**Unser schulinterner Lehrplan Sport**

Der schulinterne Lehrplan des Gymnasiums Odenkirchen für das Fach Sport (basierend auf dem Kernlehrplan Sport NRW) sieht folgende inhaltliche Schwerpunkte in Form von Unterrichtsvorhaben (UV) vor:

**Klasse 5**

* Einführung in Koordination und Kondition - Übungen zur Koordination und Kondition kennen und einsetzen können am Beispiel des Seilspringens.
* Einführung von Lauf- und Fangspielen unter dem Aspekt der Koedukation und des Aufwärmens.
* Kleine Spiele kennen lernen, erproben sowie Regeln finden und für die eigene Lerngruppe verändern zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit.
* Einführung in die Grundtechniken Laufen & Springen auch mittels Lauf- und Sprung ABC zur Durchführung eines leichtathletischen Zweikampfes.
* Einführung in die Ausdauerschulung durch kleine Lauf- und Staffelspiele sowie die kontrastive Erkenntnis von Entspannung.
* Weiterführung der Ausdauerschulung durch bewusste Wahrnehmung der Faktoren Puls und Herzschlag und deren Veränderungen bei sportlichen Belastungen.
* Vorbereitung auf das jährlich stattfindende Turnfest unter jahrgangsspezifischen Aspekten.
* Schulung des Geräteauf- und abbaus sowie sicherheitsrelevanter Aspekte im Geräteturnen auch im Hinblick auf Hilfestellungen
* Einführung in die Akrobatik am Beispiel von Pyramiden (2er- bis Klassenpyramiden) zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Koedukation.
* Brennball, Zombieball und Völkerball-Variationen als einführende Spiele zur Verbesserung der balltechnischen Grundlagen und erster taktischer Aspekte auch mittels verschiedener Bälle (z.B. Softbälle, Gymnastikbälle, Sitzbälle, Rehabälle etc.).

**Klasse 6**

* Weiterführung der Grundtechniken Laufen & Springen sowie Einführung in das Schlagballwerfen auch mittels Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC zur Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes.
* Weiterführung der Ausdauerschulung durch bewusste Wahrnehmung der Faktoren Puls und Herzschlag und deren Veränderungen bei sportlichen Belastungen.
* Vorbereitung auf das jährlich stattfindende Turnfest unter jahrgangsspezifischen Aspekten.
* Schulung des Geräteauf- und –abbaus sowie sicherheitsrelevanter Aspekte im Geräteturnen auch im Hinblick auf Hilfestellungen.
* Einführung der Grundlagentechnik in einem ausgewählten großen Spiel zur Verbesserung der allgemeinen und der speziellen Spielfähigkeit.
* Kennen lernen und erfahren von Miteinander und gegeneinander in Sportspielen zur Verbesserung des Fair-Play-Gedankens.
* Optional: Projekt Schlittschuh – Einführung in das Schlittschuhlaufen durch eine klassenübergreifende Tagesfahrt zum Eissportzentrum Grefrath.
* Schiebe- und Ziehwettkämpfe als Einführung in das Bewegungsfeld Ringen und Kämpfen zur Erfahrung von Einhalten von Regeln und Geboten der Fairness.
* Seilspringen als erste Form der Paarchoreographie zur bewussten Umsetzung elementarer Merkmale der Bewegungsqualität (Körperspannung, Rhythmus, Raum).

**Klasse 7**

* Vorbereitung auf das jährlich stattfindende Turnfest unter jahrgangsspezifischen Aspekten .
* Einführung in eine Rückschlagsportart am Beispiel Badminton oder Tischtennis unter besonderer Berücksichtigung der Grundtechniken und der Materialkunde.
* Einführung der Grundlagentechnik in einem weiteren ausgewählten großen Spiel zur Verbesserung der allgemeinen und der speziellen Spielfähigkeit.
* Anwendung der vertieften technischen Grundlagen in taktischen Zusammenhängen in einem ausgewählten großen Spiel.
* Verbesserung der Wasserlage in einer Gleich- und Wechselzugtechnik sowie Einführung in das Springen auch zur Verbesserung der Ausdauerleistung im Schwimmen.
* Optional: Einführung von sicherheitsrelevanten Aspekten bis hin zu ersten Formen der Selbst- und Fremdrettung.
* Ausdauerndes Laufen mittels gezielter Vorbereitung auf den Cooper Test.
* Einführung in die (Step-) Aerobic zur Gestaltung einer Gruppenchoreografie auf der Basis der Kriterien Zeit, Dynamik und Raum.

**Klasse 8**

* Vorbereitung auf das jährlich stattfindende Turnfest unter jahrgangsspezifischen Aspekten.
* Einführung in den Hochsprung mittels der Technik Flop zur Erweiterung der Bewegungserfahrungen.
* Optional: Einführung in das Inlineskaten bzw. Waveboarden zur Verbesserung der Aspekte Gleiten, Fahren & Rollen.
* Einführung in das Rückschlagspiel Volleyball zur Erweiterung der spieltechnischen Grundfertigkeiten.
* Bewusstmachung körperlicher Unterschiede in ausgewählten Sportsituationen zur Verbesserung koedukativer Aspekte im Klassengefüge.
* Vertiefung der Grundkenntnisse der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination in einem praktisch orientierten Zirkeltraining zur Erfahrung und Verbesserung der individuellen Fitness.
* Optional: Sicheres Fallen in Zweikampfsituationen sowie Halten eines Wettkampfpartners zur Verbesserung der Kompetenzen im Bewegungsfeld Ringen & Kämpfen.

**Klasse 9**

* Weiterführende Aspekte der konditionellen Grundeigenschaften unter besonderer Berücksichtigung der Funktionsgymnastik und Entspannungstechniken.
* Alternative Nutzung von Turngeräten am Beispiel der Trendsportart Le Parkour zur Verbesserung der turnspezifischen Fähigkeiten.
* Optional: Kennenlernen und Erproben von Sportarten aus anderen Kulturkreisen am Beispiel von Flag-Football oder Baseball zur Erweiterung und Anwendung bereits bekannter taktischer Grundelemente.
* Einführung in das Kugelstoßen zur Erweiterung der leichtathletischen Grundkenntnisse in kontrastiver Abgrenzung zum Werfen.
* Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes mit den Disziplinen Sprint, Stoß und Sprung.
* Vergleichende Betrachtung der Rückschlagspiele Volleyball, Badminton und/oder Tischtennis zur Erweiterung des sportartspezifischen Bewegungsrepertoires.
* Optional: Einführung in sicheres Klettern unter besonderer Berücksichtigung der Kooperation im Bereich Helfen & Sichern eines Partners.
* Verbesserung gruppenchoreografischer Aspekte im Bereich Gestalten und Darstellen an exemplarischen Beispielen (z.B. Rope Skipping, Jumpstyle, BallKoRobics).
* Vertiefung der Akrobatik am Beispiel von Pyramiden (2er bis Klassenpyramiden) zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, der Koedukation und der veränderten körperlichen Voraussetzungen.

**Einführungsphase**

* Am Puls der Zeit- Die eigene Ausdauer praktisch testen, erfahren und verbessern zur Erstellung von Trainingsplänen unter besonderer Berücksichtigung sportbiologischer Gesichtspunkte.
* Der Weg ist das Ziel – Einführung in die Bewegungslehre anhand ausgewählter Grundschläge im Badminton zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit mittels unterschiedlicher medialer Zugänge.
* Jeder ist mutig – Entwicklung eines binnendifferenzierten Freeruns mittels ausgewählter Überwindungs- und Landungstechniken unter besonderer Betrachtung psychischer Einflüsse auf die Leistung.
* Bewegungen gestalten – Gestalten von Bewegungen hinsichtlich der Gestaltungsparameter Raum, Zeit, Dynamik, Form zur Erweiterung der Bewegungserfahrung.
* Faire Spiele organisieren – Erprobung verschiedener Dimensionen des Fair Plays an ausgewählten Mannschaftsspielen zur bewussten Umsetzung einer fairen Spielidee.
* Mit dem Speer auf die Jagd – Erlernen einer neuen leichtathletischen Disziplin am Beispiel Speerwurf.

**Qualifikationsphase**

Am Ende der Einführungsphase können die Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Kursprofil-Angeboten wählen. Ein Kursprofil setzt sich jeweils aus zwei Inhaltsfeldern bzw. Sportbereichen zusammen. In Anlehnung an den Kernlehrplan können folgende Inhaltsfelder bzw. Sportbereiche Bestandteile unserer Kursprofile sein:

* Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
* Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
* Bewegen an Geräten – Turnen
* Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
* Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele