

Entwurf eines schuleigenen Lehrplans für die Realschule Übach-Palenberg

(Die Buchstaben hinter dem Unterrichtsvorhaben beziehen sich auf die jeweilige pädagogische Perspektive, unter der das UV entfaltet wird!)

Inhaltsbereiche	OV/ÜP ca. Std.	Unterrichtsvorhaben / Projekte 5/6	Unterrichtsvorhaben / Projekte 7/8	Unterrichtsvorhaben / Projekte 9/10
<p>1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>2.3.1. KLP´13</p>	45	<p>Gesund und fit statt faul: Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen (A/F)</p> <p>Koordiniertes Bewegen ist sicheres Bewegen (A/F)</p> <p>Gegenstände/Untergründe in ihrer Eigenart durch Bewegung erfahren (A)</p>	<p>Fit geht's besser: Wir trainieren unsere (Stütz-)Kraft (F/A)</p> <p>Fit geht's besser: Wir erarbeiten ein Standard-Stretching-Programm (F)</p> <p>Entspannungstechniken kennen lernen und anwenden (A/F)</p>	<p>Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen können (F)</p> <p>Forever fit - Fitness erwerben und verbessern (F)</p> <p>Rückenschule in der Schule (A/F)</p>
<p>2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p> <p>2.3.2. KLP´13</p>	30	<p>Lauf-, Fang-, Hüpf- und Wurfspiele kennen lernen, ausprobieren, variieren und in Gang halten (E/D)</p> <p>Spielmöglichkeiten auf unserem Schulhof entdecken und gestalten (A/E)</p>	<p>Spannung im Spiel erhalten – Spielideen unterschiedlicher Spiele erfahren und begreifen (E)</p>	<p>Spiele mit einem Wurfgerät erfinden, z. B. Frisbee (E)</p>
<p>3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>2.3.3. KLP´13</p>	60	<p>Schneller und weiter: Wir bereiten uns auf die Bundesjugendspiele vor (D)</p> <p>Laufen, Springen, Werfen als vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen, z. B. schnell und geschickt auf, um und über Hindernisse laufen und springen (A/D)</p>	<p>Schneller und weiter: Wir bereiten uns auf die Bundesjugendspiele vor (D)</p> <p>Leistung relativ - individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden am Beispiel Hochsprung (D)</p>	<p>Werfen, Stoßen, Schleudern – Bewegungsgefühl entwickeln und Ziele treffen (A/D)</p> <p>Die Ausdauer verbessern – eigene Ziele finden und beharrlich verfolgen (D/F)</p>

Inhaltsbereiche	OV/ÜP ca. Std.	5/6	7/8	9/10
<p>4. Bewegen im Wasser – Schwimmen</p> <p>2.3.4. KLP´13</p>	60	<p>Über die Verbesserung des Wassergefühls zum sicheren Schwimmen gelangen (A)</p> <p>Die Vielfalt des Bewegens im Wasser entdecken (z. B. auch mit Flossen) (A)</p> <p>Das Brust- und Kraulschwimmen erlernen und damit schnell schwimmen (D) (2 Unterrichtsvorhaben = 20 Stunden)</p>	<p>Das Riff kann kommen: Wir erlernen das ABC-Tauchen (C)</p> <p>Wir schaffen es: Das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Silber (D)</p> <p>Sich selbst und andere retten können (A/F)</p>	
<p>5. Bewegen an Geräten – Turnen</p> <p>2.3.5. KLP´13</p>	50	<p>Sich vielfältig an Geräten bewegen- bewegungssicher werden (A)</p> <p>Turnerisches Bewegen auf den Körper erleben und begreifen (A)</p> <p>Turnerische Kunststücke lernen, üben und präsentieren (B/C)</p>	<p>Gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern turnen (B/E)</p> <p>Wir erwerben das Spielturnabzeichen (D)</p> <p>Die Lust an der Angst: Beim Bewegen an Geräten Abenteuer suchen und sich trauen (C)</p> <p>Klettern an Geräten, Wänden und in der Natur (P)</p>	
<p>6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>2.3.6.KLP´13</p>	50	<p>Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen (A)</p> <p>Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen (B)</p>	<p>Kunststücke mit dem Seil - Rope-Skipping und Double-Dutch präsentieren (E/B)</p> <p>Kunststücke mit Bällen finden, üben und in eine Präsentation einbringen (E/B)</p>	<p>Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen – z. B. Hip Hop tanzen (B)</p> <p>Sportliche Handlungssituationen pantomimisch darstellen (B)</p>

Inhaltsbereiche	OV/ÜP ca. Std.	5/6	7/8	9/10
7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele 2.3.7.KLP´13	80	Grundlagen für Ballspiele erlernen, üben und anwenden (A/E/D) Grundfertigkeiten Großer Sportspiele gemeinsam erschließen und anwenden am Beispiel Unihockey (D/E)	Vom Federball (Miteinander) zum Badminton (Gegenein- ander) (D/E) oder vom Ping- Pong zum Tischtennis In Mannschaften spielen lernen am Beispiel Basketball (D/E) Regelstrukturen erkennen und gestalten am Beispiel Fußball (D/E)	Vom Streetball zum Basketball (D/E) Badminton üben und trainieren oder alternativ Tischtennis üben und trainieren ; Organisation und Durchführung eines Turniers (D/E) Vom Kleinfeldvolleyball zum Großfeldvolleyball (D/E)
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport 2.3.8.KLP´13	20 (30)	Wir suchen unser Gleichgewicht beim Fahren und Rollen und vertiefen sicherheitsgerechtes Verhalten beim Radfahren (A)		
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport 2.3.9.KLP´13	20 (30)	Spielend kämpfen und sich im Zweikampf erfahren (C/A)	Kooperative Lösungen für Zweikampfsituationen entwickeln und im kontrollierten Kampf anwenden (C)	
Übergreifende Unterrichts- vorhaben / Projekte s. u.	20			
	435(455)			
Pro Schuljahr im Durchschnitt 40 Wochen je 2 Stunden	480			

Inhaltsbereiche Verbleibender Freiraum	OV/ÜP ca. Std. 150	5/6	7/8	9/10
Spiel- und Sportfeste		Sportfest – Spielfest	Sportfest – Spielfest	Sportfest – Spielfest
Spiel- und Sportfeste		Alternative Bundesjugendspiele	Alternative Bundesjugendspiele	Alternative Bundesjugendspiele
Wettkämpfe		Tischtennis- / Badmintonturnier	Tischtennis- / Badmintonturnier	Tischtennis- / Badmintonturnier
Wettkämpfe		Fit-am-Ball-Turnier	Grenzland-Turnier	ERKA-Turnier
Wettkämpfe		LSF: Fußball	LSF: Fußball	LSF: Fußball
Wettkämpfe – Teamsport		Fußballturnier (Fit-am-Ball) Völkerballturnier	Unihockeyturnier	Handballturnier
Wettkämpfe – Teamsport		Die Nonsens-Olympiade Der Partner-Spaß-Parcours Gemeinschaftsolympiade	Die Nonsens-Olympiade Der Partner-Spaß-Parcours Gemeinschaftsolympiade	Die Nonsens-Olympiade Der Partner-Spaß-Parcours Gemeinschaftsolympiade
Wettkämpfe - Individualsport: (Abzeichen und Urkunden)		Schwimmabzeichen Benefizlauf Abzeichen der verschiedenen Sportverbände	DLV-Laufabzeichen Benefizlauf Abzeichen der verschiedenen Sportverbände	Sportabzeichen Benefizlauf Abzeichen der verschiedenen Sportverbände
Fahrten mit sportlichem Schwerpunkt		Besuch einer Eissporthalle	Besuch einer Kletterhalle/ Kletterpark	Besuch eines Fitness-Studios Tanzschule-Tanzkurs
Bewegter Unterricht im Klassenraum				
Pausensport		Fußball/Federball „Spielekiste“ - bewegte Pause	Fußball/Badminton	
Schulsport AGs		Schwimm AG		Tischtennis AG

Pädagogische Perspektiven auf den Sport in der Schule

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern **(A)**

Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten **(B)**

Etwas wagen und verantworten **(C)**

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen **(D)**

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen **(E)**

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln **(F)**