

Klasse 9 & 10 (G9)

Vorbemerkung: An der TSS wird der Sportunterricht in der 9. und 10. Klasse jeweils 2-stündig erteilt. Das Schuljahr wird mit jeweils 35 Unterrichtswochen geplant.

Für die 9. und 10. Klassen findet im Sommer ein Leichtathletiksportfest statt. Hierfür muss das Kollegium rechtzeitig eine Unterrichtseinheit hinsichtlich eines Dreikampfes durchgeführt haben.

In der 9. Klasse steht die Grundsportart Schwimmen nur für ein Halbjahr im Vordergrund falls Schwimmen nicht in Klasse 8 unterrichtet worden ist (siehe unten: fakultativ)

Themenbereich / Dauer	Inhalte	Kompetenzaufbau	Leistungserwartung und Medienkompetenz
Sich fit halten 16 von 70 Wochen	Circuit-Training, Kraft trainieren Spiele mit ausgeprägtem Kraft-, Koordinations- und Ausdaueranteil Dehnprogramm Alle Bereiche sollten eine Grundlage für die leichtathletischen Disziplinen bilden und mit einer theoretischen Problematisierung einhergehen.	Arbeitskarten lesen, verstehen und umsetzen, Anstrengungsbereitschaft zeigen, funktionales Wissen zu Kraft- und Beweglichkeitstraining	<p>Leistungserwartung: z.B: Ausarbeitung und Präsentation eines Workouts in Gruppen; Münchner Fitnessstest, Crossfit-Parcours</p> <p>Medienkompetenz: Medienkompetenz 2: Gemeinsam Bewegungsabläufe digital analysieren und entwickeln</p> <p>Medienkompetenz 5: Digitale Dokumentation und Analyse von Bewegungssequenzen, um Leistung zu steigern</p>
Sportspiele 16 von 70 Wochen	Handball, Fußball, Basketball, Volleyball, Flag-Football, Rugby, Hockey, Floorball, Tennis, Badminton Spielformen Zwei Spiele sollten mindestens thematisiert werden.	Entwicklung einer Spielfähigkeit	<p>Leistungserwartung: Kennen der Spielregeln und der grundlegenden Individual- bzw. Gruppentaktik des Spiels</p> <p>Medienkompetenz: Medienkompetenz 2, 5, (s.o.) sowie</p> <p>Medienkompetenz 6: Spielsequenzen und Bewegungsabläufe Digital verarbeiten und analysieren</p>

Turnen 12 von 70 Wochen	Boden, Reck, Sprung (Kasten, Bock), Minitrampolin, Barren und Stufenbarren, Ringe, Trapez Gruppenkür Le Parcours	Turnelemente miteinander verbinden	Leistungserwartung: freiwillige Teilnahme am „Rieken-Vermächtnis“ (9. Klasse), Klasseninterne Turnprüfung (z.B. auch als Gruppenkür) Medienkompetenz: Medienkompetenz 2, 5, (s.o.)
Laufen, Springen, Werfen 16 von 70 Wochen	Sprint (100m), Hürdenlauf, Ausdauerlauf, Staffelläufe Schlagballweitwurf, Schleuderballwurf (optional) Weitsprung mit Zone, Dreisprung (optional) Kugelstoßen Hochsprung Speerwurf (optional)	Biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden, Vertiefung der Disziplinen	Leistungserwartung: Leichtathletik Sportfest Teilnahme am Stundenlauf; 15 min/ 30 min/ 60 min Medienkompetenz: Medienkompetenz 2, 5, (s.o.)
Bewegungsgestaltung, Tanz 6 von 70 Wochen	Vorgegebene Choreographien mittanzen: z.B. Folk, Street Dance, Hiphop, Jazz-Dance, Jumpstyle Volkstanz, Standardtanz Eigene Choreographien erarbeiten	Musikalische Fachbegriffe richtig anwenden, Bewertungskriterien anwenden, visualisierte Schrittfolgen erstellen und analysieren	Leistungserwartung: z.B Bewegung zu Musik mit Partner abstimmen, Klassenchoreographie Tanz-Kür Medienkompetenz: Medienkompetenz 2, 5, (s.o.)
Raufen, Ringen, Verteidigen 4 von 70 Wochen	Spielerisches Kräfteressen mit dem Partner und/ oder Geräten nach Regeln	Einschätzen der eigenen Kraft, Fairness bei der Durchführung von Kämpfen	Leistungserwartung: Klasseninternes Kräfteressen Kein Einsatz digitaler Medien

Fakultativ			
Schwimmen in 9. Kl. (18 von 35 Wochen)	Brust-, Rücken und Kraulschwimmen, Kurz- und Langstrecken, Abschleppen, Tauchen, Sprünge vom 1- und 3- Meterbrett, Regeln der Selbst- und Fremdrettung (Schwimmunterricht nur, falls dies nicht in der 8. Klasse erfolgt ist)	Technikgerechtes und ausdauerndes Schwimmen	Leistungserwartung: Schwimmabzeichen Silber bzw. Gold Kein Einsatz digitaler Medien
AGs / Projekte	werden im Rahmen des Angebotes der offenen Ganztagschule umgesetzt		