

Spielen

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Laufen, Springen, Werfen

Turnen und Bewegungskünste

**GYMNASIUM
MARIANUM
MEPPEN**



Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Kämpfen

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

	Seite
Inhaltsverzeichnis	2
1 Das Hauscurriculum in der Umsetzung des neuen Kerncurriculums Sek. I (vom 01.08.2017)	3
2 Rahmenplan für die Jahrgangsstufen 5 – 10	4
3 Erwartete Kompetenzen in den sieben Bewegungsfeldern	
3.1 Spielen	5-7
3.2 Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	8-9
3.3 Laufen, Springen, Werfen	10-11
3.4 Turnen und Bewegungskünste	12-14
3.5 Kämpfen	15
3.6 Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	16
3.7 Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	17
4 Raddelauf – obligatorische Ausdauerschulung in den Jahrgangsstufen 5 - 10	18-19
5 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung	20
5.1 Raddelaufliste für Mädchen und Jungen der Jg. 5-8	21
5.2 Raddelaufliste für Mädchen und Jungen der Jg. 8-10	22
5.3 Schwimmen – Wertungsliste Jg. 5-6 (Emsbad – Klosterbad/schuleigenes Lehrschwimmbecken)	23
5.4 Schwimmen – Wertungsliste Jg. 7-8 (Mädchen – Jungen)	24-25
5.5 Schwimmen – Wertungsliste Jg. 9-10 (Mädchen – Jungen)	26-27
6 Anhang	
6.1 Schulische/außerschulische Aktivitäten sowie besondere Anliegen des Faches	28
6.2 Fortbildungen	
6.3 Besondere Auszeichnungen – Angebote	
6.4 Sportprofilcurriculum der Jahrgänge 5.2, 6.1 und 6.2	29
6.4.1 Profilsportart Leichtathletik	
6.4.2 Profilsportart Handball	
6.4.3 Profilsportart Volleyball	30

1 Das Hauscurriculum Sport in der Umsetzung des Kerncurriculum

Das zentrale Anliegen der Qualitätssicherung und -entwicklung im Bildungswesen hat zur Beschreibung von Bildungsstandards und Kerncurricula geführt.

Die gemeinsame Grundstruktur der Kerncurricula weist **inhalts-** und **prozess**bezogene Kompetenzbereiche aus, die es miteinander zu verknüpfen gilt.

Um den Zielsetzungen des Sportunterrichts als **Bewegungsfach** gerecht zu werden, ist ein Zusammenspiel von **inhalts-** und **prozess**bezogenen Kompetenzen dergestalt notwendig, dass das Sich Bewegen, die Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft zwar weiterhin im Mittelpunkt stehen, aber auch die Reflexion des erworbenen Wissens und Könnens eine größere Beachtung erfährt (**mehrspektivisches Bewegungshandeln, vgl. KC Sek I, S. 5**).

Die Entwicklung von Lernstrategien und Reflexionsfähigkeit soll durch Lernsituationen gefördert werden, in denen die Lernenden zu selbsttätiger Auseinandersetzung mit den Inhalten gelangen, zu selbstständigem Bewegungshandeln aufgefordert werden und individuelle Lernwege einschlagen können.

Die inhaltliche Strukturierung des Faches Sport erfolgt in **Bewegungsfeldern**, in denen die **inhalts-** und **prozess**bezogenen Kompetenzen entwickelt werden.

In den Spalten für die Doppeljahrgänge werden dabei sowohl **inhaltsbezogene** Kompetenzen genannt als auch zugehörige **prozessbezogene** Kompetenzen aufgeführt.

Inhalte und Themen, die den Erwerb der erwarteten Kompetenzen ermöglichen, sind auf der Basis des vorliegenden **Rahmenplans** (vgl. S. 4) präzisiert und vorgegeben.

Insgesamt werden vier Bewegungsfelder obligatorisch festgelegt:

- Spielen
- Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen
- Laufen, Springen, Werfen
- Turnen und Bewegungskünste

Die drei Bewegungsfelder

- Kämpfen
- Bewegen mit rollenden und gleitenden Geräten
- Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

werden dem **fakultativen** Bereich zugeordnet.

Die Festlegung auf die **vier obligatorischen Bewegungsfelder** erfolgte aus folgenden Überlegungen:

- organisatorisch/hallentechnische Gründe
- Festigung insbesondere von Spilsportarten im Sinne eines Spiralcurriculums

Die Ausnahme in der Spilsportart **Handball** (**≠ Handball-II**) ist u.a. koedukativ begründet (vgl. S. 4).

Dem Ausschluss der Spilsportart **Fußball** wird durch jährlich stattfindende Turniere in den Jahrgängen 5-8 und durch das Angebot einer Fußball-Talent-Förder-AG Rechnung getragen.

2 Rahmenplan für die Jahrgänge 5 –10

Bewegungsfelder	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Spiele	Handball (+ KPBSp)	Volleyball-I (+ KPBSp)	Basketball-I	Badminton-I	Basketball-II	Volleyball-II Badminton-II
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	I		II		III	
Laufen, Springen, Werfen	I	x	II	x	III	x
Turnen und Bewegungskünste		I		II		
Kämpfen						
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten						
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen						

Anmerkungen:

Das lt. KC für die Sek. I (01.08.2017) geforderte „Endzonenspiel“ wird zur Entlastung/Vertiefung anderer Bewegungsfelder in die Jahrgangsstufe 11 verlagert. Das Bewegungsfeld „Laufen-Springen-Werfen“ I-III dient in den angegebenen Jahrgängen primär dem **Neuerwerb** von **IK** und **PK**.

Die **mit x** markierten Jahrgänge im Bewegungsfeld „Laufen-Springen-Werfen“ sind als **Vertiefung** von **IK-en** und **PK-en** im Sinne einer Vorbereitung auf das jährlich stattfindende Leichtathletik-Sportfest anzusehen. **Kämpfen**, **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten** sowie **Gymnastisches und tänzerisches Bewegen** sind lt. Konferenzbeschluss (11.09.2017) am MARIANUM **fakultative Bewegungsfelder**, somit je nach organisatorisch-zeitlichen Aspekten zu unterrichten.

3 Erwartete Kompetenzen in den sieben Bewegungsfeldern

3.1 Spielen

		Schulinternes Curriculum Sport Bewegungsfeld „Spielen“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10		
<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Parteilballspiele (KPbSp) • allgemeine Koordinationsschulung • schwerpunktmäßige Vorbereitung auf die Großen Spiele (z. B. „Tschouk-Ball“, „Kombiball“: Boden-Wand-Boden etc.) 	<p style="text-align: center;">KPbSp</p> <p>Vertiefung und Erweiterung der Inhalte aus Jahrgang 5 („5er-Fang“ ... mit Varianten, „Kettenfangen“, „Zombie“ – „Spiel ohne Grenzen“ sowie als Laufspiel „4/5/6-Tage-Rennen“ mit Zusatzaufgaben)</p>	<p style="text-align: center;">Basketball-I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangen, Passen, Werfen • Dribbling links und rechts, hoch und tief (Ballhandling) • Fußarbeit: Grundstellung, verschiedene Stopparten, Sternschritt • Werfen: Korbwurf aus dem Stand und dem Dribbling, Korbleger aus dem Dribbling 	<p style="text-align: center;">Badminton-I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundschnitte und Schlägerhaltung: „Überkopf-Clear/-Drop“, „Unterhand-Clear / -Drop“ (Vorhand und Rückhand), Aufschlag (lang / kurz) und ihre charakteristischen Flugkurven (Fehler erkennen und ggf. korrigieren) • Lauftechnik: von der Zentralposition (ZP) zum Netz und zur Grundlinie <p>Individualtaktisches Verhalten (ZP-kurzlang) im Spiel 1:1 (= Zielspiel auf dem</p>	<p style="text-align: center;">Basketball-II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festigung und Verbesserung der Grundtechniken (Fangen und Passen, Abstoppen, Sternschritt, Dribbling, Korbleger, Nahdistanzwürfe) • Individualtechnik in Angriff und Abwehr (im Spiel 1 + 1:1 und 1:1) • Gruppentaktik: Schneiden zum Korb, Blocken, Abstreifen, Schnellangriff (im Spiel 2 + 1:2, 2:2 und 3 + 1:3) • Erweiterung des Regelwerkes, Beherrschung entsprechender 	<p style="text-align: center;">Volleyball-II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikschiulung in den Grundsituationen Annahme, Zuspiel, Angriff in Form von Komplexübungen (unter Einbezug konditioneller Aspekte / Zusatzaufgaben) • Angriff: Einführung des frontalen Angriffsschlages, evtl. Lob • Feldabwehr, Block • Verbesserung der Individual- und Mannschaftstaktik im Spiel 2:2 bzw. 3:3 als Zielspiel 		
<p style="text-align: center;">Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der im Rahmen der Kleinen Spiele erworbenen Fertigkeiten im Fangen und Werfen • Schlagwurf (Zielwurfspiele, Technikvariationen, Treff- 	<p style="text-align: center;">Volleyball-I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleinfeldspiele ! (Übungsnetze im Querbetrieb) • Grundformen des oberen und unteren Zuspiels, Aufschlag von unten • Volleyball mit Auf- 	<ul style="list-style-type: none"> • Verhalten zum Mit- und Gegenspieler (nur Mann-Mann-Verteidigung) • Orientierung im Raum, Freilaufen Decken 	<p>Individualechtisches Verhalten (ZP-kurzlang) im Spiel 1:1 (= Zielspiel auf dem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erweiterung des Regelwerkes, Beherrschung entsprechender 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Individual- und Mannschaftstaktik im Spiel 2:2 bzw. 3:3 als Zielspiel 		

Hauscurriculum Sport – Sekundarstufe I (MARIANUM-MEPPEN: Jahrgänge 5 – 10) – Beschlussfassung 15.01.2018

<p>ballspiele)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fintieren mit/ohne Ball (Lauf- und Fangformen, Schattenprellen etc.) • Torwürfe aus verschiedenen Positionen – Wurfabwehr • Schulung des mannschaftlichen Zusammenspiels (Passen und Fangen, Ausnutzen des Spielraumes, Freilaufen und Anbieten) durch Spiele (Kombiball, Stangentorball, Mattenball, Kleingruppenspiele (möglichst ohne Prellen)) • Spielen (Spielen mit reduzierten Spielanforderungen (Minihandball)) • Taktik / Regelkunde <p align="center">Handball</p>	<p>fangen nach 1., 2. oder 3. Ballkontakt im Spiel 2:2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nachlauf- bzw. Umlaufspiele nach der Grundidee des Miteinanderspielens • Zielspiel: 2 gegen 2 (taktische Grundmuster) • Spielform 1:1 mit wechselnden Gegenspielern <p align="center">Volleyball-I</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zielspiele: Kasten-ball (Spiel 4 + 1:4 + 1 mit vereinfachten basketballspezifischen Regeln – sinnvoll <u>ohne</u> Dribbling) <p>Zielspiele: 2+1:2 , 3:3 auf zwei Körbe mit Variationen im Regelwerk (Einschränkung des Dribblings, Überzahlspiel durch Neutrale)</p> <p align="center">Basketball-I</p>	<p>Halbfeld, ggf. Einzelfeld)</p> <p align="center">Badminton-I</p>	<p>Schiedsrichterzeichen, Leitung eines Spiels auf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielspiel 3:3 auf zwei Körbe (M-M-V) mit Variationen im Regelwerk (Einschränkung des Dribblings, Überzahlspiel durch Neutrale, Schwerpunktsetzung auf Festigung technischer und taktischer Fertigkeiten) <p align="center">Basketball-II</p>	<p align="center">Badminton-II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festigung und Verbesserung der Grundschläge „Clear“ und „Drop“ und des Laufspiels in komplexen Übungsformen (Schlagkombinationen als Unterhand- und Überkopf- und als Vorhand- und Rückhandschläge) • Einführung neuer Schlag- und Zieltechniken (Smash, Spiel am Netz, ...) • Charakteristische Merkmale der Techniken (Bildreihen) • Individualtaktik im Spiel 1:1 in Angriff und Abwehr • Zielspiel 1:1 (je nach organisatorischen Voraussetzungen auf Halb- bzw. Einzelfeld)
---	--	--	--	--	--

3.1 Spielen: **inhalts-** und **prozessbezogene** Kompetenzen

		Schulinternes Curriculum Sport Bewegungsfeld „Spielen“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10		
Die Schülerinnen und Schüler sollen erwerben ...							
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel. • wenden elementare Spielregeln an. • wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an. • wenden einfache taktische Maßnahmen an. <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels. • erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles. • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. 		<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen unterschiedliche Sportspiele. • wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an. • stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbstständig zusammen. • wenden sportspielspezifische Techniken an. • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an. <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. • verstehen Spielprozesse. • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. 		<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen. • wenden komplexe Regeln an. • wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an. • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an. <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst. • reflektieren Spielprozesse. • spielen fair. • spielen mannschaftsdienlich. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. 			

3 Erwartete Kompetenzen in den sieben Bewegungsfeldern

3.2 Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

		Schulinternes Curriculum Sport					
		Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10		
<ul style="list-style-type: none"> Wassergewöhnung (z. B. Gleit-, Bein-schlag- und Atemübungen) Koordinationsschulung! Wiederholung/Einführung der ersten / zweiten Zugtechnik (Brust-, Kraulschwimmen) mit Starts und Wenden Keine Kopfsprünge (!) beim Startsprung im hauseigenen Klosterbad (gemäß der Schulsportbestimmungen aufgrund zu geringer Wassertiefe) Einführung einer dritten Zugtechnik möglich Gebrauch von Hilfsmitteln (Schwimmbrettern, Pullbuoys, evtl. Flossen etc.) Kleine Spiele im Wasser (Transporttafeln: z. B. Geräte im Klosterbad, Gruppenkür nach Art des Synchronschwimmens etc.) Tieftauchen und Streckentauchen über Kurzdistanzen Rettungstechniken (Schleppen und Transportieren), ggf. Kleiderschwimmen Anmerkung: Zur Notenfindung im Zeitschwimmen werden die hausinternen Wertungstabellen (S. 23) herangezogen 		<ul style="list-style-type: none"> Verbesserung der zwei/drei Schwimmtechniken (Einbezug von Bildreihen zur Fehlerkorrektur), evtl. Einführung Delfinschwimmen Erlernen bzw. optimieren (vgl. Jg. 5/6) der dritten Zugtechnik mit Start und Wende Kurz- und Langstreckenschwimmen (Herz-, Kreislaufschulung) auf Zeit Sprünge vom 1 bzw. 3m-Brett; ggf. mit Partner Tieftauchen im Schwimmerbereich, Streckentauchen (mind. 15 m) / Problematik der Hyperventilation Befreiungsgriffe, Üben von Transport- und Schleppgriffen <p>Anmerkung Zur Notenfindung im Zeitschwimmen werden die hausinternen Wertungstabellen (S. 24-27) herangezogen</p>		<p>Der RdErl. D. MK v. 01.08.2017 sieht vor, in den Schuljahrgängen <u>5 und 6</u> insgesamt 20 Unterrichtsstunden und in den Jahrgängen <u>7-10</u> zusammen 40 Unterrichtsstunden im Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“ zu erteilen.</p>			

3.2 Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen: **inhalts-** und **prozessbezogene** Kompetenzen

		Schulinternes Curriculum Sport Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“									
Jahrgang 5		Jahrgang 6		Jahrgang 7		Jahrgang 8		Jahrgang 9		Jahrgang 10	
Die Schülerinnen und Schüler sollen erwerben ...											
Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik. schwimmen 15 Minuten ausdauernd. transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser. wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an. erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend. 				Inhaltsbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik. schwimmen 25 Minuten ausdauernd. schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden. <i>führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus.</i> <i>präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett. Anmerkung: kursiv geschriebene IKs auch in Jg.5/6 möglich, wenn der Unterricht im Emsbad stattfindet.</i> springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron. tauchen mindestens 10 Meter weit. transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher. demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung. 							
Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage. orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort. vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen. 				Prozessbezogene Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen. stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab. reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens. kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung. 							

3 Erwartete Kompetenzen in den sieben Bewegungsfeldern

3.3 Laufen, Springen, Werfen

		Schulinternes Curriculum Sport							
		Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“							
Jahrgang 5 Leichtathletik-I		Jahrgang 6 <i>Leichtathletik-I*</i>		Jahrgang 7 Leichtathletik-II		Jahrgang 8 <i>Leichtathletik-II*</i>			
Jahrgang 9 Leichtathletik-III		Jahrgang 10 <i>Leichtathletik-III*</i>							
<ul style="list-style-type: none"> Ausdauerschulung in unterschiedlichem Gelände, evtl. Orientierungslauf (Bewertung der Ausdauerleistung gemäß den Anforderungen der jahrgangsspezifischen „Raddelaufliste“ bzw. gemäß dem Raddelaufcurriculum, vgl. 5.1) 800 m-Lauf (♀) / 1000 m-Lauf (♂) Start beim Sprint: Hochstart, Einführung Tiefstart Sprint (50 m) Staffelläufe (Stab im schnellen Laufen auf Zuruf übergeben und annehmen können) Sammeln von Sprungerfahrungen, -variationen (hoch/tief, einbeinig, zweibeinig) Weitsprünge aus der Zone einen schnellen Anlauf in einen einbeinigen Absprung umsetzen können die Flugphase so gestalten, dass bei der Landung (beidbeinig) die Füße weit vorgebracht werden Schlagballwurf (80 g aus einem Dreischrittrhythmus) Bewegungserfahrungen mit alternativen Wurfgeräten („Flutterball“, „Vortex-Heuler“, „Fahrradmantel“ etc.) sammeln Laufrythmusschulung („Bananenkisten“) 		<ul style="list-style-type: none"> Ausdauerschulung in unterschiedlichem Gelände, evtl. Orientierungslauf (Bewertung der Ausdauerleistung gemäß den Anforderungen der jahrgangsspezifischen „Raddelaufliste“ bzw. gemäß dem Raddelaufcurriculum, vgl. 5.1) 800 m-Lauf (♀) / 1000 m-Lauf (♂) Start beim Sprint: Anwendung Tiefstart (optional Hochstart) Sprint (75 m) Staffelläufe (Stabübergabe im schnellen Sprint auf Zuruf übergeben und annehmen können) Stab im Laufen übergeben und annehmen können Weitsprünge aus der Zone (vom Hock- zum Schrittwettsprung) Einführung Kugelstoß, Stoßen aus der Stoßauslage; Einführung (Rückenstoßtechnik) Wurfballwurf (200 g aus einem Dreischrittrhythmus) Hochsprung (Einführung Fosbury Flop) Laufrythmusschulung, z. B. Hindernisläufe eine Folge von 4-5 niedrigen Hindernissen im 3- bzw. 5-Schrittrhythmus zügig überlaufen können 		<ul style="list-style-type: none"> Ausdauerschulung in unterschiedlichem Gelände, evtl. Orientierungslauf (Bewertung der Ausdauerleistung gemäß den Anforderungen der jahrgangsspezifischen „Raddelaufliste“ bzw. gemäß dem Raddelaufcurriculum, vgl. 5.1) 800 m-Lauf (♀) / 1000 m-Lauf (♂) Start beim Sprint: Anwendung Tiefstart (optional auch Hochstart) Sprint (100 m) Staffelläufe/Rundenstaffel Weitsprünge aus der Zone (vom Schrittwettsprung zur Hangsprungtechnik) Optimierung der Kugelstoßtechnik (O’Brien) ggf. Einführung Speerwurf ggf. Schleuderballwurf Optimierung der Hochsprungtechnik (Fosbury Flop) 					

3.3 Werfen, Springen, Laufen: **inhalts-** und **prozess-**bezogene Kompetenzen

		Schulinternes Curriculum Sport Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“					
Die Schülerinnen und Schüler sollen erwerben ...							
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10		
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der jahrgangsspezifischen Raddelaufliste unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (Tempo- bzw. Dauerlauf) • laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo. • erproben unterschiedliche Starttechniken. • werfen einen Schlagball (80g) und / oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage mit der rechten und der linken Hand möglichst weit. • springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und / oder hoch. <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein. • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken. • beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen. • erproben unterschiedliche Sprungformen. • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken 		<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der jahrgangsspezifischen Raddelaufliste unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (Tempo- bzw. Dauerlauf) • laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo. • erproben unterschiedliche Starttechniken. • werfen einen Wurfball (200g) in Schlagwurftechnik (Grobform) möglichst weit. • erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken. • legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest. • springen in einer Wettkampftechnik (in Grobform) weit und hoch. <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit. • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken. • vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander. • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken. • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken. 		<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der jahrgangsspezifischen Raddelaufliste unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (Tempo- bzw. Dauerlauf) • setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerläuferfahrungen. • laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo. • wenden den Tiefstart an. • werfen und / oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen. • demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung (in Grobform). <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken. • analysieren die Wettkampfergebnisse bzgl. der Bewegungsausführung. • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken. • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken. 			

3 Erwartete Kompetenzen in den sieben Bewegungsfeldern

3.4 Turnen und Bewegungskünste

 <p>GYMNASIUM MARIANUM MEPPEN</p>	<p>Schulinternes Curriculum Sport</p> <p>Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“</p>		 <p>GYMNASIUM MARIANUM MEPPEN</p>
<p>Jahrgang 5 – Jahrgang 6 (je nach Hallensituation)</p>		<p>Jahrgang 7 – Jahrgang 8 (je nach Hallensituation)</p>	
<p>Mögliche Fertigkeiten an den Geräten</p>		<p>Fertigkeiten an Geräten suchen/erschließen</p>	
<p>Allgemein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielerisches Erfassen der einzelnen Turngeräte in ihren Eigenheiten und Entdecken von Handlungsmöglichkeiten an den Geräten durch Spielformen aus dem freien und formgebundenen Turnen (Kein traditionelles Fertigkeitsturnen mehr → alternativ z. B.: Aufgaben nach dem Konzept des neuen Kinderturnabzeichens des DTB). • Förderung konditioneller und koordinativer Grundlagen wie Armkraft, Absprung- und Abdruckkraft, Körperspannung sowie Schulter-, Hüft- und Rückenbeweglichkeit. • Ausbildung turntechnischer Bewegungsformen aus den folgenden Bereichen, welche die Schülerinnen und Schüler ohne Hilfestellung turnen können: <p>Boden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw, rw und sw • Langsame, schnelle, kurze und weite Rollen • Liegestützformen • Dreh- und Strecksprünge • Handstandschwingen (evtl. mit Abrollen) • Rad • evtl. Kopfstand 		<p>Allgemein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sammeln und Erleben von ungewohnten räumlichen Bewegungserfahrungen. • Vertiefung des „klassischen Turnens“ an Geräten hin zum „Parkour-Turnen“ • frei wählbare Inhalte aus verschiedenen Bereichen: <p>Schwingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - als Möglichkeit, an Geräten (z.B. Ringe, Barren) im rhythmischen Wechsel hin und her zu schwingen, in Schwung zu kommen, diesen zu vergrößern, zu erhalten und zu varrieren. <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - als Abheben und Sich-Lösen vom Boden oder von Geräten; Gefühl des Schwebens, der Schwerelosigkeit. „Kleines Fliegen“ 	

Hauscurriculum Sport – Sekundarstufe I (MARIANUM-MEPPEN: Jahrgänge 5 – 10) – Beschlussfassung 15.01.2018

Sprung:

- Hockwende/Hocke über den Querkasten
- Grätsche/Hocke über den Bock, Doppelbock/Querkasten bei angemessener Gerätehöhe und Brettabstand zum Gerät

Ringe:

- Schaukeln mit Auftippen
- Schaukeln mit 1/2 und 1/1 Drehung
- Niedersprung
- Schwingen im Sturzhang
- Abschwingen

Reck:

- Sprung in den Stütz
- Hüftabzug
- Felgunterschwung
- Felgaufschwung
- Mühlumschwung

Schwebebalken:

- Verschiedene Grundsprünge (Pferdchen-, Hock-, Schrittsprung, usw.)
- Drehungen
- Niedersprünge
- Aufhocken
- Schwebesitz

Minitrampolin:

- Grundsprünge und Drehungen um die Längsachse
- Grätschwinkelsprung
- Hocksprung
- Gruppen- und Synchronspringen

Anmerkung:

Zu allen möglichen Bewegungsaufgaben, die zu lösen sind, gehört die Vermittlung von **Hilfsgriffen** und **Sicherheitsstellungen** sowie die **Gerätekunde**.

Balancieren:

- als Gleichgewicht-Verlieren und Gleichgewicht-Wiederherstellen
- mit der Balance spielen

Rollen:

- als kontinuierliche „runde“ Fortbewegung des Körpers auf ebenen oder geneigten Flächen

Drehen/Überschlagen:

- als Rotation des Körpers um feste und freie Drehachsen
- dabei Fliehkräfte wahrnehmen, mit ihnen spielen.

3.4 Turnen und Bewegungskünste: **inhalts-** und **prozess-**bezogene Kompetenzen

	Schulinternes Curriculum Sport Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“		
Jahrgang 5 – Jahrgang 6 (je nach Hallensituation)	Jahrgang 7 – Jahrgang 8 (je nach Hallensituation)		
Die Schülerinnen und Schüler sollen erwerben ...			
<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn. • präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner. • setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander. • bauen Geräte sachgerecht auf. • wenden grundlegende Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe sachgerecht an. <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen. • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner. 	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bauen Geräte sachgerecht auf. • präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl. • Präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür • wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an. • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe und selbstständig sachgerecht an. <p>Prozessbezogene Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. • Interpretieren die vorgegebene Themenstellung • Beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend • erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Sicherheits- und Hilfestellungen weitgehend selbstständig. 		

3. Erwartete Kompetenzen in den sieben Bewegungsfeldern

3.5 **Kämpfen**

	Schulinternes Curriculum Sport Bewegungsfeld „Kämpfen“		
- fakultativ -			
Jahrgang 5 – Jahrgang 6 (je nach Hallensituation)	Die Schülerinnen und Schüler sollen erwerben ...		
	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauens- und Körperkontaktspiele (z. B. Verletztentransport, Höhenflug, Tragestaffeln, Blindenführung, Krankenhaus, Sitzkreis, Hai-Alarm, zu zweit befreit etc.) • Kräfte messen in spielerischer Form: „Komm auf meine Seite“, „Möhren ziehen“ etc. • Kleine Zweikämpfe in der Bodenlage: Blockieren der Schulter, Gegner auf den Rücken/auf den Bauch drehen etc. • Einführung der „einfachen Fallschule“ • Einführung des „genormten Fauststoßes“ (Progression: aus dem Stand mit großer Partnerdistanz, dann als „Angreifer“ mit einem Schritt auf den Partner zu sowie eventueller Rückwärtsausweichbewegung des Verteidigers einschließlich normierter Abwehraktion) • Einführung der genormten Abwehr 	<ul style="list-style-type: none"> • kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander. • vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein. • setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein. • kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen. • führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch. • reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners. • wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung). • nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. • gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/ des Partners um. • übernehmen Verantwortung für sich und andere. • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander. • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner. • reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/ des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig 	

3 Erwartete Kompetenzen in den sieben Bewegungsfeldern

3.6 Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

	Schulinternes Curriculum Sport Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“		
- fakultativ -			
Jahrgang 7 – Jahrgang 8 (je nach Hallensituation)	Die Schüler und Schülerinnen sollen erwerben ...		
Zu vermittelnde Techniken	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen	
<ul style="list-style-type: none"> • kontrolliertes Fallen und Aufstehen • Gleiten • Stoppen (Pflug-, Rasen-, Heelstop, T-Stop) • Kurven und Parcour fahren • Schnell auf einem variantenreichen Rundkurs in der Halle fahren • Übersetzen – Rückwärtsfahren • Entwicklung einer Kür (mit Partner bzw. Musik) bzw. „Kleine Spiele“ auf Inline-Skates (z.B. Inline-Hockey) • Ausdauernd im Gelände fahren (s. Anmerkung unten) 	<ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät. • ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen. • halten grundlegende Sicherheitsregeln ein. • gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um. • bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort. 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln. • reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum. • stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest. • erläutern komplexe Bewegungsanforderungen 	

Anmerkung: Die Umsetzung dieses **Bewegungsfeldes** kann hinsichtlich der zu erreichenden Kompetenzen auch im Rahmen von Wander- bzw. Projekttagen vertiefend erfolgen.

3 Erwartete Kompetenzen in den sieben Bewegungsfeldern

3.7 **Gymnastisches und tänzerisches Bewegen**

 <p>GYMNASIUM MARIANUM MEPPEN</p>	<p>Schulinternes Curriculum Sport</p>		 <p>GYMNASIUM MARIANUM MEPPEN</p>
<p>Bewegungsfeld "Gymnastisches und tänzerisches Bewegen"</p>			
<p>- fakultativ -</p>			
<p>Jahrgang 9 – Jahrgang 10 (je nach Hallensituation)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler sollen erwerben ...</p>		
	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p>	<p>Prozessbezogene Kompetenzen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Folgende Bewegungsformen/Trendtänze sind möglich: (z. B. Ropeskipping, Hip-Hop, Jump-Style, Jazz, rhythmische Gymnastik, Stepp-Aerobic) • Raumwege, Aufstellung bei Gruppenchoreographien erarbeiten • mittels selbst ausgewählter Musik selbstständig Partner- oder Gruppenchoreographien mit/ohne Handgerät erstellen • zu jeder Stunde: zur Musik Dehnen und Kräftigen von Muskelgruppen nach Anleitung (s.u.) <p>alternativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Partner- oder Kleingruppen ein selbst erwähltes Thema (z. B. Streit, Versöhnung) mittels individuell verfügbarem Bewegungskönnen erarbeiten (mit oder ohne Gerät) • Üben und erstes Präsentieren der Choreographie und gemeinsames Festlegen von Bewertungskriterien (z. B. Raum, Zeit, Dynamik, Form) • zu jeder Stunde: Fitnessprogramme zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit (z.B. Präsentation durch SuS) 	<ul style="list-style-type: none"> • führen Bewegungen rhythmisch aus. • setzen Rhythmus in Bewegung um. • führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Handgerät / Material aus. • gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln. • setzen Musik in eine kurze Gruppenchoreographie um. • präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreographie mit Geräten. • besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreographie mit Geräten. 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Rhythmen. • kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte / Material und setzen sie spezifisch ein. • beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. • interpretieren ein Thema. • berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik / Form und ziehen diese zur Beurteilung heran. • besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreographie mit Geräten 	

4 Raddelauf – obligatorische Ausdauerschulung in den Jahrgangsstufen 5-10

(Absprachen – Leitlinien in Anlehnung an die Fachkonferenz vom 12.12.2013)

4.1 Allgemeine Anmerkungen:

- in Jg. 5.1 erfolgt keine obligatorische Raddelaufabnahme.
- die Raddelaufabnahme muss läuferisch und theoretisch (s. u.) vorbereitet werden (mindestens 2-3 Wochen – die SuS müssen die Möglichkeit haben, zu trainieren).
- die SuS wählen entweder den **Dauer-** oder den **Tempolauf** zur Notenfindung (beide Varianten müssen nicht erbracht werden)
- der Raddelauf wird „an der Radde“ abgenommen und nur als „Rundkurs“, an maximal zwei Terminen! (keine Läufe an nur einer Seite, fehlende Anstiege bzw. Vergleichbarkeit)
- „Musik im Ohr“ ist im Rahmen der Ausdauerschulung nur bei der Endabnahme an der Radde erlaubt!
- die folgenden **äußeren Bedingungen** sind zu beachten:
 - hohe Temperaturen/Ozonwerte: Bei Ozonkonzentrationen von über 240 µg/m³ Luft ist aus Vorsorgegründen kein Schulsport im Freien durchzuführen / vgl. Schulsportbestimmungen 2011
 - niedrige Temperaturen: SuS informieren → Trainingsanzug, Mütze, evtl. Handschuhe; ansonsten spricht nichts gegen das Laufen bei niedrigen Temperaturen (bis – 5°C), im Gegenteil: Training des Immunsystems
 - bei größerer Entfernung von der Schule (z. B. Möllersee/Wekenborg) ist eine Handymitnahme absolut empfehlenswert!
- aktuelle Bestenleistungen (2+ und besser im **Tempolauf**) werden in die Bestenliste auf der Homepage des Marianum (Meldungen an den Fachobmann) übernommen.
- Die Basis für die Notenfindung der Ausdauerleistung bieten die „Raddelauflisten“ (vgl. S. 21-22)

4.2 Gestaltung der inhaltlich/methodischen Ausbildung an der Radde

4.2.1 Praxis:

Läufe in allen möglichen Geländeformen rund um die Radde (parallele Laufstrecken zur Radde bis hin zu den Trainingsplätzen des SV Meppen, Möllersee, Wekenborg-Runde, auch Läufe auf dem Kunstrasenplatz (Intervall-Training, Shuttle-Run) sorgen für Variation!

4.2.2 Theorie:

Das Superkompensationsmodell ist mit wenig Aufwand zu Beginn einer Ausdauereinheit zu vermitteln/Tafel; zudem macht es deutlich, dass es mit einer Trainingseinheit pro Woche in der Schule nur geringfügige Effekte gibt (Die SuS müssen erkennen, dass eine/zwei weitere Einheiten in der Vorbereitungszeit in Eigenregie notwendig sind) → Anregung zum selbstständigen Training (Stichwort: „lebenslanger Sport“)

Progression hinsichtlich der Ausdauerschulung in den Jahrgangsstufen – Leitlinien

Schuljahrgang 5-6	Schuljahrgang 7-8	Schuljahrgang 9-10
<ul style="list-style-type: none"> - Dauermethode (extensiv) mit „spielerischem“ Schwerpunkt - gemeinsame Geländeerkundungen („rund um die Radde herum“) - Stationenläufe - vielleicht gesondertes Laufabzeichen (z.B. AOK-Abzeichen) - spielerische O-Läufe - etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dauermethode (+ intensiv) - Fahrtspiel (Basis aerob mit anaerober Komponente) - Bleep-Test bzw. „Shuttle-run-Läufe“ - Laufschulung „nach Farben“ (s.u. - Kunstrasenplatz): von 16er bist 16er „außen herum“ im Dauerlauf tempo, innen/auf den Diagonalen bieten die farblich unterschiedlichen Hütchen individuelle ansteigende Tempi an: weiß → gelb → blau → rot (im Sinne von „in and outs“ möglich: z.B. zwei unterschiedliche Tempi hintereinander-„out“ oder mittig nach außen-„out“) - etc. <div data-bbox="945 1168 1106 1394" style="text-align: center;"> <p>Das Diagramm zeigt einen rechteckigen Platz mit einem zentralen Kreis. Um den Platz herum sind farbige Hütchen (weiße Kreise) angeordnet. In den vier Ecken befinden sich rote Hütchen. Auf den Diagonalen sind gelbe Hütchen (oben links und unten rechts) und blaue Hütchen (oben rechts und unten links) platziert.</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Basis: Vertiefungen zu 7/8 - Intervallmethode(n) - „HIT-Läufe“/10-20-30-Methode (zunehmend anaerobe Kapazitäten in dieser Altersgruppe verfügbar; zudem methodischer Aspekt zur Vorbereitung auf die Tempolauf-Abnahme) - evtl. Wekenborg-Runde (Bokeloh) - etc.

5. Leistungsfeststellung, Leistungsbewertung sowie Leistungsdokumentation

(vgl. KC Sek. I Niedersachsen in der Fassung vom 01.08.2017, S. 29 f.)

Die Feststellung der Leistung und ihre Bewertung ist als Feed-back hinsichtlich der zu erwerbenden bzw. erworbenen **inhalts-** wie auch **prozess**bezogenen Kompetenzen unabdingbar und sollte auch im Klassenbuch als **LEK**¹ in regelmäßigen Abständen dokumentiert werden, damit die Notenfindung auf breiter Basis steht. Als Grundsatz gilt dabei die Transparenz der Bewertung gegenüber den Schülerinnen, Schülern und Erziehungsberechtigten sowie die Forderung, dass nur Kompetenzen überprüft werden, die im unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang mit deren Erwerb im vorangegangenen Unterricht stehen.

Im Fach Sport sind demnach in der Notenfindung die folgenden **Bezugsnormen** zu berücksichtigen:

- a) **Sachnorm** (Erfüllung der im Hauscurriculum Sport genannten Kompetenzen; vorrangige Bedeutung, s.u.)
- b) **Individualnorm** (Differenz zwischen der individuellen Anfangs- und Endleistung unter Berücksichtigung persönlicher Ausgangsbedingungen)
- c) **Sozialnorm** (Relation der festgestellten Leistung im Vergleich zur Lerngruppe)

Neben den obigen Aspekten sind die Ergebnisse sportmotorischer und sonstiger Leistungen heranzuziehen: Beiträge im Unterrichtsgespräch, Anwenden fachspezifischer Methoden und Arbeitsweisen, verantwortungsvolle Zusammenarbeit im Team sowie freie Leistungsvergleiche (z.B. Schulwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“, Teilnahmen an Cityläufen etc.) sind dabei neben anderen (mündlichen und schriftlichen Überprüfungen, Unterrichtsdokumentationen, Präsentationen sowie Langzeitaufgaben) am Marianum **vorrangig** zu berücksichtigen.

Gewichtung im Rahmen der Notenfindung:

- sportmotorische Leistungen zu 60 %
- Ausdauerleistung im Raddelauf zu 15 % (Ausnahme: Jg. 5.1, nicht in Form einer Abnahme in Tempo-, bzw. Dauerlaufvariante)
- sonstige Leistungen zu 25 %

Eine besondere Würdigung überragender Ausdauerleistungen erfolgt über das Internet² auf der Homepage des Marianum.

¹ LEK = Lernerfolgskontrolle

² vgl. Sportseiten auf der Homepage des Marianum (<http://www.marianum-meppen.de>): Raddelaufzeiten Mädchen/Jungen. Diese Seiten werden ständig zentral nach Meldung dieser Zeiten an den zuständigen Koordinator/Fachobmann aktualisiert.

5.1 Raddelaufliste für Mädchen und Jungen der Jahrgänge 5-8

Tempolauf

Note	Klasse 5 (2000 m)		Klasse 6 (2000 m)		Klasse 7 (3000 m)		Klasse 8 (3000 m)		Note
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	
1+	9:20	9:00	9:00	8:20	14:00	13:00	13:30	12:00	1+
1	9:40	9:20	9:20	8:40	14:30	13:20	14:00	12:30	1
1-	10:00	9:40	9:40	9:00	15:00	13:40	14:30	13:00	1-
2+	10:20	10:00	10:00	9:20	15:30	14:00	15:00	13:30	2+
2	10:40	10:20	10:20	9:40	16:00	14:20	15:30	14:00	2
2-	11:00	10:40	10:40	10:00	16:30	14:40	16:00	14:30	2-
3+	11:30	11:00	11:00	10:30	17:00	15:00	16:30	15:00	3+
3	12:00	11:30	11:30	11:00	17:30	15:30	17:00	15:30	3
3-	12:30	12:00	12:00	11:30	18:00	16:00	17:30	16:00	3-
4+	13:30	13:00	13:00	12:30	19:00	17:00	18:30	17:00	4+
4	15:00	14:30	14:30	14:00	20:30	18:30	20:00	18:30	4
4-	17:00	16:30	16:30	16:00	22:30	20:00	22:00	20:00	4-
5+					24:30	22:00	24:00	22:00	5+
5					27:00	24:30	26:30	24:30	5
5-					30:00	27:30	29:30	27:30	5-

Dauerlauf

Note	Klasse 5		Klasse 6		Klasse 7		Klasse 8		Note
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	
1	36 min 6 R	34 min 6 R	34 min 6R	38 min 7R	40 min 7R	44 min 8R	38 min 7R	42 min 8R	1
2	33 min 5 R	31 min 5 R	31 min 5R	35 min 6R	36 min 6R	40 min 7R	35 min 6R	38 min 7R	2
3	30 min 4 R	28 min 4 R	28 min 4R	32 min 5R	32 min 5R	36 min 6R	30 min 5R	34 min 6R	3
4	25 min	25 min	30 min	30 min	32 min 4R	36 min 5R	30 min 4R	34 min 5R	4

5.2 Raddelaufliste für Mädchen und Jungen der Jahrgänge 9-10

Tempolauf

Note	Klasse 9 (4000 m)		Klasse 10 (4000 m)	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
1+	20:00	17:00	19:30	16:30
1	20:45	17:45	20:15	17:15
1-	21:30	18:30	21:00	18:00
2+	22:15	19:15	21:45	18:45
2	23:00	20:00	22:30	19:30
2-	23:45	20:45	23:15	20:15
3+	24:30	21:30	24:00	21:00
3	25:15	22:15	24:45	21:45
3-	26:00	23:00	25:30	22:30
4+	27:00	24:00	26:30	23:30
4	28:00	25:00	27:30	24:30
4-	29:00	26:00	28:30	25:30
5+	30:00	27:00	29:30	26:30
5	32:00	29:00	31:30	28:30
5-	34:00	31:00	33:30	30:30

Dauerlauf

Note	Klasse 9		Klasse 10	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
1	48 min 8R	50 min 9R	46 min 8R	48 min 9R
2	52 min 8R	47 min 8R	50 min 8R	45 min 8R
3	52 min 7R	47 min 7R	50 min 7R	45 min 7R
4	52 min 6R	47 min 6R	50 min 6R	45 min 6R

5.3 Schwimmen – Wertungsliste Jg. 5-6 (Emsbad – Klosterbad)

Note	Brust		Kraul		Rücken	Freistil
	25 m	50 m	25 m	50 m	25 m	200 m
1+	0:25	0:56	0:20	0:48	0:22	4:15
1	0:27	1:00	0:22	0:52	0:24	4:30
1-	0:29	1:04	0:24	0:56	0:26	4:45
2+	0:32	1:10	0:27	1:00	0:29	5:00
2	0:35	1:16	0:30	1:06	0:32	5:15
2-	0:38	1:22	0:33	1:12	0:35	5:30
3+	0:41	1:28	0:36	1:18	0:38	5:45
3	0:44	1:34	0:39	1:24	0:41	6:00
3-	0:47	1:40	0:42	1:30	0:44	6:40
4+	0:52	1:50	0:47	1:40	0:49	7:20
4	0:57	2:00	0:52	1:50	0:54	8:00
4-	1:02	2:10	0:57	2:00	0:59	8:40
5+	1:07	2:20	1:02	2:10	1:04	9:20
5	1:12	2:30	1:07	2:20	1:09	10:00
5-	1:17	2:40	1:12	2:30	1:15	11:00

Note	Brust	Kraul	Freistil
	50 m	50 m	Anzahl Bahnen
1+	0:58	0:53	
1	1:01	0:56	22
1-	1:04	0:59	21
2+	1:07	1:01	20
2	1:10	1:05	19
2-	1:13	1:08	18
3+	1:16	1:11	17
3	1:19	1:14	16
3-	1:22	1:17	15
4+	1:25	1:20	
4	1:28	1:23	
4-	2:10	1:26	
5+		1:35	
5		1:50	
5-		2:30	

5.4 Schwimmen – Wertungsliste Jg. 7-8 (Emsbad – Mädchen)

Note	Brust			Kraul		Rücken	Freistil	
	50 m	100 m	200 m	50 m	100 m	50 m	200 m	600 m
1+	0:53	2:00	4:30	0:44	1:48	0:50	4:00	14:30
1	0:55	2:04	4:40	0:46	1:52	0:52	4:10	15:00
1-	0:57	2:08	4:50	0:48	1:56	0:54	4:20	15:30
2+	1:00	2:12	5:00	0:51	2:00	0:57	4:30	16:00
2	1:03	2:18	5:15	0:54	2:06	1:00	4:45	16:30
2-	1:06	2:24	5:30	0:57	2:12	1:03	5:00	17:00
3+	1:09	2:30	5:45	1:00	2:18	1:06	5:15	17:30
3	1:12	2:36	6:00	1:03	2:24	1:09	5:30	18:00
3-	1:15	2:42	6:15	1:06	2:30	1:12	5:45	18:30
4+	1:20	2:50	6:30	1:10	2:40	1:16	6:00	19:00
4	1:25	3:00	6:50	1:15	2:50	1:20	6:20	20:00
4-	1:30	3:10	7:10	1:20	3:00	1:25	6:40	21:00
5+	1:35	3:20	7:30	1:25	3:10	1:30	7:00	22:00
5	1:40	3:30	8:00	1:30	3:20	1:35	7:30	23:00
5-	1:45	3:40	8:30	1:35	3:30	1:40	8:00	24:00

5.4 Schwimmen – Wertungsliste Jg. 7-8 (Emsbad – **Jungen**)

Note	Brust			Kraul		Rücken	Freistil	
	50 m	100 m	200m	50 m	100 m	50 m	200 m	600 m
1+	0:47	1:48	4:15	0:38	1:36	0:44	3:45	13:30
1	0:49	1:52	4:25	0:40	1:40	0:46	3:55	14:00
1-	0:51	1:56	4:35	0:42	1:44	0:48	4:05	14:30
2+	0:54	2:00	4:45	0:45	1:48	0:51	4:15	15:00
2	0:57	2:06	5:00	0:48	1:54	0:54	4:30	15:30
2-	1:00	2:12	5:15	0:51	2:00	0:57	4:45	16:00
3+	1:03	2:18	5:30	0:54	2:06	1:00	5:00	16:30
3	1:06	2:24	5:45	0:57	2:12	1:03	5:15	17:00
3-	1:09	2:30	6:00	1:00	2:18	1:06	5:30	17:30
4+	1:12	2:38	6:15	1:03	2:26	1:09	5:45	18:00
4	1:15	2:46	6:30	1:06	2:34	1:12	6:00	19:00
4-	1:20	2:54	6:50	1:10	2:42	1:16	6:20	20:00
5+	1:25	3:05	7:10	1:15	2:50	1:20	6:40	21:00
5	1:30	3:15	7:30	1:20	3:00	1:25	7:00	22:00
5-	1:35	3:25	8:00	1:25	3:15	1:30	7:30	23:00

5.5 Schwimmen – Wertungsliste Jg. 9-10 (Emsbad – Mädchen)

Note	Brust				Kraul		Rücken	Freistil	
	50 m	100 m	200m	600 m	50 m	100 m	50 m	200 m	600 m
1+	0:47	1:42	3:45	13:00	0:38	1:30	0:44	3:15	12:00
1	0:49	1:46	3:55	13:30	0:40	1:34	0:46	3:25	12:30
1-	0:51	1:50	4:05	14:00	0:42	1:38	0:48	3:35	13:00
2+	0:54	1:54	4:15	14:30	0:45	1:42	0:51	3:45	13:30
2	0:57	2:00	4:30	15:00	0:48	1:48	0:54	4:00	14:00
2-	1:00	2:06	4:45	15:30	0:51	1:54	0:57	4:15	14:30
3+	1:03	2:12	5:00	16:00	0:54	2:00	1:00	4:30	15:00
3	1:03	2:18	5:15	16:30	0:57	2:06	1:03	4:45	15:30
3-	1:09	2:24	5:30	17:00	1:00	2:12	1:06	5:00	16:00
4+	1:13	2:30	5:45	17:30	1:04	2:20	1:09	5:15	16:30
4	1:17	2:40	6:00	18:00	1:08	2:28	1:12	5:30	17:00
4-	1:21	2:50	6:15	19:00	1:12	2:36	1:16	5:45	18:00
5+	1:25	3:00	6:30	20:00	1:16	2:44	1:20	6:00	19:00
5	1:30	3:10	6:45	21:00	1:20	2:52	1:25	6:15	20:00
5-	1:35	3:20	7:00	22:00	1:25	3:00	1:30	6:30	21:00

5.5 Schwimmen – Wertungsliste Jg. 9-10 (Emsbad – Jungen)

Note	Brust				Kraul		Rücken	Freistil	
	50 m	100 m	200m	600 m	50 m	100 m	50 m	200 m	600 m
1+	0:41	1:28	3:15	12:00	0:32	1:16	0:38	2:45	11:00
1	0:43	1:32	3:25	12:30	0:34	1:20	0:40	2:55	11:30
1-	0:45	1:36	3:35	13:00	0:36	1:24	0:42	3:05	12:00
2+	0:48	1:42	3:45	13:30	0:39	1:30	0:45	3:15	12:30
2	0:51	1:48	4:00	14:00	0:42	1:36	0:48	3:30	13:00
2-	0:54	1:54	4:15	14:30	0:45	1:42	0:51	3:45	13:30
3+	0:57	2:00	4:30	15:00	0:48	1:48	0:54	4:00	14:00
3	1:00	2:06	4:45	15:30	0:51	1:54	0:57	4:15	14:30
3-	1:03	2:12	5:00	16:00	0:54	2:00	1:00	4:30	15:00
4+	1:07	2:20	5:15	16:30	0:57	2:06	1:04	4:45	15:30
4	1:11	2:28	5:30	17:00	1:00	2:12	1:08	5:00	16:00
4-	1:15	2:36	5:45	18:00	1:05	2:20	1:12	5:15	17:00
5+	1:20	2:45	6:00	19:00	1:10	2:30	1:16	5:30	18:00
5	1:25	2:55	6:15	20:00	1:15	2:40	1:20	5:45	19:00
5-	1:30	3:10	6:30	21:00	1:20	2:50	1:25	6:00	21:00

6. Anhang

6.1 Schulische/außerschulische Aktivitäten sowie besondere Anliegen des Faches

Am Marianum nehmen in jedem Schuljahr in unterschiedlichen Sportarten zahlreiche Schulmannschaften am Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ teil. Eine Dokumentation und Würdigung der Ergebnisse erfolgt in Schaukästen im Eingangsbereich der Kleinen Sporthalle bzw. auf der Homepage (Mannschaft/en „der Stunde“). Nachlesbar für die Schulöffentlichkeit sind die jeweiligen Erfolge auch in der Schulchronik der jeweiligen Jahre.

Für die Teilnahme am „Meppener City-Lauf“ meldet das Marianum jährlich SuS³, um die intensive Ausdauerschulung auch im Wettkampf umzusetzen.

6.2 Fortbildungen

Der Fachobmann informiert die Fachschaft per E-Mail über besondere regionale Fortbildungsveranstaltungen.

Die per Erlass notwendigen **Aktualisierung der Fähigkeit zum Retten und Wiederbeleben** muss alle drei Jahren erfolgen (kann als SchiLF⁴ erfolgen, wie letztmalig am 26.09.2017).

Der Fortbildungsverpflichtung des Dienstgebers kommt jede Kollegin und jeder Kollege jährlich in eigener Verantwortung nach.

6.3 Besondere Auszeichnungen – Angebote

Das Marianum ist seit dem 17.06.2011 **DFB-Partner-Schule** und zudem **Kooperationsschule des SV Meppen**. Bereits zum zweiten Mal wurde das Zertifikat „**Sportfreundliche Schule**“ (am 03.07.2015) verliehen. Mit der Umstellung auf G9 wird ein **Sportprofil** in den Jahrgängen 5.2, 6.1 und 6.2 frei wählbar angeboten; der zweistündige Unterricht im Profilbereich wird zusätzlich zum Sportunterricht im Klassenverband angeboten.

³ SuS = Schülerinnen und Schüler

⁴ SchiLf = Schulinterne Lehrerfortbildung

6.4 Sport-Profilcurriculum der Jahrgänge 5.2, 6.1 und 6.2

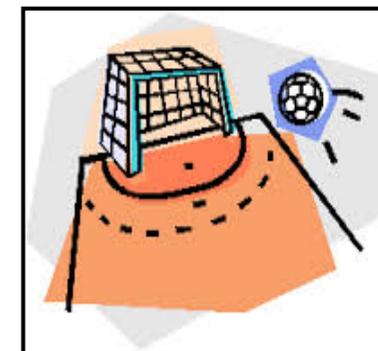
6.4.1 Profilsportart Leichtathletik

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten und der aeroben Ausdauer • Ausbildung der Sprung-, Sprint- und Wurftechnik • Gesamtmuskuläre Kräftigung
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Techniks Schulung im Sprint-, Sprung- und Wurfbereich • Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht • Weitsprung, Hochsprung, Schlagwurf, Sprint- und Staffelläufe, Biathlon • Kleine Spiele und (spielerische) Schulung der aeroben Ausdauer • Abnahme des Deutschen Sportabzeichens (Gold/Silber/Bronze)



6.4.2 Profilsportart Handball: Spielend Handball lernen – von handballspezifischen Basisspielen zum Sportspiel Handball

Ziel: Entwicklung der Spielfähigkeit über/hin	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinationsball • Stangentorball • Mattenball • Kleinfeldspiele • Sektorenspiele • zum Sportspiel Handball
Inhalte (technisch- taktisch):	<ul style="list-style-type: none"> • Passen und Fangen • Prellen • Freilaufen • Schlagwurf • Fintieren mit und ohne Ball • Sprungwurf • Sportmotorischer Abschlusstest: MARIANUM-Handballspielabzeichen in Gold/Silber/Bronze



6.4.3 Profilsportart **Volleyball**: Spielend Volleyball lernen – von volleyballspezifischen Grundtechniken hin zum Minivolleyball

Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Ballgewöhnung durch sog. Kleine Spiele (u.a. Ball über die Schnur) Einführung in die spezifischen Merkmale der Rückschlagspiele in Spielformen mit unterschiedlichen Mannschaftsgrößen (vom 1:1 miteinander / gegeneinander zum Minivolleyball 2:2 bzw. 3:3 auf Kleinfeldern) • Verbesserung konditioneller Grundlagen • Entwicklung volleyballspezifischer Spielfähigkeit
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Basistechniken des Unteren und Oberen Zuspiels sowie der Aufschlagbewegung • Vermittlung technisch- taktischer Grundlagen • Verbesserung der Koordinativen Fähigkeiten (insbesondere der Umstellungs-, Reaktions-, Differenzierungs-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit) • Selbständiges Organisieren von Spielgruppen einschließlich sinnvoller Regelabsprachen • Sportmotorischer Abschlusstest: MARIANUM-Volleyballspielabzeichen in Gold/Silber/Bronze

