

Kompetenzraster Sport Stufe 9 (G8 – Stand: 01.08.2014)

Leichtathletik

Die Schülerinnen und Schüler können beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (mind. 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo - erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben und erfahren (Pulsmessung).

Unterschiedliche Trainingsmethoden (Fahrtspiele, Zeitschätzläufe, Dauermethode, Triathlon /Biathlon) sind zu erproben.

Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre Ausdauerleistungsfähigkeit, indem sie ein außerunterrichtliches, individuelles Laufprotokoll führen. Als optionale Überprüfung steht der „Säukreben-Runden-Test“ zur Verfügung.

Turnen

Die Schülerinnen und Schüler können eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen. Sie können nach ausgewählten Kriterien eine Präsentation bewerten.

Gymnastik / Tanz

Die Schülerinnen und Schüler können in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren. Es besteht die Möglichkeit Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln zu integrieren (z.B. Ballkorobics).

Ballspiele: 2. Zielschusspiel Fußball

In Anknüpfung an Stufe 7 G8 vertiefen die Schülerinnen und Schüler ihre grundlegenden Fähigkeiten in Bezug auf regelgerechtes, situativ angepasstes und faires Spielen.

Die Schülerinnen und Schüler können in problemorientierten Spielsituationen durch gemeinsames Üben (regelgerechtes Stören, Ball erkämpfen, Spielkontrolle erlangen, festgelegte Spielpositionen) und Spielen (gruppenbezogene Verständigungsprozesse) zum Torerfolg gelangen.

Sie können die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen (Erarbeiten von Bewertungsbögen). Sie können den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft im Fußball beurteilen und formulieren.

Ballspiele: 2. Rückschlagspiel Volleyball

Vertiefung von Stufe 7 G8 (Vom Spiel 2:2 zum wettkampforientierten Volleyballspiel)

Die Schülerinnen und Schüler können Spielformen und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.