

## Sport

Das Fach Sport besitzt im Kanon der Unterrichtsfächer sicherlich einen speziellen Stellenwert. Kinder und Jugendliche, die Konzentrationsschwierigkeiten bzw. Probleme haben, ihren Bewegungsdrang während des Unterrichts zu unterdrücken, können in diesem Fach einen Ausgleich finden.

Außerdem hat Sport einen besonderen Stellenwert im Konzept der „ Bewegten Schule, das im Schulprogramm der Schule fest geschrieben ist und mit Erfolg verfolgt wird. Die Einbettung in dieses Konzept halten wir Sportlehrer deshalb für so wichtig, weil der unterrichtliche als

Auch der außerunterrichtliche Sport, die Schülerinnen und Schüler animieren soll, sich lebenslang sportlich zu betätigen.

Zum unterrichtlichen Sport haben wir unten aufgeführten schuleigenen Lehrplan entwickelt.

Der außerunterrichtliche Sport umfasst Arbeitsgemeinschaften, die Teilnahme an Schulwettkämpfen, Mitttagsangebote, schulinterne Wettkämpfe, Bundesjugendspiele in Leichtathletik und den Sportförderunterricht für Schüler der Jahrgangsstufe 5.

### **Schuleigener Lehrplan der GHG Alsdorf Klasse 5 und 6**

(Die Buchstaben hinter dem Unterrichtsvorhaben beziehen sich auf die jeweilige pädagogische Perspektive.)

Inhaltsbereiche	5/6
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen Inhaltsbereich 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gesund und fit statt faul: Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen(A/F)</li> <li>2. Koordiniertes Bewegen ist sicheres Bewegen (A/F)</li> <li>3. Gegenstände/Untergründe in ihrer Eigenart durch Bewegung erfahren(A)</li> </ol>
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen Inhaltsbereich 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spielen mit und ohne Sieger (E)</li> <li>2. Rollende, springende,fliegende Bälle – Wir verbessern unsere Spielfähigkeit durch Ballkoordination und nutzen dabei vielfältige Spielräume (A)</li> <li>3. Wir entwickeln unser Klassenspiel (E)</li> </ol>
Laufen, Springen, Werfen Leichtathletik Inhaltsbereich 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schneller und weiter: Wir bereiten uns auf das Schulsport und –spielesfest vor (D)</li> <li>2. Laufen, Springen Werfen als vielseitige Körpererfahrung z.B. Schnell und geschickt auf, um und über Hindernisse laufen und springen (A/D)</li> </ol>
Bewegen im Wasser – Schwimmen Inhaltsbereich 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Über die Verbesserung des Wassergefühls zum sicheren Schwimmen gelangen (A)</li> <li>2. Die Vielfalt des Bewegens im Wasser entdecken ( z.B. mit Flossen )</li> </ol>
Bewegen an Geräten – Turnen Inhaltsbereich 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sich vielfältig an Geräten bewegen – bewegungssicher werden (A)</li> <li>2. Turnerisches Bewegen auf den Körper erleben und begreifen (A)</li> <li>3. Turnerische Kunststücke lernen, üben und präsentieren (B/C)</li> </ol>

Gestalten, Darstellen, Tanzen – Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste  Inhaltsbereich 6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen (A)</li> <li>2. Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen (B)</li> </ol>
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele  Inhaltsbereich 7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kleine Spiele zur Entwicklung der Spielfähigkeit nutzen (E/D)</li> <li>2. Grundlagen für Zielschusspiel und/oder Rückschlagspiele vielfältig erlernen, üben und anwenden (A/E)</li> <li>3. Wir entwickeln unsere Regeln für ein gemeinsames Ballspiel mit dem Fuß oder der Hand</li> </ol>
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport  Inhaltsbereich 8	
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport  Inhaltsbereich 9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spielend kämpfen und sich im Zweikampf erfahren (C/A)</li> </ol>

## Schuleigener Lehrplan der GHG Alsdorf Klasse 7 und 8

(Die Buchstaben hinter dem Unterrichtsvorhaben beziehen sich auf die jeweilige pädagogische Perspektive.)

Inhaltsbereiche	7	8
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen  Inhaltsbereich 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Fit geht es besser: Wir trainieren unsere Kraft (F/A)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Fit geht es besser: Wir verbessern unsere Kenntnisse zu Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und trainieren unsere Kondition</li> <li>6. Entspannungstechniken kennen lernen und anwenden (A/F)</li> </ol>
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen  Inhaltsbereich 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Wir variieren unser Klassenspiel durch Erweiterung der Handlungsspielräume und der Regeln</li> <li>5. New Games – Wir untersuchen den Zusammenhang zwischen Wagnis, Spannung und Risiko am Bsp. Von Flag Football und Ultimate Frisbee (C)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Die Spannung im Spiel erhalten – Spielideen unterschiedlicher Spiele erfahren und verstehen (E)</li> </ol>
Laufen, Springen, Werfen Leichtathletik	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Schneller und weiter: wir</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Leistung relativ –</li> </ol>

Inhaltsbereich 3	bereiten uns auf das Sport- und Spielefest vor (D) 4. Springen – Wir erlernen eine neue Technik im Hochsprung 5. Einführung des Kugelstoßens als Ersatz für den Ballwurf	individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden am Beispiel Hochsprung (D) 7. Wir bereiten uns im Lauf, Wurf und Sprung auf das Sportfest vor
Bewegen im Wasser – Schwimmen		
Inhaltsbereich 4		
Bewegen an Geräten – Turnen	4. Die Lust an der Angst: Beim Bewegen an Geräten Abenteuer suchen und sich trauen (C)	5. Gemeinsam mit Partnern turnen (B/E) 6. Wir erwerben das Spielturnabzeichen (D)
Inhaltsbereich 5		
Gestalten, Darstellen, Tanzen – Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste	3. Kunststücke mit dem Seil präsentieren (E/B)	4. Kunststücke mit Bällen finden, üben und in eine Präsentation einbringen (E/B)
Inhaltsbereich 6		
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	4. In Mannschaften spielen lernen z.B. ein Streetballspiel (E/D)	5. Vom Federball zum Badminton oder vom Ping – Pong zum Tischtennis (D/E) 6. Vom Volleyspielen zum Kleinfeldvolleyball (D/E)
Inhaltsbereich 7		
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	1. Wir suchen unser Gleichgewicht mit Pedalos und fakultativ mit Inlinern (A)	
Inhaltsbereich 8		
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport		2. Kooperative Lösungen für Zweikampfsituationen/Techniken entwickeln und im kontrollierten Kampf anwenden
Inhaltsbereich 9		

## Schuleigener Lehrplan der GHG Alsdorf Klasse 9 und 10

(Die Buchstaben hinter dem Unterrichtsvorhaben beziehen sich auf die jeweilige pädagogische Perspektive.)

Inhaltsbereiche	9	10
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	7. Aerobes und anaerobes Training: Auswirkungen auf Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck (D/F) 8. Kennenlernen verschiedener	9. Stärkung der Muskulatur durch gezielte Kraftübungen Verbesserung der Ausdauer durch spez. Trainingsmethoden

Inhaltsbereich 1	Trainingsmethoden im Ausdauer- bzw. Krafttraining (intensiver und extensiver Intervall, Pyramide etc.) (D/F) Klassenmarathon	
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen Inhaltsbereich 2	7. Veränderung der Spielstrukturen durch Spiele mit mehreren verschiedenen Zielsetzungen	8. Gruppentaktisches Verhalten in Spielen mit unterschiedlichen Spielgedanken (E)
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik Inhaltsbereich 3	6. Leistung steigern durch Verbesserung der Bewegungsabläufe in Sprint, Weit- und Hochsprung ((D/E)	Trainingsplanung mit der Zielrichtung Bundesjugendspiele (D/E)
Bewegen im Wasser – Schwimmen Inhaltsbereich 4		
Bewegen an Geräten – Turnen Inhaltsbereich 5		
Gestalten, Darstellen, Tanzen – Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste Inhaltsbereich 6	5. Auge-Hand-Koordination Jonglieren und Ball-Handling unter Einbeziehung des Pedalos (A/B/C)	6. Tanzen: Einführung in Standard- und lateinamerikanische Tänze (A/B/C)
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Inhaltsbereich 7	7. Vom Streetball zum Basketball veränderte Spielideen – verändertes Regelwerk (D/E)	
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport Inhaltsbereich 8	Projekt I: Inline-Skating Lust und Sicherheit (A/C)	Projekt II: Inline-Skating (A/C)
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport Inhaltsbereich 9		