Friedensburg-Oberschule
Fachbereich SPORT
Goethestr. 8-9, 10623 Berlin
Stand: JUNI 2016

Organisation Schulsport an der FOS in der Sekundarstufe I

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe I wird an der Friedensburg- Oberschule sowohl getrennt geschlechtlich als auch koedukativ durchgeführt.

Die Schüler der Regelklassen haben drei Wochenstunden Sportunterricht (eine Einzelstunden und eine Doppelstunde).

Die Schüler der Europaschule haben zwei Wochenstunden Sportunterricht (eine Doppelstunde).

Für jedes Thema und für jede Klassenstufe werden im Umfang der angegebenen Stundenzahlen verbindliche Inhalte festgelegt. Weitere Unterrichtsstunden werden zur Vertiefung der Pflichtinhalte bzw. zum Üben weiterer Inhalte durch den/die Fachlehrer(in) bestimmt.

Die Angabe der Stundenanzahl (linke Spalte der Inhaltsbereiche) gibt nur einen allgemeinen Orientierungsrahmen an. Die tatsächliche Stundenanzahl kann, je nach vorliegender Gruppenstruktur oder anderen organisatorischen Rahmenbedingungen, erheblich variieren.

Die Sport- und Hallenregeln lauten: Teilnahme am Schulsport nur in Sportkleidung und nur mit Sportschuhen, Uhren und Schmuck ablegen. In die Sporthalle dürfen nicht mitgebracht werden: Lebensmittel und Getränke, Kaugummis, Mobiltelefone, Unterhaltungselektronik.

Die Bundesjugendspiele für die Jahrgänge 7 -10 finden alljährlich im Juni statt. Die Ergebnisse dienen der Überprüfung der UE Leichtathletik und fließen in die Zeugniszensur ein

Der Crosslauf um die Krumme Lanke findet alljährlich vor den Herbstferien statt.
Das Ergebnis geht als Ausdauerleistung in die Zeugniszensur ein.

Im folgenden SIC Sport werden die Sportspiele nicht nach Klassenstufen sondern nach Lernjahren aufgeführt.
Jeder Schüler soll in den Jahrgängen 7 – 10 alle an der FOS angebotenen Ballspiele kennenlernen. Über den Zeitpunkt und die Reihenfolge entscheidet der Sportlehrer.

Jahrgang 07 – Jungen

Die Anzahl von insgesamt 120/ 80 Stunden pro Jahr und Klassenstufe ergibt sich aus 3/2 (Wochenstunden) mal 40 (Wochenstunden pro Jahr)

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen** **Leichtathletik** Lauf: - Sprint 50m, - Tiefstart 800m Läufe - Ballwurf(200g) - Crosslauf Weitsprung:	- Bewegen und Handeln - Sportmotorische Fähigkeiten verbessern	- Selbstständiges Üben in Gruppen - Pulswerte erheben und einschätzen können.	s. Tabelle
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 1** **Siehe Tabelle Sportspiele**			
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten** ***klassische Formen turnerischer Bewegungen:*** Boden: Rollen vw, rw, Rad, Auf-schwung in den Handstand Reck: Springen in den Stütz, Abzug, Aufschwung Sprung: T-Bock: Grätsche, Hocke, Hockwende am Kasten ***moderne Formen turnerischer Bewegungen:*** Hindernisturnen	- Maßnahmen des Helfens und Sicherns anwenden		

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 2** **Siehe Tabelle Sportspiele**	- -	-	
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen** **Fitness Schwerpunkt Koordinationsschulung Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten; Thema: Gymnastik mit dem Seil:** Seil (Grundelemente) Pflicht und Kürübung.	Teamarbeit und Gruppenpräsentationen.	-	
20/16	**Freier Bereich;** Fakultative Inhalte, Inhalte vertiefen, andere Themen anbieten			
	Bewegungsfeld: Fahren,Gleiten,Rollen - Bewegungen auf Rollen - Bewegungen auf Eis und Schnee - Bewegungen auf dem Wasser	- bewegen sich auf Rollbrett, Pedalo, Inline-Skates, Waveboard & Skateboard - fahren und gleiten mit Schlitten, Schlittschuhen, Ski und Snowboard - fahren und gleiten mit Boot, Surfbrett, Wasserski & Wakeboard	-	

Eines der Ziele des Rahmenlehrplans ist, **Fächerübergreifendes Lernen** zu ermöglichen. Diesbezüglich bietet das Fach Sport vielfältige Möglichkeiten

Jahrgang 07 - Mädchen

Die Anzahl von insgesamt 120/ 80 Stunden pro Jahr und Klassenstufe ergibt sich aus 3/2 (Wochenstunden) mal 40 (Wochenstunden pro Jahr)

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen** **Leichtathletik** Lauf: - Sprint 50 m - Tiefstart - Staffelläufe - 800m, - Crosslauf, Ballwurf: 200 gr - Weitsprung, Schrittweitsprung	- Reflektieren und Urteilen	- Partnerkorrektur	s. Tabelle
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 1** **Siehe Tabelle Sportspiele**			
20/16	**Bewegen an Geräten** ***klassische Formen turnerischer Bewegungen:*** Boden: - Rollen vw, rw, - Handstützüberschlag seitwärts, - Aufschwingen in den Handstand Reck: - Sprung in den Stütz - Hüftaufschwung - FelgunterschwungSprung: - Kasten: Dreh-Sprunghocke - Bock: Sprunggrätsche, Minitrampolin - ***moderne Formen turnerischer Bewegungen:*** Hindernisturnen		-	

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 2** **Siehe Tabelle Sportspiele**	- -	-	
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen** **Thema: Gymnastik:** Grundformen: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Schwingen. Einfache Bewegungsverbindungen	Partner-/Gruppenarbeit und Partner-/Gruppenpräsentationen	-	
20/16	**Freier Bereich;** Fakultative Inhalte, Inhalte vertiefen, andere Themen anbieten			
	Bewegungsfeld: Fahren,Gleiten,Rollen - Bewegungen auf Rollen - Bewegungen auf Eis und Schnee - Bewegungen auf dem Wasser	- bewegen sich auf Rollbrett, Pedalo, Inline-Skates, Waveboard & Skateboard - fahren und gleiten mit Schlitten, Schlittschuhen, Ski und Snowboard - fahren und gleiten mit Boot, Surfbrett, Wasserski & Wakeboard	-	

Eines der Ziele des Rahmenlehrplans ist, **Fächerübergreifendes Lernen** zu ermöglichen. Diesbezüglich bietet das Fach Sport vielfältige Möglichkeiten:

Jahrgang 08 - Jungen

Die Anzahl von insgesamt 120/ 80 Stunden pro Jahr und Klassenstufe ergibt sich aus 3/2 (Wochenstunden) mal 40 (Wochenstunden pro Jahr)

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen** Kugel: - Standstoß, Hochsprung Lauf: - Sprint: 75m - 1000m, - Crosslauf Schleuderball	Methoden anwenden	- Selbstständiges Üben in Teams	s. Tabelle
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 1** **Siehe Tabelle Sportspiele**			
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten** ***klassische Formen turnerischer Bewegungen:*** Boden: Handstand (3 sec), Radwende Rolle rw. flücht. Handstand Reck: Umschwung vl. rw, Unterschwung. Barren: Stützeln, Schwingen, Kehre, WendeRolle ***moderne Formen turnerischer Bewegungen:*** turnerische Spiele an Geräten	- Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlergehen übernehmen - Unterrichtssequenzen mitgestalten		

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 2** **Siehe Tabelle Sportspiele**	- -	-	
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen** **Thema Fitness- Sport:** Circuit-Training mit verschiedenen Schwerpunkten	Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlergehen übernehmen. Bedeutung von Training erkennen und realisieren. Unterrichtssequenzen mitgestalten und bei der Übungsvorbereitung organisatorische Aufgaben übernehmen.	-	
20/16	**Freier Bereich;** Fakultative Inhalte, Inhalte vertiefen, andere Themen anbieten			
	Bewegungsfeld: Fahren,Gleiten,Rollen - Bewegungen auf Rollen - Bewegungen auf Eis und Schnee - Bewegungen auf dem Wasser	- bewegen sich auf Rollbrett, Pedalo, Inline-Skates, Waveboard & Skateboard - fahren und gleiten mit Schlitten, Schlittschuhen, Ski und Snowboard - fahren und gleiten mit Boot, Surfbrett, Wasserski & Wakeboard	-	

Eines der Ziele des Rahmenlehrplans ist, **Fächerübergreifendes Lernen** zu ermöglichen. Diesbezüglich bietet das Fach Sport vielfältige Möglichkeiten

Jahrgang 08 - Mädchen

Die Anzahl von insgesamt 120/ 80 Stunden pro Jahr und Klassenstufe ergibt sich aus 3/2 (Wochenstunden) mal 40 (Wochenstunden pro Jahr)

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen** **Leichtathletik** Lauf: - Sprint 75 m - Staffelläufe - 800m, - Crosslauf - Ballwurf: 200 g (Anlauf)Stoß: - StandstoßWeitsprung: - Anlaufschulung	- Sportliches Können verbessern	- interagieren	s. Tabelle
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 1** **Siehe Tabelle Sportspiele**			
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten** ***klassische Formen turnerischer Bewegungen:*** Boden: - Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung - einfache Sprünge Schwebebalken: - Überspreizen mit ¼ Drehung in den Grätschsitz - Schrittformen, Pferdchensprung, - Abgänge: Hocksprung, SpreizsprungSprung: - Kasten: Sprunghocke		-	

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
	- Bock: Sprunggrätsche, Sprunghocke ***moderne Formen turnerischer Bewegungen:*** turnerische Spiele an Geräten			
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 2** **Siehe Tabelle Sportspiele**	- -	-	
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalte und darstellen** **Thema: Tanz** Kleine Tänze, Einfache Choreografien, einfache Bewegungsgestaltung, Gruppenchoreografien	Gruppenarbeit und Gruppenpräsentationen	-	
20/16	**Freier Bereich;** Fakultative Inhalte, Inhalte vertiefen, andere Themen anbieten			
	Bewegungsfeld: Fahren,Gleiten,Rollen - Bewegungen auf Rollen - Bewegungen auf Eis und Schnee - Bewegungen auf dem Wasser	- bewegen sich auf Rollbrett, Pedalo, Inline-Skates, Waveboard & Skateboard - fahren und gleiten mit Schlitten, Schlittschuhen, Ski und Snowboard - fahren und gleiten mit Boot, Surfbrett, Wasserski & Wakeboard	-	

Jahrgang 09 - Jungen

Die Anzahl von insgesamt 120/ 80 Stunden pro Jahr und Klassenstufe ergibt sich aus 3/2 (Wochenstunden) mal 40 (Wochenstunden pro Jahr

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen** Dreisprung Lauf: - Hürdenlauf - Crosslauf - 3000 m - Staffellauf - Sprint: 75m Kugelstoß: mit Auftakt	Bewegen und Handeln	- MÜR	s. Tabelle
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 1** **Siehe Tabelle Sportspiele**			
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten** ***klassische Formen turnerischer Bewegungen:*** Boden: Handstützüberschlag Reck: Umschwung vl. vw. Sprung: Kasten längs: Grätsche, Hocke Barren: Oberarmstand ***moderne Formen turnerischer Bewegungen:***Parkoursport	Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen		

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 2** **Siehe Tabelle Sportspiele**	- -	-	
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalte und darstellen** **Thema Fitness- Sport:** Funktionsgymnastik, Rope Skipping, ausdauernde Spielformen, Circuit-Training	Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen	-	
20/16	**Freier Bereich;** Fakultative Inhalte, Inhalte vertiefen, andere Themen anbieten			
	Bewegungsfeld: Fahren,Gleiten,Rollen - Bewegungen auf Rollen - Bewegungen auf Eis und Schnee - Bewegungen auf dem Wasser	- bewegen sich auf Rollbrett, Pedalo, Inline-Skates, Waveboard & Skateboard - fahren und gleiten mit Schlitten, Schlittschuhen, Ski und Snowboard - fahren und gleiten mit Boot, Surfbrett, Wasserski & Wakeboard	-	

Jahrgang 09 - Mädchen

Die Anzahl von insgesamt 120/ 80 Stunden pro Jahr und Klassenstufe ergibt sich aus 3/2 (Wochenstunden) mal 40 (Wochenstunden pro Jahr

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen** **Leichtathletik** Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus Klassenstufe 7/8 **Läufe:** - Crosslauf - Sprint: 75m - **Stoß:** - aus dem seitwärtigen Angehen - **Hochsprung:** - Flop	- Übungsstätten selbstständig und sicher herrichten - Pulswerte erheben und einschätzen können	- Methoden anwenden	s. Tabelle
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 1** **Siehe Tabelle Sportspiele**			
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten** ***klassische Formen turnerischer Bewegungen:*** Wiederholung u. Vertiefung der Inhalte aus Klassenstufe 7/8 Boden: - Handstandabrollen - Übungsverbindungen Stufenbarren: - Felgunterschwung - Hüftaufschwung - Hohe WendeSprung:	- Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen Kooperativ in der Gruppe handeln	-	

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
	- Kasten: Sprunghocke mit erweitertem Brettabstand, Aufrollen auf den Längskasten ***moderne Formen turnerischer Bewegungen:*** Parkoursport			
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 2** **Siehe Tabelle Sportspiele**	- -	-	
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalte und darstellen** **Thema: Fitness-Sport** Funktionsgymnastik Funktionelles Circuit-Training Fitnessgymnastik / Aerobic	Bedeutung von Training erkennen und realisieren. Gestalten von Unterrichtsteilen zu verschiedenen Schwerpunkten der Körperwahrnehmung	-	
20/16	**Freier Bereich;** Fakultative Inhalte, Inhalte vertiefen, andere Themen anbieten			
	Bewegungsfeld: Fahren,Gleiten,Rollen - Bewegungen auf Rollen - Bewegungen auf Eis und Schnee - Bewegungen auf dem Wasser	- bewegen sich auf Rollbrett, Pedalo, Inline-Skates, Waveboard & Skateboard - fahren und gleiten mit Schlitten, Schlittschuhen, Ski und Snowboard - fahren und gleiten mit Boot, Surfbrett, Wasserski & Wakeboard	-	

Jahrgang 10 - Jungen

Die Anzahl von insgesamt 120/ 80 Stunden pro Jahr und Klassenstufe ergibt sich aus 3/2 (Wochenstunden) mal 40 (Wochenstunden pro Jahr

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen** Speerwurf Lauf: Mittelstreckenstaffel, Crosslauf, Sprint: 100m, 400m Kugelstoß: Angleiten, Drehstoßtechnik	- Bewegungsabläufe beobachten - Bewegungserfahrungen weiterentwickeln Anstrengungsbereitschaft zeigen	- Bildreihe	s. Tabelle
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 1** **Siehe Tabelle Sportspiele**			
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten** ***klassische Formen turnerischer Bewegungen:*** Boden: Kürübung, Reck: Laufkippe, Kürübung, Barren: Kürübung ***moderne Formen turnerischer Bewegungen:*** Slacklining	Mit Formen der Bewegung kreativ und produktiv umgehen		

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 2** **Siehe Tabelle Sportspiele**	- -	-	
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen** **(Motorische Eigenschaften und Fähigkeiten); Thema Fitness- Sport:** Funktionsgymnastik, Rope-Skipping, Circuit-Training	Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen	-	
20/16	**Freier Bereich;** Fakultative Inhalte, Inhalte vertiefen, andere Themen anbieten			
	Bewegungsfeld: Fahren,Gleiten,Rollen - Bewegungen auf Rollen - Bewegungen auf Eis und Schnee - Bewegungen auf dem Wasser	- bewegen sich auf Rollbrett, Pedalo, Inline-Skates, Waveboard & Skateboard - fahren und gleiten mit Schlitten, Schlittschuhen, Ski und Snowboard - fahren und gleiten mit Boot, Surfbrett, Wasserski & Wakeboard	-	

Jahrgang 10 - Mädchen

Die Anzahl von insgesamt 120/ 80 Stunden pro Jahr und Klassenstufe ergibt sich aus 3/2 (Wochenstunden) mal 40 (Wochenstunden pro Jahr

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
20/16	**Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen** **Leichtathletik** Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus Klassenstufe 7-9 Läufe: - Crosslauf - rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen - Sprint: 100m Wurf: Schleuderball (Drehwurftechnik)	- Methoden anwenden - Bewegen und Handeln	- - MÜR	s. Tabelle
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 1** **Siehe Tabelle Sportspiele**			
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten** ***klassische Formen turnerischer Bewegungen:*** - Festigen bereits erlernter Bewegungsabläufe mit neuer Akzentuierung - Elemente variabel turnen und weiterentwickeln. ***moderne Formen turnerischer Bewegungen:***	- Reflektieren und Urteilen Mit Leistungsunterschieden umgehen	-	

Zeit	Inhalte / Inhaltsbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Prozessbezogene Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler ...	Methoden und Konzepte	Diagnose
	Slacklining			
20/16	**Bewegungsfeld: Sportspiele 2** **Siehe Tabelle Sportspiele**	- -	-	
20/16	**Bewegungsfeld: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen** **Tanz** **Themenschwerpunkte** Wiederholen und vertiefen der Themen Gymnastik, Tanz und Fitness	Umsetzen von funktionellen Zusammenhängen zwischen Bewegung und Gesundheit Unterrichtssequenzen mitgestalten und bei der Übungsvorbereitung organisatorische Aufgaben übernehmen.	-	
20/16	**Freier Bereich;** Fakultative Inhalte, Inhalte vertiefen, andere Themen anbieten			
	Bewegungsfeld: Fahren,Gleiten,Rollen - Bewegungen auf Rollen - Bewegungen auf Eis und Schnee - Bewegungen auf dem Wasser	- bewegen sich auf Rollbrett, Pedalo, Inline-Skates, Waveboard & Skateboard - fahren und gleiten mit Schlitten, Schlittschuhen, Ski und Snowboard - fahren und gleiten mit Boot, Surfbrett, Wasserski & Wakeboard	-	