4.2 Sportunterricht an weiterführenden Schulen (Jgst. 5 mit 10)

Für die Sportausübung mit MNB eignen sich unter der Prämisse der Beachtung der Belastungsdosierung („mittel-schwer“ als obere Belastungsgrenze, siehe Nr. 3) und der weiteren grundsätzlichen Hinweise zur Durchführung beispielhaft besonders folgende Inhalte aus den sportlichen Handlungsfeldern der Fachlehrpläne Sport.

Grün markierte Inhalte sind auch bei einem ggf. zu beachtenden Mindestabstandsgebot i. d. R. gut realisierbar. **Schwarz aufgeführte Inhalte** sind unter Beachtung eines etwaigen Mindestabstandsgebots i. d. R. ebenso möglich, bedürfen aber einer besonders sorgfältigen methodisch-didaktischen Planung und Durchführung.

Die Nennung geeigneter Inhalte erfolgt beispielhaft. Andere Inhalte sind im Rahmen des pädagogischen Freiraums ebenso möglich, sofern den Grundsätzen der Belastungssteuerung, der Maßgabe zur Vermeidung von Körperkontakt und einem ggf. einzuhaltenden Mindestabstandsgebot Rechnung getragen werden kann.

Jahrgangsstufe 5:

Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

- Bewegungsformen der Spielleichtathletik, z. B. Springen über Hindernisse, Sprungübungen in die Weite und Höhe, Werfen mit verschiedenen Gegenständen (auch auf Ziele und in die Weite)

Spielen und Wetteifern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

- Bewegung mit Ball, Treffen von Zielen, kontrolliertes und zielgenaues Zuspiel und Annahme von Bällen mit Fuß, Hand/Armen und Schläger
- Geschicklichkeitsspiele mit Bällen
- Kleine Spiele, auch zu individualtaktischen Verhaltensmustern

Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

- Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften
- Boden: Übungsverbindungen, z. B. Rolle vorwärts, Rad, Strecksprung
- Einfache Elemente der Bewegungskünste, z. B. Jonglieren

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

- Kurze Tanzschrittkombinationen aus dem Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen; Auswahl aus unterschiedlichen Kulturen und Stilrichtungen, z. B. Hip-Hop, Jazz
- Grundtechniken und Kunststücke mit Ball (z. B. BallKoRobics) und Seil
- Choreografische Elemente (z. B. Raumwege, Bodenelemente)

Jahrgangsstufe 6:

Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

- Weit- und Hochsprünge einbeinig und mit kurzem Anlauf zur Schulung und Verbesserung der Koordination von Anlauf und Absprung

- Weit- und Zielwürfe, Schlagwurf mit längerem Anlauf

Spielen und Wetteifern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

- Kleine Spiele (auch mit unterschiedlichen Bällen bzw. Schlägern)
- Spielnahe Übungsformen unter Berücksichtigung der Beidseitigkeit
- Basketball: Fangen, Passen, Dribbeln, Stopp- und Sternschritt, Korbwurf
- Fußball: Annahme, Passen, Dribbling, Mitnahme, Torschuss
- Handball: Fangen, Passen, Prellen, Torwurf
- Volleyball: oberes und unteres Zuspiel

Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

- Grundelemente: Stützen, Springen, Schwingen, Hangeln, Balancieren, Klettern
- Bewegungskünste, z. B. Jonglage

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

- Tanzschrittkombinationen mit einfachen Drehungen, auch mit Elementen der Einzelakrobatik
- Ausdrucksmittel: verschiedene Kopf- und Armbewegungen
- Kombination von Techniken und Kunststücken mit Ball und/oder Seil

<u>Jahrgangsstufe 7:</u>

Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

- Weit- und Hochspringen unter dem Aspekt der Entwicklung der Sprungkoordination, z. B. Sprungformen ohne Hindernis, Zonensprünge
- Schlagwurf mit Betonung des Impulsschritts

Spielen und Wetteifern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

- Technik Fußball: Dribbling mit Richtungsänderung, An- und Mitnahme flacher Bälle, Kurzpass mit der Innenseite, Torschuss mit ruhendem Ball und aus dem Dribbling
- Technik Handball: Fangen und Werfen auch in der Bewegung, Torwurf aus unterschiedlichen Positionen und Entfernungen

Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

- Turnen an vorgegebenen und selbst erstellten Gerätelandschaften und -bahnen
- Minitrampolin: Streck-, Hock-, Grätsch- und Drehsprung
- Schwebebalken: Gehen, Federn, Hüpfen, Springen, Drehen, Gleichgewichtselemente, Abgang

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

- Kombination von Techniken und Kunststücken mit Band, Reifen oder Alltagsobjekten, auch in Verbindung mit geeigneten Elementen aus dem Turnen
- Grundschritte aus der Fitnessgymnastik in Kombinationen unter Wahrung der Maßgaben zur Belastungsdosierung

Jahrgangsstufe 8:

Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

- Weitsprung: Anlauf-, Flug- und Landeverhalten, z. B. individuelle Anlauflänge, Schwungbeineinsatz, raumgreifende, weiche Landung
- Standstöße mit Kugel oder Medizinball, frontal und mit Verwringung

Spielen und Wetteifern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

- Technik Basketball: allgemeines Ballhandling (mit und ohne Dribbling), Stoppen und Sternschritt, Standwurf aus naher und mittlerer Distanz, Korbleger
- Technik Volleyball: oberes/unteres Zuspiel frontal und mit Richtungsänderung und Angabe von unten
- Taktik Volleyball: Annahme des aufgeschlagenen Balles, Stellen eines zugespielten Balles

Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

- Synchronturnen mit Abstandswahrung als Gestaltungselement
- Bewegungsaufgaben an verschiedenen Geräten
- Schwebebalken: Aufgänge, Sprünge, Drehungen, Abgänge

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

- Strukturierung von Musikstücken (z. B. Takt, Beats pro Minute, Refrain, Breaks), Variation von Tanzschrittkombinationen und Tanzstilen (z. B. Hip-Hop, Musical Dance)
- Gestaltung kürzerer Raumwege

Jahrgangsstufe 9:

Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

- Kugelstoßen: Standstöße, Stöße mit Vorbeschleunigung, z. B. Nachstell- oder Kreuzschritt, Angleiten

Spielen und Wetteifern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

- Technik Fußball: An- und Mitnahme hoher Bälle, Flankenbälle, Torabschluss (z. B. Torschuss aus größerer Distanz, Kopfball), Finten
- Technik Handball: erlernte Techniken unter erhöhten Anforderungen (z. B. Zielgenauigkeit), Passvariationen, Fall- und Sprungwurf

Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

- Synchronturnen, Formationsturnen (z. B. „Turnen im Strom“ an Boden und Kasten), Geräte-/Übungsverbindungen ggf. mit Mindestabstand als Gestaltungsmerkmal
- Boden: weitere Elemente, z. B. Sprünge, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

- Gesellschaftstanz ohne geschlossene Tanzhaltung
- Kombination von Techniken und Kunststücken mit Ball, Band, Reifen, Seil oder Alltagsmaterialien

Jahrgangsstufe 10:

Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

- Rückenstoßtechnik mit Angleitbewegung
- Hoch- und Weitsprung unter besonderer Berücksichtigung von Anlauf und Absprung

Spielen und Wetteifern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

- Technik Basketball: Dribbling mit tiefem Handwechsel, Sprungwurf aus naher und mittlerer Distanz
- Technik Volleyball: oberes und unteres Zuspiel in Komplexübungen, Aufschlag von oben, Angriff (z. B. Lob)
- Taktik Volleyball: Stellen und Angreifen von verschiedenen Positionen

Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

- Turnerische und akrobatische Elemente auch auf Musik nach frei gewählten Gestaltungs- und Ausführungskriterien, z. B. Gestaltungsmerkmal „Partnerbezug mit besonderem Hinweis auf Abstandswahrung“

Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten / Gymnastik und Tanz

- Gymnastisch-tänzerische Grundformen, tänzerische Bewegungen, auch mit Handgerät
- Kombination von Tanzschritten mit/ohne Handgerät nach vorgegebenen Kriterien (z. B. Aufstellungsformen, Raumwege, Rhythmik)