

FACHBEREICH SPORT

Sport ist wichtig, natürlich auch an unserer Schule. Als ein Fach, in dem sich wirklich etwas bewegt, bietet der Sport einen Ausgleich zum schulischen und häufig auch privaten Alltag. Außerdem wollen wir natürlich die Bewegungsfertigkeiten und -fähigkeiten unserer SchülerInnen verbessern und ihnen helfen, ein gesundes und „bewegtes“ Leben zu führen.

Sporträume

In unserer Schule stehen drei Hallen zur Verfügung. Es gibt eine ältere, in das Hauptgebäude integrierte, Turnhalle und eine moderne Zweifeldhalle. Während in der alten Halle vornehmlich der Wahlpflicht-Unterricht stattfindet, ist die neue Halle dem Klassensport vorbehalten.

Für sportliche Aktivitäten an der frischen Lust nutzen wir gerne das Katzbachstadion, den anliegenden Park am Gleisdreieck sowie die Sportplätze am Anhalter Bahnhof.

Veranstaltungen/Turniere/Reisen

- Jahrgangsturniere
- Spieletag
- Teilnahme an regionalen Wettkämpfen und Turnieren
- Skireise im 8./9. Jahrgang
- Bundesjugendspiele (7–9)

Stundeninhalte

Die Lerninhalte der Sportstunden orientieren sich an den Bildungsplänen des Landes Berlin und stellen sich bei uns folgendermaßen dar:

Inhalte der Klassenstufe 7/8 Jungen /Mädchen

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, z.B.	Leistungsüberprüfung	Schulprofil
<p>Themenfeld Laufen/ Springen</p> <p>Themenfeld Stoßen/Werfen</p> <p>Thema Leichtathletik</p> <p>Lauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint • Ausdauerndes Laufen • Läufe bis 25 min • 1000 m-/800 m-Lauf • Staffeln/Staffelwechsel <p>Sprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Hochsprung <p>Stoß:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoß 	<p>Selbstständiges Üben im Team</p> <p>Pulswerte erheben und einschätzen können</p> <p>Anstrengungsbereitschaft zeigen</p>	<p>Leistungsnoten: Sprint: 50 m, 75 m, 100 m</p> <p>Coopertest</p> <p>1.000 m-Lauf Jungen/ Mädchen</p> <p>Pyramidenlauf</p> <p>Weitsprung</p> <p>Hochsprung</p> <p>Kugelstoßen</p> <p>Kompetenznote: Anstrengungsbereitschaft</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Laufen: Zeitschätzläufe, Paarläufe (nach Musik), Multi-Stage-Test, Biathlon, rhythmisches Laufen (Choreographie, mit Trommeln)</p> <p>Springen: Tanzsprünge (Dreh, Partnersprünge. Stepdance, etc), Parcour (hoch, weit, Variationen mit Drehung, beidbeinig etc.)</p> <p>Werfen: Wurf- und Stoßarten, -objekte, Biathlon, selbstgebaute Wurfobjekte, Frisbee, Bumerang, Takeshis Castle</p>
<p>Themenfeld Spielen</p> <p>Thema Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen und Fangen, Dribbling, Korbleger, Korbwürfe, • Spiel 1:1 bis 5:5, Mann-Mann-Verteidigung, • Regelkunde 	<p>Bereit und fähig sein, mit Leistungsunterschieden umzugehen</p> <p>Regeln erläutern</p> <p>Fachsprache anwenden</p> <p>Teamfähigkeit</p> <p>Fairness</p>	<p>Leistungsnoten: Korbleger/ Korbwürfe</p> <p>Liniendribbling</p> <p>Technik Slalomdribbling mit Handwechsel</p> <p>Kompetenznote: Bereit und fähig sein, mit Leistungsunterschieden umzugehen</p>	
<p>Themenfeld Bewegung an und mit Geräten/Fitness</p> <p>Thema Turnen</p> <p>Sprung – Grätsche, Hocke, Hockwende einfacher Bock, Doppelbock, Pferd quer, Kasten lang,</p> <p>Boden, Reck, Stufenbarren, Parallelbarren, Schwebebalken (Übungsverbindung an mind. 2 selbst gewählten Geräten, dabei ist die Auswahl von Reck und Stufenbarren nicht möglich)</p> <p>Grundübungen: Seilsprünge in 60sec, Dreisprung, Liegestütz, Klimmzüge (Mädchen im Schrägliegehang)</p>	<p>Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen</p> <p>Bereit sein, sich den Herausforderungen zu stellen und selbstständig an einem Leistungsfortschritt zu arbeiten</p> <p>Selbstständiges Üben in Partnerarbeit, gegenseitige Hinweise zur Übungsausführung und Messen der Ergebnisse</p> <p>Übungsstätten selbstständig, zweckmäßig und sicher herrichten</p> <p>Maßnahmen des Helfens und Sicherns im Lern- und Übungsprozess anwenden</p>	<p>Leistungsnoten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Sprünge • Grundelemente am Boden/Übungsverbindung • ausgewählte Elemente an den anderen Turngeräten <p>Kompetenznote:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Üben • Verantwortungsvolles Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess <p>Leistungsnoten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle der GÜ entsprechend der Kriterien siehe Anhang 	<p>Bewegung mit und an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wandklettern • Takeshis Castle • Parcourvarianten (Spielplätze, Geräte in der Halle)

Inhalte der Klassenstufe 7/8 Jungen /Mädchen

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, z.B.	Leistungsüberprüfung	Schulprofil
Themenfeld Spielen Thema Volleyball <ul style="list-style-type: none"> • Pritschen, Bagger, Aufschlag von unten frontal, • Pflichtabspiel • 1:1, 2:2, 3:3 	Regeln und Vereinbarungen einhalten Mit Sportmaterialien (Bälle) sachgerecht umgehen Bewegungsabläufe beobachten und gegebenenfalls korrigieren	Leistungsnoten: <ul style="list-style-type: none"> • Pritschen paarweise • Aufschlag von unten (Kleinfeld) Kompetenznote: <ul style="list-style-type: none"> • Bei LK Pritschen Bewegungsabläufe von Mitschülern beobachten und auswerten 	
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten			<ul style="list-style-type: none"> • Rope Skipping • Circensik • Akrobatik • Aerobic • Hip Hop/Breakdance/ Video Clip Dancing • Capoeira • Musik selber erzeugen und tänzerisch umsetzen
Fahren, Rollen, Gleiten			<ul style="list-style-type: none"> • Waveboards u.a. Rollgerät • Skireise (WP Bereich) • Mattenrutschen/ Teppichrutschen • Gelände gestalten
Fitness			<ul style="list-style-type: none"> • Autogenes Training/ Yoga • Münchner Fitnessstest

Inhalte der Klassenstufe 9/10 Jungen/Mädchen

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, z.B.	Leistungsüberprüfung	Schulprofil
Themenfeld Laufen/Springen/Werfen Thema Leichtathletik Lauf: <ul style="list-style-type: none"> • Sprint: 75/100 m • Staffeln • Ausdauerndes Laufen • Läufe bis 35 min • 1000/2000/3000 m-Lauf Sprung: <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Hochsprung (Schere, Wälzer, Flop) Stoß: <ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoß 	Selbstständiges Üben im Team Pulswerte erheben und einschätzen können Anstrengungsbereitschaft zeigen	Leistungsnoten: <ul style="list-style-type: none"> • 75/100 m • Coopertest • 35 min-Lauf • 2000/3000 m-Lauf Jungen • 2000 m-Lauf Mädchen • Weitsprung (Brett) • Hochsprung • Kugelstoß Kompetenznote: <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft 	Laufen, Springen, Werfen Laufen: Zeitschätzläufe, Paarläufe (nach Musik), Multi-Stage-Test, Biathlon, rhythmisches Laufen (Choreographie, mit Trommeln) Springen: Tanzsprünge (Dreh, Partnersprünge. Stepdance, etc), Parcour (hoch, weit, Variationen mit - Drehung, beidbeinig etc.) Werfen: Wurf- und Stoßarten, -objekte, Biathlon, selbstgebaute Wurfobjekte, Frisbee, Bumerang, Takeshis Castle

Inhalte der Klassenstufe 9/10 Jungen/Mädchen

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, z.B.	Leistungsüberprüfung	Schulprofil
<p>Themenfeld Spiele</p> <p>Thema Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distanzwürfe, Finten, Dribbling in Verbindung mit Korbwürfen, Sternschritt • Ball-Raum-Verteidigung • Spiel 5:5 • Schiedsrichtertätigkeit 	<p>Faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden</p> <p>Konfliktsituationen in der Mannschaft/Gruppe wahrnehmen und lösen</p> <p>Übernahme von Verantwortung (als Schiedsrichter)</p>	<p>Leistungsnoten: Korbleger/Korbwürfe</p> <p>Positionswürfe</p> <p>Spielfähigkeit, insbesondere Wechsel Angriff/Verteidigung</p> <p>Liniendribbling</p> <p>Kompetenznote: Faire Verhaltensweisen erkennen und anwenden</p>	<p>Spiele</p> <ul style="list-style-type: none"> • two-ball • Ballchorobics (Ball + Tanz + Rhythmus) • Fußballt, Hackysack • kleine Spiele • Torwandschießen (beste Tricks) • Rückschlagspiele: Speedminton (draußen, abschießen), Tischtennis • Baseball
<p>Themenfeld Bewegung an und mit Geräten</p> <p>Thema Turnen</p> <p>Sprung – Grätsche, Hocke, T-Bock, Pferd quer, Kasten lang, Boden, Reck, Stufenbarren, Parallelbarren, Schwebebalken (Erarbeiten einer Kürübung an mind. 2 selbst gewählten Geräten, dabei ist die Auswahl von Reck und Stufenbarren nicht möglich)</p> <p>Grundübungen: Seilsprünge in 60sec, Dreisprung, Liegestütz, Klimmzüge(Mädchen im Schrägliegehang)</p>	<p>Maßnahmen des Helfens und Sicherens anwenden</p> <p>Bereit sein, sich den Herausforderungen zustellen und selbstständig an einem Leistungsfortschritt zu arbeiten</p> <p>Übungsstätten selbstständig, zweckmäßig und sicher herrichten</p> <p>Maßnahmen des Helfens und Sicherens im Lern- und Übungsprozess anwenden</p> <p>Selbstständiges Üben in Partnerarbeit, gegenseitige Hinweise zur Übungsführung und Messen der Ergebnisse</p>	<p>Leistungsnoten: 2 Sprünge (Kriterien siehe Anhang)</p> <p>selbst erarbeitete Bodenkür</p> <p>2 Kürübungen (Kriterien siehe Anhang)</p> <p>Kompetenznote: Selbstständiges Üben</p> <p>Verantwortungsvolles Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess</p> <p>Leistungsnoten: Kontrolle der GÜ entsprechend der Kriterien siehe Anhang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung mit und an Geräten • Wandklettern • Takeshis Castle • Parcourvarianten (Spielplätze, Geräte in der Halle) • Fitness (Geräteraum)
<p>Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Rope Skipping • Circensik • Akrobatik • Aerobic • Hip Hop/Breakdance/ Video Clip Dancing • Capoeira • Musik selber erzeugen und tänzerisch umsetzen
<p>Mit/Gegen Partner kämpfen</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Capoeira • Ringen und Raufen • Schattenboxen (Biomechanik) • Stockkämpfen

Inhalte der Klassenstufe 9/10 Jungen/Mädchen

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Kompetenzen, z.B.	Leistungsüberprüfung	Schulprofil
Fitness			<ul style="list-style-type: none"> • Kraftdreikampf • Münchner Fitnessstest • Zirkel (Musik) • Jonglage, Balancieren, Koordination • Hindernisturnen mit Musik • Autogenes Training / Yoga
Fahren, Rollen, Gleiten			<ul style="list-style-type: none"> • Waveboards u.a. Rollgerät • Skireise (WP Bereich) • Mattenrutschen/ Teppichrutschen • Gelände gestalten
Bewegen im Wasser			<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs-/Erlebnisfahrt am/im und ums Wasser herum
<p>Themenfeld Spiele</p> <p>Thema Volleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschläge von unten/ oben in verschiedene Zielbereiche • Pritschen und Baggern in Kleingruppen • Angriffsschlag • Spieltaktik • 6.6 • Schiedsrichtertätigkeit 	<p>Spielidee erfassen</p> <p>Kooperativ in Gruppe/ Mannschaft handeln</p> <p>Regeln erläutern, Fachsprache anwenden</p>	<p>Leistungsnoten:</p> <p>Aufschläge in Zielbereiche</p> <p>Spielfähigkeit (Anwendung der erlernten Techniken im Spiel)</p> <p>Pritschen Baggern (Komplexübung)</p> <p>Kompetenznote:</p> <p>Spielidee erfassen, kooperativ in Gruppe/ Mannschaft handeln</p>	