



# **Curriculum Sport**

## 1. Leitlinien des Sportunterrichts

Der Sportunterricht ist wesentlicher Bestandteil der Bildung und Erziehung am Heisenberg-Gymnasium. Er soll den Blick für die Gesamtheit der Bewegung, Spiel und Sport in unserer Gesellschaft öffnen und vermittelt schulbezogene Ausschnitte aus dieser Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Er leistet einen unverzichtbaren Beitrag für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler, indem er neben den körperlichen Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten auch die geistige, emotionale und sozial-kommunikative Entwicklung fördert. Im Zentrum des Sportunterrichts stehen besondere Ziele und Aufgaben wie:

- die **Entwicklungsförderung** der motorischen und sensorischen Leistungsfähigkeit sowie die Entfaltung vor allem der koordinativen sowie der konditionellen Fähigkeiten, der Beweglichkeit und Körperhaltung und
- die Entwicklung der Verbesserung der **Handlungsfähigkeit** im Sport, der praktischen Teilnahme an der Sportkultur.

Auf der Grundlage von vielfältigen Bewegungs-, Körper- und Könnenserfahrungen (z.B. durch das Erproben von neuen Bewegungen, das Lösen von Bewegungsaufgaben auch unter sozialen, ästhetischen und kreativen Gesichtspunkten, das Festigen von Bewegungsabläufen, das gewissenhafte Üben, das Erleben von körperlichen Belastung und Entspannung sowie das Verarbeiten von Erfolgen und Misserfolgen) kann der Sportunterricht wesentliche Impulse für die Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler setzen.

Sechs pädagogische Perspektiven sollen den Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern im Sport Handlungsorientierung geben:

- **Leistung** (das Leisten beim Sporttreiben erfahren, es verstehen und einschätzen),
- **Kooperation** (kooperieren, wettstreiten im Sporttreiben und sich verständigen),
- **Körpererfahrung** (die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern)
- **Gestaltung** (sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten),
- **Gesundheit** (durch Sporttreiben die Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln)
- **Wagnis** (etwas wagen und verantworten)

## 2. Ziele und Qualifikationserwartungen

Die bei den Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht angestrebten Lernerfolge (die anzueignenden Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Einstellungen und Verhaltensweisen) spiegeln sich zum einen in Bezug auf ihre Verwertbarkeit (Qualifikationen), zum anderen in Bezug auf die Schülerinnen und Schüler selbst (Kompetenzen) wider. Die Beiträge des Sportunterrichts für die Kompetenzentwicklung sind im Folgenden so bestimmt:

### **Entwicklung der Sachkompetenz**

- vielfältige und grundlegende motorische Erfahrungen sammeln,
- koordinative und konditionelle Fähigkeiten entwickeln,
- sportliche Fertigkeiten erlernen und verbessern,
- sportliches Können entwickeln und anwenden,
- sportspezifisches Wissen erwerben und anwenden und
- die Wirkung des Sports für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit begreifen, erleben und Reaktionen des Körpers in Belastungssituationen einschätzen lernen.

### **Entwicklung von Methodenkompetenz**

- Übungs- und Wettkampfstätten selbstständig, sicher und zweckmäßig herrichten,
- kleine Spiele und Turniere selbstständig organisieren und auswerten,
- selbstständig Gruppen bzw. Mannschaften bilden,
- Schiedsrichter- und Wettkampfrichtertätigkeiten durchführen,
- Bewegungsabläufe beobachten, Fehler erkennen, korrigieren und bewerten,
- selbstständig Übungsprogramme erstellen,
- Verfahren und Methoden zur Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten kennen und situationsgerecht anwenden können und
- Medien nutzen und interpretieren.

### **Entwicklung von Sozialkompetenz**

- gegenseitig helfen und unterstützen,
- das Miteinander und Gegeneinander akzeptieren lernen,
- Konfliktsituationen ertragen und Aggressionen abbauen und
- individuelle Unterschiede, alters- und geschlechtstypische Bedingungen anerkennen.

### **Entwicklung von personaler Kompetenz**

- Bewegungsbedürfnis, Gesundheits- und Körperbewusstsein entwickeln,
- sportgerechte Kleidung tragen,
- Leistungsbereitschaft entfalten, nach bestmöglicher Leistung streben und
- Leistungen anderer akzeptieren, tolerieren und anerkennen.

## 2.1 Fachdidaktisches Konzept

Die körperliche Grundbildung dient der Umsetzung grundlegender und unverzichtbarer Lernziele. Sie wird durch die intensive Beschäftigung mit den Bewegungsfeldern (Sportarten) erreicht. Die zu unterrichtenden Sportarten haben folgende Aufgaben zu erfüllen. Sie sollen

- möglichst komplex das Herz-Kreislauf-System belasten,
- vielfältige motorische und soziale Erfahrungen zulassen,
- grundlegende koordinative Fähigkeit fördern,
- transferfähig sein, d.h. die Möglichkeit eröffnen, einmal erlangte Fertigkeiten gewinnbringend auf andere Sportarten zu übertragen und
- eine Zukunftsrelevanz besitzen (das bedeutet, dass die Schülerinnen und Schüler in ihrem weiteren Leben das erworbene Wissen und Können nutzen).

## 2.2 Umgang mit Leistungen

### *Grundsätze der Leistungsermittlung und Leistungsbewertung*

Die Leistungsermittlung und Leistungsbewertung informieren Schülerinnen und Schüler sowie Eltern und Sportlehrkräfte über den Leistungsstand und die Leistungsentwicklung. Die Leistungsermittlung und Leistungsbewertung beziehen sich auf die im Unterricht vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Grundlage der Leistungsermittlung sind alle im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen. Die Bewertung von Leistungen beruht auf:

- dem jeweiligen **Entwicklungsstand** der körperlichen Fähigkeiten, sportlichen Fertigkeiten und dem Wissen,
- dem **Lernverhalten**, welches die Lernbereitschaft, den Leistungswillen, die Mitarbeit und die sozialen Verhaltensweisen berücksichtigt und
- dem **Lernfortschritt**, der vor allem auch in Abhängigkeit von der physischen und psychischen Entwicklung der einzelnen Schülerinnen und Schüler betrachtet werden muss.

Bei der Festlegung der Stoffgebietstnote bildet das Können (körperliche Fähigkeiten, sportliche Fertigkeiten und Wissen) die Basisnote. Lernbereitschaft und Lernfortschritt können die Gesamtnote um einen Skalenwert erhöhen oder absenken. Alle Themenfelder/Stoffgebiete werden entsprechend der Stoffgebietsverteilung als einmalige Sequenz abgeschlossen und gehen gleichwertig in die Leistungsbewertung ein. Bei der Ermittlung der Zeugnisnote wird das arithmetische Mittel der Stoffgebietsnoten gebildet und gegebenenfalls auf- bzw. abgerundet. Eine nochmalige Einbeziehung pädagogischer Aspekte ist nicht zulässig.

Im Sport darf die Note „ungenügend“ nur dann erteilt werden, wenn Schülerinnen und Schüler sich nicht nachhaltig und deutlich bemüht haben, den Anforderungen des Unterrichts zu

entsprechen. Werden die Leistungen nicht erbracht aus Gründen, die die Schülerinnen und Schüler nicht zu vertreten haben (z.B. bei Krankheit), so wird keine Note erteilt. Werden die Leistungen nicht erbracht aus Gründen, die die Schülerinnen und Schüler zu vertreten haben (z.B. Leistungsverweigerung), so ist unter Berücksichtigung von situativen Aspekten zu entscheiden, ob sie die Note „ungenügend“ erhalten oder die nicht erbrachte Leistung ohne Bewertung bleibt.

### *Formen der Leistungsermittlung und Leistungsbewertung*

Im Sportunterricht sind folgende Formen der Leistungsermittlung und Leistungsbewertung einzusetzen:

- übungsbegleitende Leistungsbewertung,
- geplante Leistungsbewertung am Ende eines Übungsabschnitts,
- Melden der Schülerinnen und Schüler zur Leistungsbewertung,
- Arbeit mit Leistungskarten,
- Langfristige Beobachtung des Lernverhaltens, der Ausübung organisatorischer Schülertätigkeiten, der Teilnahme am außerunterrichtlichen Sport und
- die Erfüllung von schriftlichen und mündlichen Aufgaben zu bestimmten Themen.

## **3 Zur Arbeit mit dem Curriculum**

### *Schuljahrgänge 5 – 10*

Die Grundlage für die Planung des Unterrichts bilden die in Kapitel 4 dargestellten Inhalte, von denen die durch die Fachkonferenz festgelegten Stoffgebiete verbindlich in zwei Dritteln der zur Verfügung stehenden Zeit zu realisieren sind. Grundlage der Leistungsermittlung sind alle im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen.

Ein Drittel steht in jedem Schuljahr zur Verfügung, um Inhalte aus dem verbindlichen Teil zu vertiefen oder weitere Stoffgebiete aufzugreifen.

## Schuljahrgänge 11 – 12

Die Vermittlung und der Erwerb sportbezogener Kompetenzen wird durch die vier Grundkurse in der Oberstufe weitergeführt. Die Fachkonferenz Sport hat entsprechend dem vorgegebenen Angebotsrahmen folgende Regelung für die Wahl der Sportkurse festgelegt.

In den vier Grundkursen müssen die Schülerinnen und Schüler des Heisenberg-Gymnasiums insgesamt drei unterschiedliche Sportarten verbindlich belegen. Dabei ist zu beachten, dass mindestens eine Sportart aus jedem Bereich (Individualsportarten und Mannschafts- bzw. Rückschlagsportarten) vertreten ist. In dem noch zur Verfügung stehenden Semester (S3 oder S4) muss eine dieser drei Sportarten vertieft werden.

Folgend aufgeführte Individual,- Mannschafts- und Rückschlagsportarten sind wählbar:

<b>Bereich A</b> <b>Individualsportarten</b>	<b>Bereich B</b> <b>Mannschafts- bzw.</b> <b>Rückschlagsportarten</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Leichtathletik</li><li>- Gerätturnen</li><li>- Judo</li><li>- Rudern</li><li>- Tanz</li><li>- Surfen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Basketball</li><li>- Volleyball</li><li>- Fußball</li><li>- Badminton</li><li>- Tischtennis</li><li>- Floorball</li></ul>

## 4. Inhalte

### 4.1 Übersicht über die Bewegungsfelder

Laufen, Springen, Werfen	Turnen, Gymnastik, Klettern	Schwimmen, Tauchen, Reiten	Ringen und Raufen	Rhythmisches Gestalten		Bewegungs- und Sportspiele	Gleiten, Fahren, Rollen
--------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-------------------------	---------------------------	--	----------------------------	-------------------------------

### 4.2 Obligatorische Stoffgebiete in den Jahrgängen 5 – 10

Jahrgang	Leichtathletik	Gerätturnen / Akrobatik / Parkour	Schwimmen	Kämpfen und Raufen	Tanz	Fitness	Bb	Fb	Vb	Hb	Floorball	Skifahren
5	X	X		X		X	allgemeine Ballschule					
6	X	X	X				X					
7	X					X			X		X	
8	X				X	X			X			X <sup>1</sup>
9	X	X				X	großes Sportspiel					
10	X			X		X	großes Sportspiel					

<sup>1</sup> Falls der entsprechende Klassenlehrer keine Skireise durchführt, muss ein alternatives Bewegungserlebnis in dem Bewegungsfeld „Gleiten, Rollen, Fahren“ angeboten werden.

# 1. Leichtathletik

## Jahrgangsstufe 6

Schülerinnen und Schüler...

<b>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</b>		
Laufen	Springen	Werfen
<ul style="list-style-type: none"><li>- können verschiedene Elemente der Laufschule umsetzen</li><li>- können aus dem Tiefstart eine Kurzstrecke (50m) im individuell maximalen Tempo zurücklegen</li><li>- können bei langen Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo halten (Mädchen: 10-13min / Jungen: 10-14min)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen verschiedene Sprungvariationen (Einbein-, Schluss-, Mehrfach- und Wechselsprünge</li><li>- beherrschen Steigsprünge ( 5-7 Anlaufschritte), den Schrittweitsprung (9-13 Anlaufschritte) aus der Absprungzone</li><li>- beherrschen den Schersprung aus 5-7 rhythmischen Anlaufschritten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen den Schlagballweitwurf aus der Wurfauslage und mit Dreier- bzw. Fünferhythmus</li></ul>

<b>Soziale und integrative Kompetenzen</b>	<b>Wissen erwerben und Sport begreifen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- unterstützen sich beim gemeinsamen Übungsprozess</li><li>- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht, fair und taktisch angemessen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kennen Übungsbezeichnungen des Lauf-ABC</li><li>- kennen wesentliche Technikmerkmale der Weitsprung-, Schlagwurf- und Sprinttechnik</li></ul>

## Jahrgangsstufe 8

Schülerinnen und Schüler...

<b>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</b>		
Laufen	Springen	Werfen
<ul style="list-style-type: none"><li>- können differenziertere Formen des Lauf-ABC umsetzen</li><li>- können aus dem Tiefstart (75m) im individuell maximalen Tempo zurücklegen</li><li>- können bei langen Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo halten (Mädchen: 14-17min / Jungen: 14-18min)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen den Schrittweitsprung (13-15 Anlaufschritte) aus der Absprungzone und zunehmend vom Absprungbalken</li><li>- beherrschen den Flopsprung aus einem rhythmisch geprägten Anlauf (5-9 Schritte)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen den Standstoß und Technikvariationen der Vorbeschleunigung (Angehen, Angleiten)</li></ul>

<b>Soziale und integrative Kompetenzen</b>	<b>Wissen erwerben und Sport begreifen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- beteiligen sich fortlaufend an der Unterrichtsgestaltung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kennen die wesentlichen Wettkampfbestimmungen in den Lauf-, Sprung- und Wurf-/Stoßdisziplinen</li><li>- kennen wesentliche Merkmale der Hochsprungtechnik</li><li>- kennen wesentliche Merkmale der Standstoß- bzw. Angleittechnik</li><li>- erkennen die positiven Wirkungen leichtathletischer Übungen, besonders des ausdauernden Laufens</li></ul>

## Jahrgangsstufe 10

Schülerinnen und Schüler...

<b>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</b>		
Laufen	Springen	Werfen
<ul style="list-style-type: none"><li>- können aus dem Tiefstart (100m) im individuell maximalen Tempo zurücklegen</li><li>- können schnell und rhythmisch verschiedene Hindernisse (Bänke, Hürden) überlaufen</li><li>- können bei langen Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo halten (Mädchen: 17-20min / Jungen: 17-22min)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen eine gegenüber den vorangegangenen Jahrgängen differenziertere Form des Schrittweitsprungs und springen vom Sprungbalken ab</li><li>- beherrschen eine gegenüber den vorangegangenen Jahrgängen differenziertere Form des Flopsprunges</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen den Stoß aus dem seitlichen Nachstellschritt / Angleiten</li><li>- besitzen Bewegungserfahrungen mit anderen Wurfgeräten (Speer, Schleuderball)</li></ul>

<b>Soziale und integrative Kompetenzen</b>	<b>Wissen erwerben und Sport begreifen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- können durch ihr erworbenes Wissen in Kleingruppen den Unterricht aktiv mitgestalten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kennen wesentliche Merkmale der Hürdentechnik / der Speerwurf- bzw. Schleuderballtechnik</li><li>- kennen geeignete Trainingsmittel und –methoden zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit</li><li>- verfügen über Einsichten in die Methoden und Strukturen dieser Sportart, die sie zu einer sachgerechten und eigenständigen Wahl der Kursform und der Bewegungsfelder in der Oberstufe befähigt</li></ul>

## 2. Gerätturnen

### Jahrgangsstufe 6

Schülerinnen und Schüler...

<b><i>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</i></b>	<b><i>Soziale und integrative Kompetenzen</i></b>	<b><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen am Boden folgende Elemente (Rolle vw, Sprungrolle, Handstand abrollen, Rad, Strecksprünge mit halber Drehung)</li><li>- beherrschen am Sprung folgende Elemente (Sprunggrätsche und Sprunghocke quer und längs)</li><li>- beherrschen am Reck folgende Elemente (Felgabzug, Hüftaufschwung, Unterschwing, Knieaufschwung-Knieumschwung)</li><li>- beherrschen am Barren folgende Elemente (Vor- und Rückschwingen im Stütz, Formen der Kehre und Wende, Formen des Spreizens, Rolle vw)</li><li>- machen Erfahrungen mit Elementen des freien Turnens (Balancieren, Stützen-Springen über Geräte, Rollen, Wälzen) und der Gruppenakrobatik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- können ihre Bewegungen mit anderen abstimmen</li><li>- können das eigene Können und das des Partner einschätzen</li><li>- sind bereit, zielgerichtet zu arbeiten und neue Aufgaben zu bewältigen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- können turnerische Bewegungsverbindungen entsprechend ihren Leistungsvoraussetzungen auswählen</li><li>- können Hilfestellungen nach Vorgaben anwenden</li><li>- können die Techniken in der Grobform beschreiben</li></ul>

### 3. Judo

#### Jahrgangsstufe 6

Schülerinnen und Schüler...

<b><i>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</i></b>	<b><i>Soziale und integrative Kompetenzen</i></b>	<b><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen folgende Falltechniken (seitwärts: Yoko-ukemi / rückwärts: Ushiro-ukemi / vorwärts: Mae-Ukemi)</li><li>- beherrschen folgende Bodentechnik (Kuzure-kesa-gatame) und eine entsprechende Befreiungstechnik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- unterstützen sich beim gemeinsamen Übungsprozess und erkennen, dass nur ein respekt- und vertrauensvolles miteinander zu einen fairen gegeneinander führt</li><li>- halten sich an Rituale und Regeln des Zweikampfsports</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kennen wesentliche Technikmerkmale der Fallübungen, des Festhaltegriffes und der Befreiungsmöglichkeiten</li><li>- kennen die Fachtermini für die Fallübungen und den Festhaltegriff</li><li>- können den Judogi und Obi anlegen</li></ul>

#### Jahrgangsstufe 10

<b><i>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</i></b>	<b><i>Soziale und integrative Kompetenzen</i></b>	<b><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen folgende Wurftechniken (O-goshi und O-soto-otoshi)</li><li>- beherrschen folgende Bodentechnik (Kami-shio-gatame oder Yoko-shio-gatame) und die entsprechenden Befreiungstechniken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- verhalten sich fair in Wettkampfsituationen</li><li>- zeigen Verantwortung beim koedukativen Üben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kennen wesentliche Technikmerkmale der Wurftechniken, der Boden- und Befreiungstechniken</li><li>- kennen die Fachtermini für die Techniken</li></ul>

## 4. Tanz

### Jahrgangsstufe 8

Schülerinnen und Schüler...

<i><b>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</b></i>	<i><b>Soziale und integrative Kompetenzen</b></i>	<i><b>Wissen erwerben und Sport begreifen</b></i>

- Wird momentan entwickelt!

## 5. Fitness

Im Bereich „Fitness“ erweitern die Schüler bereits erworbene Erfahrungen gesundheitsorientierten Sports, erleben die Auswirkungen einer regelmäßig dosierten Belastung und erwerben Fähigkeiten im Kontrollieren des eigenen Leistungszustandes. Vielfältige Übungsangebote als Ausgleich zu einseitiger körperlicher Belastung im Alltag, zur Bekämpfung von Haltungsschwächen, zur Stärkung des Herzkreislaufsystems und zum Stressabbau werden unter dem Aspekt lebenslanger Verfügbarkeit vermittelt. Dieser sportartenübergreifende Lernbereich beinhaltet besonderes Potential zur pädagogischen Bewertung von Lernfortschritt, Anstrengungsbereitschaft und Selbstständigkeit.

Schülerinnen und Schüler...

<b><i>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</i></b>	<b><i>Soziale und integrative Kompetenzen</i></b>	<b><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- verbessern ihre motorischen Fähigkeiten (Grundlagenausdauer, Kraftfähigkeiten, koordinativen Fähigkeiten, Beweglichkeit)</li> <li>- beherrschen funktionelle Übungen für die Ausbildung motorischer Fähigkeiten (Koordination, Kondition, Beweglichkeit),</li> <li>- erfahren und beherrschen Entspannungsformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unterstützen sich beim gemeinsamen Übungsprozess</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen funktionelle Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit (Übungsausführung und ihre Wirkung, Bedeutung der Erwärmung, Erstellen von Übungsplänen, Folgen von Fehlbelastungen, Bedeutung für andere Sportarten</li> <li>- können die Übungen auf vielfältige Unterrichts- und Alltagssituationen übertragen (Fitnessbasis aktivieren und erhalten, Übungsprogramme mit anderen Sportarten freizeitorientiert verknüpfen</li> <li>- verstehen ernährungsphysiologische Zusammenhänge (gesunde Ernährung, Gefahren von Doping, Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln). können Unterrichtssequenzen planen und durchführen</li> <li>- können Übungsprogramme durchführen (vorgegebene und selbst erstellte)</li> </ul>

## 6. Basketball

### Jahrgangsstufe 6

Schülerinnen und Schüler...

<b><i>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</i></b>	<b><i>Soziale und integrative Kompetenzen</i></b>	<b><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- können in spielgemäßen Situationen folgende Techniken anwenden (beidhändiges Fangen, Druckpass, Dribbling rechts und links, Stopps, Sternschritt, Positionswurf)</li> <li>- beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (Mensch-Mensch-Verteidigung, Freilaufen, Dribbling stören, Pass zum freien Mitspieler, einfaches Fintieren, Überzahlsituationen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erfahren sich als Teil einer Mannschaft und nehmen Schwächen und Stärken der Mitspieler wahr / spielen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können die Techniken in ihrer Grobform beschreiben und taktische Grundsätze nennen</li> <li>- haben Kenntnisse über Regelwerk und Schiedsrichterzeichen und können diese sicher im Spiel anwenden</li> </ul>

### Jahrgangsstufe 10

<b><i>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</i></b>	<b><i>Soziale und integrative Kompetenzen</i></b>	<b><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- können und erweitern folgende Grundtechniken (Korbleger, Dribbling mit Tempo- und Richtungswechsel, Passfinten, Wurffinten, Rebound) beherrschen komplexere taktische Verhaltensweisen (Variationen der Mensch-Mensch-Verteidigung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können eine Mannschaft gemäß einer Spielidee zusammenstellen unterstützen sich gegenseitig bei der Technik- und Taktikschulung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können die Techniken und taktischen Verhaltensweisen beschreiben</li> <li>- können als Schiedsrichter ein Spiel leiten</li> </ul>

## 7. Volleyball

### Jahrgangsstufe 8

Schülerinnen und Schüler...

<b><i>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</i></b>	<b><i>Soziale und integrative Kompetenzen</i></b>	<b><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- wenden elementare Techniken (unteres u. oberes Zuspiel, Angriffspritschen, Aufschlag von unten und oben) in spielgemäßen Situationen an</li><li>- beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (erkennen neuer Spielsituationen anhand der Körperhaltung der Mit- und Gegenspieler, Laufen-Stehen-Spielen, Annahme-Zuspiel-Angriff, Einsatz situationsgerechter Technik)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- erfahren sich als Teil einer Mannschaft und nehmen Schwächen und Stärken der Mitspieler wahr / spielen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- können die Techniken in ihrer Grobform beschreiben und taktische Grundsätze nennen</li><li>- haben Kenntnisse über Regelwerk und Schiedsrichterzeichen und können diese sicher im Spiel anwenden</li></ul>

### Jahrgangsstufe 10

<b><i>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</i></b>	<b><i>Soziale und integrative Kompetenzen</i></b>	<b><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- wenden folgende weiterführende Techniken (Angriffsschlag, Block) in spielgemäßen Situationen an</li><li>- beherrschen folgende taktische Verhaltensweisen (2 Riegelsysteme)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- können eine Mannschaft gemäß einer Spielidee zusammenstellen</li><li>- unterstützen sich gegenseitig bei der Technik- und Taktikschulung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- können die Techniken in Grobform und die taktischen Verhaltensweisen beschreiben</li><li>- können als Schiedsrichter ein Spiel leiten</li></ul>

## 8. Floorball

### Jahrgangsstufe 8

Schülerinnen und Schüler...

<b><i>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</i></b>	<b><i>Soziale und integrative Kompetenzen</i></b>	<b><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- wenden folgende Schusstechniken (Schiebeschlagschuss, Schlagschuss), Passtechniken (Schiebeschlagpass, geschlagener Pass) und Annahmetechniken (Ballannahme mit dem Körper und dem Stock, Stoppen und Mitnahme) in spielgemäßen Situationen an</li><li>- beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (erkennen neuer Spielsituationen anhand der Körperhaltung der Mit- und Gegenspieler, Laufen-Stehen-Spielen, Einsatz situationsgerechter Technik)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- erfahren sich als Teil einer Mannschaft und nehmen Schwächen und Stärken der Mitspieler wahr / spielen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander</li><li>- zeigen aufgrund der Mix-Mannschaften Verantwortung beim koedukativen Üben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- können die Techniken in Grobform beschreiben und taktische Grundsätze benennen</li><li>- haben Kenntnisse über Regelwerk und Schiedsrichterzeichen und können diese sicher im Spiel anwenden</li></ul>

### Jahrgangsstufe 10

<b><i>Bewegungsfeldbezogene Kompetenzen</i></b>	<b><i>Soziale und integrative Kompetenzen</i></b>	<b><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- wenden folgende weiterführende Schusstechnik (Schlenschuss), Passtechnik (gezogener Pass) in Spielsituationen taktisch angemessen an</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- können eine Mannschaft gemäß einer Spielidee zusammenstellen</li><li>- unterstützen sich gegenseitig bei der Technik- und Taktikschulung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- können als Schiedsrichter ein Spiel leiten</li></ul>

## **5. Weitere Formen sportlicher Betätigung**

### **5.1 Sport-AG**

Die Schulsportarbeitsgemeinschaft richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 7-10, die einmal pro Woche regelmäßig Sport treiben möchten. Hier werden unter dem Konzept der ganzheitlichen Ausbildung die Inhalte des regulären Sportunterrichts vertieft und ergänzende Sportarten angeboten.

### **5.2 Vereinskooperationen**

Schülerinnen und Schüler, die in den Sportarten Leichtathletik und Hockey ihre Bewegungsfertigkeiten erweitern möchten, bieten wir durch unsere die Vereinskooperationen mit dem TSH (Turnerschaft Harburg – Abteilung Leichtathletik) und der TGH (Tennisgesellschaft Heimfeld – Abteilung Hockey) einmal pro Woche die Möglichkeit an einem sportartspezifischen Training teilzunehmen.

### **5.2 Schul-, Sport- sowie schulsportliche Wettkämpfe**

Schulsportfeste und sportliche Veranstaltungen haben am Heisenberg-Gymnasium eine lange Tradition und nehmen während des Schuljahres einen zentralen Platz ein. Bei folgenden Wettbewerben können die Schülerinnen und Schüler ihre Leistungen mit Mitschülern oder Schülerinnen und Schülern anderer Schulen messen:

- Bundesjugendspiele (Klassenstufen 5 – 9) mit der abschließenden Heisenberg-Staffel
- Beo-Cup (Fußballturnier der 5. und 6. Klassen)
- Haake-Crosslauf
- Harburger- und Hamburgermeisterschaften (Leichtathletik)
- Außenmühlenlauf
- „Jugend trainiert für Olympia“ (Leichtathletik)
- Mega-Kicker-Turnier

### **5.3 Aktive Pausengestaltung**

- anstehendes Ziel