherheit), über die gesundheits-fördernden Wirkungen des Schwimmens in Bezug auf das Herz- Kreislauf-System, auf die Stoffwechselprozesse und den Halte- und Stützapparat reflektieren.

Themenbereich: Gesundheit und Fitness				
- exemplarisch gesundheitsorientiert e Fitnessübungen planen, durchführen und reflektieren - Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und werten - lernbereichsspezifisches Wissen anschaulich aufbereiten und präsentieren - fächerübergreifendes Wissen anwenden.	**Erleben/Spielen** **aerobe Ausdauer** **Kraftausdauer** **Erholung und Regeneration**		Laufspiele mit verschiedenen Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts Aerobic, Stepp-Aerobic, Aquarobic Erproben von Bewegungen auch mit geringen Widerständen, z. B. im Wasser, mit dem Dehnband Formen des Kreis- und Stationstrainings, Partnerübungen funktionell und effizient richtiges Stretching, progressive Relaxation, Yoga, Meditation und Entspannungstechniken ausdauerorientierte kleine Spiele, :Kettenfangen, Umkehr-, Pendel-, und Rundenstaffel, Gelände- und Orientierungsspiele, Dauerläufe über 12-30 min, Dauerschwimmen über 15-20 min, Staffeln, Aerobic, Stepp-Aerobic funktionelles Kreis- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen eigenständiges Fitnesstraining unter dem Aspekt der Herstellung des muskulären Gleichgewichts, sanfte Dauerdehnung, wiederholte Dehnung, Dehnen durch Anspannen der Antagonisten, progressive Muskelrelaxation, Beruhigungsatmung, psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung (autogenes Training, Yoga)	**Sozialkompetenz** in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z. B. Paarlauf, Run and Bike, Circuit) kooperativ arbeiten das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen, die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler erkennen und akzeptieren und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen seinen Gesundheitszustand einschätzen (Stresszustand, Risikoverhalten) und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen an seinem Selbstkonzept arbeiten, d. h. sein äußeres Erscheinungsbild und seine Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. konditionelle Fähigkeiten) beschreiben entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten sich motivieren, gesundheits-relevanten Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungs-fähigkeit zu erhalten und zu verbessern.

D Tabellarische Übersicht über Leistungstabellen

Klasse 5								
Mädchen								
Leichtathletik						Schwimmen		
Note	Sprint – 50m (Zeit in Sek.)	Ausdauer – 800m (Zeit in Min.)	Weitsprung aus der Zone (Weite in m)	Hochsprung (Höhe in m)	Ballweitwurf – 80g (Weite in m)	Brust – 50m (Zeit in Min.)	Kraul – 50m (Zeit in Min.)	Strecken-tauchen (Weite in m)
1	8,4	3:14	3,40	1,05	25,0	0:58,0	0:55,5	14
2	8,9	3:35	3,10	0,98	20,0	1:05,6	1:03,5	12
3	9,6	3:55	2,70	0,85	15,5	1:14,5	1:12,5	9
4	10,5	4:20	2,30	0,74	12,0	1:24,4	1:17,0	6
5	11,8	4:50	1,80	0,60	8,5	1:34,8	1:23,5	4

Klasse 5								
Jungen								
Leichtathletik						Schwimmen		
Note	Sprint – 50m (Zeit in Sek.)	Ausdauer – 1000m (Zeit in Min.)	Weitsprung aus der Zone (Weite in m)	Hochsprung (Höhe in m)	Ballweitwurf – 80g (Weite in m)	Brust – 50m (Zeit in Min.)	Kraul – 50m (Zeit in Min.)	Strecken-tauchen (Weite in m)
1	8,1	4:04	3,60	1,09	35,0	0:57,0	0:54,5	18
2	8,7	4:24	3,30	1,03	29,0	1:05,1	1:02,5	15
3	9,4	5:07	2,90	0,91	23,0	1:13,9	1:11,5	12
4	10,4	5:57	2,45	0,79	16,0	1:23,5	1:16,0	9
5	12,1	6:48	1,80	0,67	11,0	1:34,0	1:22,5	5

Klasse 6					
Mädchen					
Leichtathletik					
Note	Sprint – 50m (Zeit in Sek.)	Ausdauer – 800m (Zeit in Min.)	Weitsprung aus der Zone (Weite in m)	Hochsprung (Höhe in m)	Ballweitwurf – 80g (Weite in m)
1	8,2	3:06	3,65	1,09	28,0
2	8,6	3:26	3,30	1,02	23,0
3	9,3	3:50	2,90	0,90	17,0
4	10,2	4:13	2,40	0,79	14,0
5	11,7	4:42	1,90	0,65	10,0

Klasse 6				
Mädchen				
Schwimmen				
Note	Brust – 50m (Zeit in Min.)	Kraul – 50m (Zeit in Min.)	Rücken/ Schmetterling (Zeit in Min.)	Strecken-tauchen (Weite in m)
1	0:57,6	0:54,0	0:58,0	15
2	1:04,4	1:02,4	1:05,7	13
3	1:12,5	1:10,8	1:14,1	10
4	1:21,9	1:20,1	1:23,1	6
5	1:33,8	1:30,2	1:33,0	4

Klasse 6					
Mädchen					
Leichtathletik					
Note	Sprint – 50m (Zeit in Sek.)	Ausdauer – 1000m (Zeit in Min.)	Weitsprung aus der Zone (Weite in m)	Hochsprung (Höhe in m)	Ballweitwurf – 80g (Weite in m)
1	7,8	3:59	3,80	1,15	39,0
2	8,4	4:20	3,40	1,08	33,0
3	9,2	5:02	3,00	0,96	25,0
4	10,2	5:52	2,55	0,84	19,0
5	12,2	6:38	1,90	0,70	12,0

Klasse 6				
Mädchen				
Schwimmen				
Note	Brust – 50m (Zeit in Min.)	Kraul – 50m (Zeit in Min.)	Rücken/ Schmetterling (Zeit in Min.)	Strecken-tauchen (Weite in m)
1	0:54,9	0:51,0	0:53,0	19
2	1:02,5	0:58,4	1:00,6	16
3	1:10,9	1:06,5	1:09,0	13
4	1:19,9	1:15,4	1:18,1	10
5	1:29,8	1:25,0	1:28,0	5

Klasse 7							
Mädchen							
Leichtathletik							
Note	**Sprint – 50m (Zeit in Sek.)**	**Sprint – 75m (Zeit in Sek.)**	**Ausdauer – 800m (Zeit in Min.)**	**Weitsprung aus der Zone (Weite in m)**	**Hochsprung (Höhe in m)**	**Ballweitwurf – 80g (Weite in m)**	**Kugelstoßen – 3 kg (Weite in m)**
1	**8,0**	**11,6**	**3:03**	**3,70**	**1,13**	**31,0**	**6,75**
2	**8,4**	**12,4**	**3:22**	**3,35**	**1,07**	**25,0**	**5,92**
3	**9,2**	**13,6**	**3:45**	**2,95**	**0,95**	**19,0**	**5,00**
4	**10,0**	**15,2**	**4:07**	**2,50**	**0,84**	**15,0**	**4,20**
5	**11,4**	**18,0**	**4:34**	**1,90**	**0,70**	**11,0**	**3,40**

Klasse 7				
Mädchen				
Schwimmen				
Note	**Brust – 50m (Zeit in Min.)**	**Kraul – 50m (Zeit in Min.)**	**Rücken/ Schmetterling (Zeit in Min.)**	**Strecken-tauchen (Weite in m)**
1	**0:56,2**	**0:51,5**	**0:55,6**	**16**
2	**1:02,5**	**0:58,6**	**1:01,8**	**14**
3	**1:10,0**	**1:06,5**	**1:09,2**	**11**
4	**1:19,0**	**1:15,3**	**1:18,1**	**8**
5	**1:29,6**	**1:25,0**	**1:28,8**	**5**

Klasse 7							
Jungen							
Leichtathletik							
Note	**Sprint – 50m (Zeit in Sek.)**	**Sprint – 75m (Zeit in Sek.)**	**Ausdauer – 1000m (Zeit in Min.)**	**Weitsprung aus der Zone (Weite in m)**	**Hochsprung (Höhe in m)**	**Ballweitwurf – 200g (Weite in m)**	**Kugelstoßen – 3 kg (Weite in m)**
1	**7,5**	**11,0**	**3:54**	**4,10**	**1,20**	**43,0**	**8,90**
2	**8,1**	**11,8**	**4:15**	**3,70**	**1,15**	**36,0**	**7,60**
3	**8,8**	**13,0**	**4:57**	**3,20**	**1,00**	**28,0**	**6,30**
4	**10,0**	**14,5**	**5:47**	**2,70**	**0,88**	**21,0**	**5,00**
5	**11,8**	**18,4**	**6:28**	**2,00**	**0,80**	**14,0**	**3,70**

Klasse 7				
Jungen				
Schwimmen				
Note	**Brust – 50m (Zeit in Min.)**	**Kraul – 50m (Zeit in Min.)**	**Rücken/ Schmetterling (Zeit in Min.)**	**Strecken-tauchen (Weite in m)**
1	**0:52,9**	**0:47,4**	**0:50,2**	**20**
2	**0:59,9**	**0:54,1**	**0:57,4**	**18**
3	**1:07,6**	**1:01,4**	**1:05,2**	**15**
4	**1:16,2**	**1:09,7**	**1:13,7**	**12**
5	**1:25,8**	**1:18,8**	**1:23,3**	**7**

Klasse 8							
Mädchen							
Leichtathletik							
Note	Sprint – 50m (Zeit in Sek.)	Sprint – 75m (Zeit in Sek.)	Ausdauer – 800m (Zeit in Min.)	Weitsprung aus der Zone (Weite in m)	Hochsprung (Höhe in m)	Ballweitwurf – 80g (Weite in m)	Kugelstoßen – 3 kg (Weite in m)
1	7,8	11,5	3:00	3,80	1,17	34,0	7,06
2	8,3	12,3	3:18	3,45	1,10	27,0	6,30
3	9,0	13,5	3:40	3,00	1,00	21,0	5,34
4	9,9	15,1	4:07	2,55	0,88	17,0	4,45
5	11,4	18,0	4:34	2,00	0,70	13,0	3,40

Klasse 8					
Mädchen					
Schwimmen					
Note	Brust – 50m (Zeit in Min.)	Kraul – 50m (Zeit in Min.)	Rücken/ Schmetterling (Zeit in Min.)	Brust – 100m (Zeit in Min.)	Strecken-tauchen (Weite in m)
1	0:54,8	0:48,7	0:53,4	2:09,8	17
2	1:00,5	0:55,0	0:59,9	2:23,9	15
3	1:07,5	1:02,2	1:07,2	2:39,5	12
4	1:16,0	1:10,5	1:15,5	2:56,8	10
5	1:26,4	1:19,9	1:24,9	3:16,2	7

Klasse 8							
Jungen							
Leichtathletik							
Note	**Sprint – 50m (Zeit in Sek.)**	**Sprint – 75m (Zeit in Sek.)**	**Ausdauer – 1000m (Zeit in Min.)**	**Weitsprung aus der Zone (Weite in m)**	**Hochsprung (Höhe in m)**	**Ballweitwurf – 200g (Weite in m)**	**Kugelstoßen – 4 kg (Weite in m)**
1	**7,2**	**10,4**	**3:49**	**4,40**	**1,31**	**46,0**	**9,00**
2	**7,8**	**11,1**	**4:10**	**4,00**	**1,23**	**39,0**	**7,82**
3	**8,5**	**12,4**	**4:52**	**3,45**	**1,09**	**30,0**	**6,51**
4	**9,6**	**14,2**	**5:27**	**2,90**	**0,97**	**24,0**	**5,40**
5	**11,6**	**17,5**	**6:15**	**2,15**	**0,80**	**16,0**	**4,22**

Klasse 8					
Jungen					
Schwimmen					
Note	**Brust – 50m (Zeit in Min.)**	**Kraul – 50m (Zeit in Min.)**	**Rücken/ Schmetterling (Zeit in Min.)**	**Brust – 100m (Zeit in Min.)**	**Strecken-tauchen (Weite in m)**
1	**0:50,9**	**0:44,1**	**0:48,1**	**1:59,3**	**21**
2	**0:57,3**	**0:49,9**	**0:54,3**	**2:14,0**	**19**
3	**1:04,5**	**0:56,6**	**1:01,4**	**2:30,6**	**17**
4	**1:12,7**	**1:04,3**	**1:09,6**	**2:49,3**	**14**
5	**1:22,0**	**1:13,1**	**1:18,9**	**3:10,4**	**10**

Klasse 9								
Mädchen								
Leichtatlhetik								
Note	Sprint – 50m (Zeit in Sek.)	Sprint – 75m (Zeit in Sek.)	Sprint – 100m (Zeit in Sek.)	Ausdauer – 800m (Zeit in Min.)	Weitsprung aus der Zone (Weite in m)	Hochsprung (Höhe in m)	Ballweitwurf – 80g (Weite in m)	Kugelstoßen – 4 kg (Weite in m)
1	7,8	11,4	15,4	2:57	3,85	1,20	36,0	6,70
2	8,3	12,2	16,4	3:14	3,50	1,14	29,0	5,93
3	9,0	13,4	18,1	3:35	3,05	1,05	23,0	5,05
4	9,9	15,0	20,2	4:01	2,60	0,90	19,0	4,30
5	11,4	17,9	24,5	4:27	2,10	0,80	15,0	3,50

Klasse 9						
Mädchen						
Schwimmen						
Note	Brust – 50m (Zeit in Min.)	Kraul – 50m (Zeit in Min.)	Rücken/ Schmetterling (Zeit in Min.)	Brust – 100m (Zeit in Min.)	Kraul – 100m (Zeit in Min.)	Strecken-tauchen (Weite in m)
1	0:53,3	0:46,0	0:51,3	2:04,0	1:49,8	18
2	0:58,6	0:51,4	0:57,0	2:17,1	2:04,2	16
3	1:05,0	0:57,9	1:03,8	2:31,8	2:20,9	13
4	1:13,1	1:05,7	1:11,8	2:46,4	2:40,2	11
5	1:23,3	1:14,9	1:21,1	3:07,7	3:02,6	10

Klasse 9								
Jungen								
Leichtathletik								
Note	Sprint – 50m (Zeit in Sek.)	Sprint – 75m (Zeit in Sek.)	Sprint – 100m (Zeit in Sek.)	Ausdauer – 1000m (Zeit in Min.)	Weitsprung aus der Zone (Weite in m)	Hochsprung (Höhe in m)	Ballweitwurf – 200g (Weite in m)	Kugelstoßen – 4 kg (Weite in m)
1	6,9	10,2	13,2	3:39	4,65	1,40	49,0	9,80
2	7,2	10,8	14,0	4:06	4,20	1,32	42,0	8,70
3	8,0	12,2	15,3	4:38	3,75	1,18	33,0	7,40
4	8,9	14,0	17,5	4:51	3,15	1,08	27,0	6,13
5	11,2	17,2	20,5	5:42	2,50	0,90	18,0	4,85

Klasse 9						
Jungen						
Schwimmen						
Note	Brust – 50m (Zeit in Min.)	Kraul – 50m (Zeit in Min.)	Rücken/ Schmetterling (Zeit in Min.)	Brust – 100m (Zeit in Min.)	Kraul – 100m (Zeit in Min.)	Strecken-tauchen (Weite in m)
1	0:49,1	0:41,1	0:45,9	1:53,0	1:35,9	25
2	0:54,7	0:46,0	0:51,3	2:05,9	1:48,6	23
3	1:01,3	0:52,0	0:57,8	2:20,5	2:03,3	20
4	1:09,1	0:59,2	1:05,5	2:37,1	2:20,4	18
5	1:18,4	1:07,9	1:14,7	2:56,0	2:40,3	14

Klasse 10							
Mädchen							
Leichtathletik							
Note	Sprint – 75m (Zeit in Sek.)	Sprint – 100m (Zeit in Sek.)	Ausdauer – 800m (Zeit in Min.)	Weitsprung aus der Zone (Weite in m)	Hochsprung (Höhe in m)	Ballweitwurf – 80g (Weite in m)	Kugelstoßen – 4 kg (Weite in m)
1	11,3	15,2	2:54	3,90	1,22	38,0	6,93
2	12,1	16,3	3:10	3,55	1,16	31,0	6,09
3	13,3	17,9	3:30	3,10	1,07	25,0	5,25
4	14,9	20,0	4:55	2,65	0,92	21,0	4,47
5	17,8	24,3	4:20	2,15	0,80	17,0	3,55

Klasse 10								
Mädchen								
Schwimmen								
Note	Brust – 50m (Zeit in Min.)	Kraul – 50m (Zeit in Min.)	Rücken/ Schmetterling (Zeit in Min.)	Brust – 100m (Zeit in Min.)	Kraul – 100m (Zeit in Min.)	Brust – 400m (Zeit in Min.)	Kraul –400m (Zeit in Min.)	Strecken-tauchen (Weite in m)
1	0:52,2	0:43,5	0:49,2	1:58,5	1:43,0	10:20	9:38	18
2	0:57,0	0:48,3	0:54,6	2:10,9	1:55,4	11:26	10:57	16
3	1:03,0	0:54,2	1:01,0	2:24,8	2:09,7	12:40	12:22	13
4	1:10,6	1:01,4	1:08,6	2:40,6	2:26,1	14:03	13:55	11
5	1:20,3	1:10,0	1:17,6	2:58,3	2:45,0	15:36	15:34	10

Klasse 10								
Jungen								
Leichtathletik								
Note	**Sprint – 75m (Zeit in Sek.)**	**Sprint – 100m (Zeit in Sek.)**	**Ausdauer – 1000m (Zeit in Min.)**	**Weitsprung aus der Zone (Weite in m)**	**Hochsprung (Höhe in m)**	**Ballweitwurf – 200g (Weite in m)**	**Kugelstoßen – 4 kg (Weite in m)**	**Kugelstoßen – 5 kg (Weite in m)**
1	**10,0**	**12,9**	**3:29**	**4,80**	**1,45**	**52,0**	**10,25**	**9,70**
2	**10,6**	**13,6**	**3:46**	**4,40**	**1,38**	**45,0**	**9,04**	**8,63**
3	**11,9**	**14,8**	**4:23**	**3,85**	**1,25**	**36,0**	**8,13**	**7,40**
4	**13,8**	**16,8**	**4:36**	**3,35**	**1,08**	**30,0**	**6,97**	**6,12**
5	**17,0**	**20,0**	**5:22**	**2,60**	**0,90**	**20,0**	**5,02**	**4,90**

Klasse 10								
Jungen								
Schwimmen								
Note	**Brust – 50m (Zeit in Min.)**	**Kraul – 50m (Zeit in Min.)**	**Rücken/ Schmetterling (Zeit in Min.)**	**Brust – 100m (Zeit in Min.)**	**Kraul – 100m (Zeit in Min.)**	**Brust –400m (Zeit in Min.)**	**Kraul –400m (Zeit in Min.)**	**Strecken-tauchen (Weite in m)**
1	**0:47,3**	**0:38,4**	**0:43,8**	**1:47,0**	**1:30,0**	**9:30**	**8:38**	**25**
2	**0:52,5**	**0:42,7**	**0:48,7**	**1:58,5**	**1:41,2**	**10:15**	**9:45**	**23**
3	**0:58,7**	**0:48,1**	**0:54,7**	**2:11,4**	**1:54,3**	**11:11**	**10:58**	**20**
4	**1:06,1**	**0:54,8**	**1:02,0**	**2:26,1**	**2:09,4**	**12:21**	**12:18**	**18**
5	**1:15,0**	**1:03,1**	**1:10,8**	**2:42,7**	**2:27,0**	**13:47**	**13:45**	**14**

Klasse 11/12						
Mädchen						
Leichtathletik						
Note	**Sprint – 75m (Zeit in Sek.)**	**Sprint – 100m (Zeit in Sek.)**	**Ausdauer – 800m (Zeit in Min.)**	**Weitsprung (Weite in m)**	**Hochsprung (Höhe in m)**	**Kugelstoßen – 4 kg (Weite in m)**
15	**11,0**	**14,6**	**2:48**	**4,00**	**1,24**	**7,65**
14	**11,2**	**15,0**	**2:51**	**3,90**	**1,23**	**7,27**
13	**11,5**	**15,4**	**2:55**	**3,80**	**1,21**	**7,15**
12	**11,8**	**15,8**	**3:02**	**3,70**	**1,18**	**6,98**
11	**12,0**	**16,2**	**3:06**	**3,60**	**1,15**	**6,65**
10	**12,4**	**16,6**	**3:12**	**3,50**	**1,12**	**6,50**
09	**12,8**	**17,0**	**3:19**	**3,40**	**1,08**	**6,20**
08	**13,2**	**17,4**	**3:26**	**3,30**	**1,04**	**5,90**
07	**13,7**	**17,8**	**3:34**	**3,20**	**1,00**	**5,62**
06	**14,2**	**18,2**	**3:41**	**3,00**	**0,96**	**5,41**
05	**14,8**	**18,6**	**3:50**	**2,90**	**0,94**	**5,06**
04	**15,5**	**19,0**	**3:58**	**2,80**	**0,90**	**4,80**
03	**16,6**	**19,6**	**4:07**	**2,60**	**0,84**	**4,68**
02	**17,7**	**20,2**	**4:15**	**2,40**	**0,80**	**4,35**
01	**18,5**	**20,8**	**4:22**	**2,20**	**0,78**	**4,05**

Klasse 11/12								
Mädchen								
Schwimmen								
Note	**Brust – 50m (Zeit in Min.)**	**Kraul – 50m (Zeit in Min.)**	**Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)**	**Brust – 100m (Zeit in Min.)**	**Kraul – 100m (Zeit in Min.)**	**Brust –400m (Zeit in Min.)**	**Kraul –400m (Zeit in Min.)**	**Rü./Schm./ Lag. – 100m (Zeit in Min.)**
15	**0:48,7**	**0:42,8**	**0:47,8**	**1:52,6**	**1:35,2**	**9:58**	**8:32**	**1:51,6**
14	**0:49,8**	**0:43,9**	**0:48,8**	**1:54,7**	**1:37,3**	**10:04**	**8:48**	**1:53,4**
13	**0:50,9**	**0:44,8**	**0:49,8**	**1:56,8**	**1:39,4**	**10:11**	**9:09**	**1:55,1**
12	**0:52,0**	**0:45,7**	**0:50,7**	**1:58,9**	**1:41,5**	**10:18**	**9:30**	**1:57,0**
11	**0:53,2**	**0:46,6**	**0:51,6**	**2:00,5**	**1:43,6**	**10:27**	**9:52**	**1:59,2**
10	**0:54,4**	**0:47,6**	**0:52,5**	**2:02,7**	**1:46,7**	**10:39**	**10:17**	**2:01,7**
09	**0:55,8**	**0:48,5**	**0:54,4**	**2:05,1**	**1:49,8**	**10:57**	**10:40**	**2:03,1**
08	**0:57,3**	**0:50,8**	**0:56,7**	**2:09,0**	**1:52,0**	**11:22**	**11:12**	**2:07,0**
07	**0:59,1**	**0:53,3**	**0:58,3**	**2:13,5**	**1:56,6**	**11,39**	**11:39**	**2:11,3**
06	**1:01,7**	**0:55,7**	**1:00,0**	**2:19,8**	**2:00,9**	**12,05**	**12:02**	**2:16,8**
05	**1:04,2**	**0:57,2**	**1:02,3**	**2:24,7**	**2:03,2**	**12,23**	**12:35**	**2:19,9**
04	**1:07,0**	**0:59,0**	**1:04,6**	**2:31,1**	**2:06,4**	**12:45**	**13,13**	**2:24,8**
03	**1:10,3**	**1:01,3**	**1:07,9**	**2:35,8**	**2:10,5**	**13:18**	**13,41**	**2:28,3,**
02	**1:13,6**	**1:03,6**	**1:10,5**	**2:40,5**	**2:15,0**	**13:51**	**14:16**	**2:32,5**
01	**1:16,5**	**1:05,5**	**1:14,0**	**2:46,0**	**2:19,8**	**14:11**	**14:45**	**2:39,9**

Klasse 11/12						
Jungen						
Leichtathletik						
Note	**Sprint – 75m (Zeit in Sek.)**	**Sprint – 100m (Zeit in Sek.)**	**Ausdauer – 1000m (Zeit in Min.)**	**Weitsprung (Weite in m)**	**Hochsprung (Höhe in m)**	**Kugelstoßen – 5 kg (Weite in m)**
15	**9,9**	**12,3**	**3:15**	**5,20**	**1,56**	**10,61**
14	**10,0**	**12,6**	**3:18**	**5,05**	**1,52**	**10,22**
13	**10,2**	**12,9**	**3:22**	**4,90**	**1,49**	**9,90**
12	**10,5**	**13,2**	**3:27**	**4,75**	**1,45**	**9,35**
11	**10,8**	**13,5**	**3:32**	**4,60**	**1,43**	**9,05**
10	**11,1**	**13,8**	**3:38**	**4,45**	**1,41**	**8,80**
09	**11,5**	**14,1**	**3:45**	**4,30**	**1,37**	**8,30**
08	**11,9**	**14,4**	**3:52**	**4,15**	**1,33**	**7,95**
07	**12,3**	**14,7**	**3:57**	**4,00**	**1,29**	**7,61**
06	**12,8**	**15,0**	**4:02**	**3,80**	**1,25**	**7,34**
05	**13,4**	**15,7**	**4:07**	**3,60**	**1,21**	**7,14**
04	**14,0**	**16,4**	**4:16**	**3,40**	**1,16**	**6,73**
03	**14,7**	**17,1**	**4:31**	**3,20**	**1,11**	**6,47**
02	**15,5**	**17,8**	**4:52**	**3,00**	**1,08**	**6,10**
01	**16,3**	**18,5**	**5:10**	**2,80**	**1,05**	**5,50**

Klasse 11/12								
Jungen								
Schwimmen								
Note	**Brust – 50m (Zeit in Min.)**	**Kraul – 50m (Zeit in Min.)**	**Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)**	**Brust – 100m (Zeit in Min.)**	**Kraul – 100m (Zeit in Min.)**	**Brust –400m (Zeit in Min.)**	**Kraul –400m (Zeit in Min.)**	**Rü./Schm./ Lag. – 100m (Zeit in Min.)**
15	**0:43,0**	**0:35,2**	**0:40,5**	**1:38,8**	**1:25,6**	**9:00**	**8:05**	**1:35,3**
14	**0:44,2**	**0:36,3**	**0:41,6**	**1:40,9**	**1:27,7**	**9:11**	**8:17**	**1:37,6**
13	**0:45,5**	**0:37,4**	**0:42,7**	**1:43,0**	**1:29,9**	**9:22**	**8:33**	**1:40,0**
12	**0:46,6**	**0:38,6**	**0:43,8**	**1:45,2**	**1:32,2**	**9:33**	**8:53**	**1:42,5**
11	**0:47,9**	**0:39,8**	**0:44,9**	**1:47,5**	**1:34,6**	**9:44**	**9:09**	**1:45,2**
10	**0:49,3**	**0:41,0**	**0:46,1**	**1:49,8**	**1:36,9**	**9:56**	**9:28**	**1:48,5**
09	**0:50,6**	**0:42,3**	**0:47,6**	**1:53,1**	**1:39,2**	**10:09**	**9:56**	**1:52,4**
08	**0:52,4**	**0:43,8**	**0:48,9**	**1:57,0**	**1:41,5**	**10:22**	**10:21**	**1:55,0**
07	**0:55,0**	**0:45,5**	**0:50,8**	**2:01,5**	**1:44,1**	**10:45**	**10:45**	**1:59,7**
06	**0:57,1**	**0:47,2**	**0:52,5**	**2:05,2**	**1:48,6**	**10:58**	**11:02**	**2:04,4**
05	**0:59,5**	**0:49,7**	**0:54,6**	**2:08,8**	**1:52,0**	**11:17**	**11:25**	**2:09,9**
04	**1:01,8**	**0:52,0**	**0:56,8**	**2:12,7**	**1:56,8**	**11:31**	**11:48**	**2:13,6**
03	**1:03,3**	**0:54,4**	**0:59,7**	**2:16,4**	**2:00,0**	**11:50**	**12:08**	**2:17,2**
02	**1:05,7**	**0:56,7**	**1:10,5**	**2:20,2**	**2:05,5**	**12:04**	**12:34**	**2:23,3**
01	**1:07,5**	**0:58,5**	**1:14,0**	**2:25,0**	**2:15,0**	**12:20**	**13:10**	**2:30,0**