

Klasse 7

Sport

Handball

Hauptziele

- Verbesserung der Spielfähigkeit
- Vertiefen/Anwenden handballspezifischer Regeln
- Erlernen und situationsangemessenes Einsetzen taktischer Spielelemente
- Vertiefen technischer Fertigkeiten

Leistungsnachweise

- Demonstrieren von verschiedenen Wurf- u. Passtechniken; Gruppendynamisches Verhalten in (einfachen) Spielsituationen; in Kleingruppen agieren lassen und verschiedene Elemente demonstrieren lassen

1. Fachsprache

- Vermittlung fachspezifischer Sprache, z.B. (Körper-) Täuschung, Wurfvarianten je nach Position (z.B. Sprungwurf...), Wurfkreis (als Zone, die vom Feldspieler nicht betreten werden darf), Abwehrvarianten (z.B. abdrängen, blocken...), Tempogegenstoß, Pressen...

2. Fördern und Fordern

- besonders begabten Lernenden sollen die Möglichkeit bekommen, sich bei Jugend trainiert für Olympia mit leistungsstarken Spieler*innen zu messen, sofern ein Team zustande kommt

3. Hilfsmittel, Materialien und (digitale) Medien

- z.B. IPad-Nutzung zum Üben von motorisch-technischen und taktischen Fähigkeiten (via Youtube- Videos o.ä.)
- z.B. Einsatz/Umgang mit Arbeitsaufträgen auf Arbeitskarten

4. Leistungsbewertung (und alternative Lernleistungen)

- Demonstrieren von verschiedenen Wurf- u. Passtechniken; Gruppendynamisches Verhalten in (einfachen) Spielsituationen; in Kleingruppen agieren lassen und verschiedene Elemente demonstrieren lassen

5. Übersicht über die zu fördernden Kompetenzen

- aufbauend auf den Grundlagen, die in Kl. 5/ 6 vermittelt wurden, sollen folgende Fertigkeiten vermittelt werden:
- Einbauen der Schritttregel in einfache Spielzüge
- verschiedene Wurf- u. Passvarianten erlernen
- Korrektes Abwehrverhalten in 1 : 1 Situationen und einfache mannschaftstaktische Entscheidungen treffen (übergeben/übernehmen)
- Positionsspiel im Angriff weiter ausbauen und 1. festigen
- und 2. Welle als taktisches Element kennen lernen
- Überzahlsituationen (2 auf 1, oder 3 auf 2) ausnutzen können



<h1>Klasse 7</h1> <h2>Sport</h2> <h3>Leichtathletik</h3>	<h3>Hauptziele</h3> <ul style="list-style-type: none"> - Erwerb disziplinspezifischer technischer, konditioneller und koordinativer Fähigkeiten - Fertigkeiten zur Bewegungsanalyse und Selbstreflexion 	<h3>Leistungsnachweise</h3> <ul style="list-style-type: none"> - klassisch(Sprint): Zeiten und Weiten bzw. Höhen messen; Einheit in den Erwerb des Sportabzeichens einbinden
--	---	---

1. Fachsprache

- Vermittlung fachspezifischer Sprache, z.B. zum Hochsprung: Flop/Straddle/Schersprung/Rolle/Hay-Technik, L-Haltung über der Hochsprunglatte, Stemmschritt, Fliehkraft, Bewegungsanalyse (als Instrument der Technikschiung), Trainingsmethoden Ausdauer (Intervall-, Dauer-, Wettkampfmethode)

2. Fördern und Fordern

- besonders begabten Lernenden sollen die Möglichkeit bekommen, sich bei Jugend trainiert für Olympia mit leistungsstarken Athlet*innen zu messen, sofern ein Team zustande kommt; Für Ausdauerspezialisten: Kieler Schülerstraßenlauf
- AG-Angebot der Schule

3. Hilfsmittel, Materialien und (digitale) Medien

- z.B. Einsatz/Umgang mit Arbeitsaufträgen auf Arbeitskarten
- z.B. IPad-Nutzung zum Üben von motorisch-technischen und taktischen Fähigkeiten (via Youtube- Videos o.ä.)
- Filmen mit dem IPad und anschließende Bewegungsanalyse

4. Leistungsbewertung (und alternative Lernleistungen)

- Klassisch(Sprint): Zeiten und Weiten bzw. Höhen messen; Gruppenlösung (Ausdauer): ein starker Läufer „zieht“ andere zu einer bestimmten Zeit; Einheit in den Erwerb des Sportabzeichens einbinden; Punktzahl bei den Bundesjugendspielen

5. Übersicht über die zu fördernden Kompetenzen

- Laufen (Sprint):

je nach Alter sollen 50 m und 75m Sprint geübt werden. Hier sollen auch Tiefstart und Staffeln/ Wechsel wiederholt geübt werden.

- Laufen (Ausdauer):

sowohl klassische Mittelstrecken (800m bzw. 1000m) als auch Laufen auf Zeit (Zeitvorgaben bei vorgegebener Strecke umsetzen)

- Sprungdisziplinen:

es werden sowohl Weit,- als auch Hochsprung (Flop) vermittelt; Vermittlung eines Gefühls für den richtigen Anlauf, Absprungpunkt, Fuß

- Wurfdisziplinen:

je nach Lerngruppe anpassbar (z.B. Schlagball, Kugelstoßen)



<p>Klasse 7 Sport Ringen, Raufen, Verteidigen</p>	<p>Hauptziele</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung eines regelgeleiteten, fairen Kampfes - Kämpfen mit und ohne Körperkontakt - Vermittlung von Kampftechniken für Kämpfe am Boden und im Stand 	<p>Leistungsnachweise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln kennen für Schiedsrichtertätigkeit, Zieh- /Schiebekämpfe mit/ohne Materialien, Zweikämpfe mit Körperkontakt (in Bodenlage, Kniestand, Stand)
---	---	---

1. Fachsprache

- Vermittlung fachspezifischer Sprache, hier eher: Fairness, Rücksichtnahme, Ritual, Regeln, Gleichgewicht

2. Fördern und Fordern

- durch ein vielfältiges und sich im Schwierigkeitsgrad unterscheidendes Übungsmaterial wird den Lernenden die Möglichkeit gegeben, sich individuell angemessen weiterzuentwickeln

3. Hilfsmittel, Materialien und (digitale) Medien

- z.B. IPad-Nutzung zum Üben von motorisch-gestalterischen Fähigkeiten (via Youtube- Videos o.ä.)
- z.B. Einsatz/Umgang mit Arbeitsaufträgen auf Arbeitskarten

4. Leistungsbewertung (und alternative Lernleistungen)

- Regeln kennen für Schiedsrichtertätigkeit, verschiedene Zieh- und Schiebekämpfe, Zieh- und Schiebekämpfe mit und ohne Materialien, Zweikämpfe mit Körperkontakt (in Bodenlage, im Kniestand, im Stand)

5. Übersicht über die zu fördernden Kompetenzen

- SuS entwickeln Regeln zum fairen Kämpfen miteinander, z. B. Signal oder Ritual zu Beginn des Kampfes, Signal zum Stoppen des Kampfes
- SuS verarbeiten Sieg oder Niederlage angemessen
- Übungen zu Gleichgewicht und Körperspannung, wie Schieben und Ziehen, um das Gleichgewicht des Gegners zu brechen, Prinzip: „Siegen durch Nachgeben“ – Beispielübungen: <https://www.praxis-jugendarbeit.de/jugend-probleme-themen/33-Raufen-Ringen-Kaempfen-Bewegungsdrang.html>
- Zweikämpfe ohne und/oder mit geringem Körperkontakt, z. B. mit Materialien wie Seilen, Matten oder Bällen, Tauziehen, Armdrücken,
- Körperkontakt zulassen und intensivieren, Eroberungs- und Verteidigungsstrategien entwickeln
- Einsatz des eigenen Körpergewichtes: Kontrollieren des Gegners in der Bodenlage
- Bodenkampf: Festhalten, Befreiung, Übergang Kniestand-Bodenkampf
- Kämpfen im Stand: Werfen und Fallen in Anlehnung an bekannte Kampfsportarten, wie Judo
- Einstellungen: Fähigkeit zur Kooperation/ Rücksichtnahme miteinander/gegeneinander; Übernahme von Verantwortung für sich und andere



Klasse 7

Sport

Turnen

Hauptziele

- Vermitteln von Fähigkeiten an verschiedenen Turngeräten (Reck, Balken, Boden, Sprungelemente, z.B. am Kasten)
- Fähigkeiten zum Sichern und Helfen Vermitteln von akrobatischen Bewegungs- und Gestaltungselementen

Leistungsnachweise

- Turnen: Bewertung von Gruppen- und Einzelküren, Choreographien und Turnelementen
- Akrobatik: Aufführungen der verschiedenen Partner- bzw. Gruppenübungen

1. Fachsprache

- Vermittlung fachspezifischer Sprache, z.B. Reck (Aufschwung, Umschwung, Abschwung), Balken (Aufgänge, Stände, Sitze, Schrittverbindungen, Gymnastische Sprünge, Drehungen, Abgänge)

2. Fördern und Fordern

- durch ein vielfältiges und sich im Schwierigkeitsgrad unterscheidendes Übungsmaterial wird den Lernenden die Möglichkeit gegeben, sich individuell angemessen weiterzuentwickeln

3. Hilfsmittel, Materialien und (digitale) Medien

- z.B. IPad-Nutzung zum Üben von motorisch-technischen und taktischen Fähigkeiten (via Youtube- Videos o.ä.)
- z.B. Einsatz/Umgang mit Arbeitsaufträgen auf Arbeitskarten

4. Leistungsbewertung (und alternative Lernleistungen)

- Turnen: Bewertung von Gruppen- und Einzelküren, Choreographien und Turnelementen
- Akrobatik: Aufführungen der verschiedenen Partner- bzw. Gruppenübungen

5. Übersicht über die zu fördernden Kompetenzen

- die SuS sollen an den verschiedenen Geräten folgende Fertigkeiten vermittelt bekommen bzw. demonstrieren können (siehe Tab. BJS Turnen)
- Bodenturnen: Handstand, Rad, Rollbewegungen (vorwärts u. rückwärts) und die Elemente miteinander verbinden können.
- Balken: Vorwärts u. rückwärts balancieren sowie einfache Drehungen und Sprünge beherrschen lernen.
- Reck, Barren, Ringe: Ziel bei allen Geräten soll es sein, verschieden Auf- bzw. Umschwungstechniken zu vermitteln sowie Stütz- und Drehelemente in den Turnunterricht einzubauen.
- Sprungelemente: Sprünge (Streck- u. Grätschsprünge) aber auch Hocksprünge und u. U. Salti sind auf vielfältige Weise einbaubar und sollten individuell auf die jeweilige Lerngruppe abgestimmt werden. (Einschränkungen bzgl. des Minitramps durch die Fachanforderungen beachten!)
- Sichern und Helfen: Die SuS sollen einen sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit den Geräten erlernen, Gefahren erkennen können und dazu befähigt werden, einfache Hilfestellungen leisten zu können.

Akrobatik (zur Anknüpfung an die erlernten Fähigkeiten aus der Unterstufe)

- die Akrobatik stellt ein Teilgebiet des Turnens dar und es können vielfältige Bewegungsformen aus den folgenden Bereichen unterrichtet



werden:

- Koordinative Fähigkeiten mit Kleingeräten (Bälle, Keulen, etc.)
- menschliche Pyramiden sowie einfache Hebe- u. Stützfiguren
- Vertrauensübungen (z. B. sich rückwärts von einem Kasten fallen lassen und gefangen werden.)
- gegenseitiges Sichern und Schützen (insbesondere bei Pyramiden wichtig, die aus mehr als drei SuS bestehen!)

