



# Deutsche Schule Helsinki

Schulcurriculum Sport

Klassen 5 bis 9

Wahlpflichtfächer in den Klassen 5 und 7

Deutsche Schule Helsinki  
Malminkatu 14  
00100 Helsinki  
Finnland

1. August 2016  
*Aktualisiert: 01.08.2021*

# 1. Einleitende Bemerkungen

Das Ziel des Sportunterrichts an der Deutschen Schule Helsinki ist es, einen positiven Einfluss auf die physische und psychische Leistungsfähigkeit sowie die soziale Verantwortung der Schülerinnen und Schüler auszuüben und diese anzuleiten, die gesundheitliche Bedeutung des Sports zu verinnerlichen. Der Sportunterricht dient somit der Vorbeugung von Gesundheitsrisiken und der Förderung von körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden. Der Schüler bzw. die Schülerin lernt sportliche Bewegungsformen kennen, die ihm Freude bereiten und die er bzw. sie über den Schulsport hinaus selbstständig ausübt.

Die Lehrpläne der DSH orientieren sich an thüringischen und finnischen (OPS 2014) Rahmenlehrplänen. Die neuen finnischen Rahmenlehrpläne sind nicht sportartorientiert, sondern stark kompetenzorientiert. Deswegen sind die Sportarten im Lehrplan der DSH nur als Hilfsmittel für das kompetenzorientierte Lernen genannt.

Der Sportunterricht ist ein praxisorientiertes Unterrichtsfach, in dem mit Hilfe der Spiele und durch das Erlernen der verschiedenen Fähigkeiten in den Schülerinnen und Schülern eine Aktivierung des eigenständigen sportlichen Handelns angeregt wird. Beim Sportunterricht werden vielfältig unterschiedliche Arbeitsmethoden verwendet, die die jeweiligen Bedingungen der unterschiedlichen Disziplinen und Umstände berücksichtigen. An der Deutschen Schule Helsinki wird im finnischen Zweig Deutsch als Unterrichtssprache eingeführt.

Im Sportunterricht bei den 5. bis 9. Jahrgängen werden die unterschiedlichen geschlechtsspezifischen Bedürfnisse der Schüler und Schülerinnen, die in dieser Entwicklungsphase hervortreten, sowie die Unterschiede der Schülerinnen und Schüler im Wachstum und in der Entwicklung mit berücksichtigt. An unserer Schule wird der Sportunterricht von Mädchen von einer Sportlehrerin und von den Jungen in der Regel von einem Sportlehrer übernommen. Während der Jahrgänge 5 bis 9 wird der Sportunterricht nach Geschlecht differenziert angeboten.

Ziel ist, dass Sport und Lernerfahrungen das Selbstvertrauen und das Selbstbild der Schülerinnen und Schüler stärken und sie zur Toleranz führen. An unserer Schule werden beim Sportunterricht das Miteinander, die Verantwortung, die gegenseitige Rücksichtnahme beim Spielen, die Sicherheit und das sichere Verhalten im Straßenverkehr betont. Der Sportunterricht ist darauf ausgerichtet, den Schülern und Schülerinnen möglichst viele und vielfältige positive Erfahrungen zu bieten. Der Sportunterricht soll die Schülerinnen und Schüler zu einer aktiven Grundhaltung im Leben motivieren.

Im Unterricht und bei der Benotung werden die Naturverhältnisse und die Jahreszeiten, die lokalen Bedingungen, die gegebenen Möglichkeiten der nahen und der schulischen Umgebung sowie die besonderen Bedürfnisse des Schülers bzw. der Schülerin und dessen gesundheitlicher Zustand mit berücksichtigt. Auch Schülerinnen und Schüler, die sich aus gesundheitlichen Gründen nur eingeschränkt bewegen können, nehmen grundsätzlich am Sportunterricht – in einer ihnen angepassten Art und Weise – teil.

Mit zunehmender Altersstufe übernimmt die Schülerin bzw. der Schüler auch zunehmend mehr Verantwortung bei der Wahl der Inhalte und der Gestaltung ihres bzw. seines Sportunterrichts. Der Sportunterricht ist so ausgelegt, dass der Schüler bzw. die Schülerin eine zunehmend aktive Rolle übernimmt.

An der DSH gibt es zwei Sporthallen. Die Nutzung der Hallen wird gleichmäßig zwischen den Sportlehrern und -lehrerinnen am Anfang des Jahres aufgeteilt. Im Sportunterricht werden zusätzlich zu den eigenen Hallen vielseitig andere Sportstätten des Hauptstadtgebietes genutzt.

Im Rahmen des Sportunterrichts haben Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, an offiziellen Schulwettkämpfen teilzunehmen.

Schüler und Schülerinnen, die vom Schulleiter von der regelmäßigen Teilnahme am Sportunterricht befreit worden sind, werden nach Möglichkeit (je nach Teilnahmeumfang, Grund der Befreiung usw.) bewertet oder es wird ggf. keine Note vergeben.

## **Allgemeine Ziele des Sportunterrichts**

Der Schüler bzw. die Schülerin

- lernt die Bedeutung der Bewegung im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden und der Aufrechterhaltung der Gesundheit zu verstehen,
- lernt die eigene Leistungsfähigkeit zu beobachten und zu entwickeln,
- lernt selbständig und in einer Gruppe zu handeln,
- lernt sich selbst zu akzeptieren und Andersartigkeit zu tolerieren,
- lernt vielseitig verschiedene Sportbereiche kennen,
- entwickelt seine motorischen Grundfähigkeiten weiter,
- lernt vielseitig zu schwimmen und erlernt Rettungsmaßnahmen,
- lernt sicher und zweckmäßig in sportlichen Situationen und auf dem Weg zu den Sportstätten zu handeln,
- lernt Orte der Freizeitbeschäftigungen im sportlichen Bereich kennen und ist in der Lage, sich Informationen über sie zu beschaffen,
- lernt, auf Sicherheit im Sportunterricht zu achten.

## **2. Allgemeine inhaltsübergreifende Kompetenzen im Sportunterricht**

### ***Selbst- und Sozialkompetenz***

Die Schülerin bzw. der Schüler kann

- sich fair und tolerant gegenüber Partnern/ Partnerinnen & Gegnerinnen/ Gegnern in allen unterrichtsbezogenen Situationen verhalten,
- in verschiedenen Bewegungsformen kooperativ arbeiten,
- Verantwortung für andere übernehmen, Hilfe annehmen und geben,
- entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften/ Gruppen bilden,
- die eigenen sportlichen und gesundheitlichen Fähigkeiten einschätzen,
- sich selbst und die Leistungen der Mitschüler/innen realistisch einschätzen und akzeptieren,
- sein Verhalten bezüglich der Einhaltung von Hygiene- und Baderegeln einschätzen,
- verstehen, welche Faktoren seine Kondition beeinflussen,
- sich motivieren gesundheitsrelevanten Sport durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern,

- konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,
- belastungsbedingte Ermüdung, Angst und Unlustempfinden überwinden,
- Stärken und Schwächen erkennen und an ihnen arbeiten,
- Gefahrensituationen erkennen und sich situationsgerecht und unfallverhütend verhalten.

### ***Sachkompetenz***

Der Schüler bzw. die Schülerin kann

- ausgewählte Spielregeln beschreiben und befolgen,
- Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das individuelle Wohlbefinden und deren Einflussfaktoren
  - nennen,
  - für sich nach Wichtigkeit einordnen,
- sich angemessen anziehen,
- mit Ausrüstung verantwortungsbewusst umgehen.
- sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten verbessern
- kreativ mit Formen von Bewegung umgehen.

### ***Methodenkompetenz***

Die Schülerin bzw. der Schüler kann

- Fitnesstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und auswerten,
- fächerübergreifendes Wissen anwenden,
- Spielregeln umsetzen und allein bzw. in und mit der Gruppe variieren,
- Bewegungsabläufe der Bewegungsarten beobachten und nach einfachen Kriterien korrigieren,
- den Zusammenhang von Musik und Bewegung verstehen und diese kreativ anwenden.

## **3. Lernbereiche**

### **3.1. Lernbereich Ballspiele**

Vielseitiges Spielen von unterschiedlichen Ballspielen, Rückschlagspielen und Kleinspielen, fördert das Lernen von vielen Kompetenzen. Ballspiele werden von der 5. Klasse bis zur Oberstufe hindurch vertieft unterrichtet.

### ***Selbst- und Sozialkompetenz***

Der Schüler bzw. die Schülerin kann

- Spielfreude und -motivation zeigen,
- das Leistungsvermögen der Mitschüler/innen im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler/innen in das Spiel einbeziehen,
- Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren,
- einfache Spielsituationen einschätzen,

- seine/ ihre Leistung und die Mannschaftsleistung realistisch einschätzen.

### **Sachkompetenz**

Die Schülerin bzw. der Schüler kann

- Bälle und andere Materialien unterschiedlicher Art und Größe
  - werfen,
  - zuspielen,
  - fangen,
  - annehmen,
- bzw. Bälle und andere Materialien mit Schlägern
  - schlagen,
  - schießen,
  - zuspielen,
  - fangen,
  - annehmen,
- spielspezifische koordinative und konditionelle Fähigkeiten (z. B. Antizipationsfähigkeit, räumliche Orientierung, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit) verbessern,
- den Ball mit Hand/ Fuß führen bzw. spielen,
- einfache Formen des Abwehrens und Freilaufens ausführen,
- auf Tore und Körbe schießen.
- einfache Finten ausführen.

### **Methodenkompetenz**

Der Schüler bzw. die Schülerin kann

- erlernte Fähigkeiten im Zielspiel anwenden,
- vereinfachte Spielregeln anwenden und allein bzw. mit der Gruppe variieren,
- die Ausführung erlernter Techniken und einfache Spielsituationen beobachten und beurteilen,
- kleine Spiele planen und umsetzen,
- die Einhaltung von Spielregeln beobachten und einfordern.

Ballspiele werden das ganze Jahr hindurch dauerhaft und vielseitig drinnen und draußen unterrichtet, insgesamt je nach Hallensituation in 4 bis 10 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr.

## **3.2. Lernbereich Körperwahrnehmung und Körperkontrolle**

Dieser Lernbereich knüpft an das alltags- und spielmotorische Können der Schülerinnen und Schüler an. Grundlegende Fertigkeiten werden entwickelt und Bewegungs-, Körper- und Materialerfahrungen durch den Einsatz unterschiedlicher Geräte/ Materialien erweitert. Schüler und Schülerinnen erfahren ihre Leistungsmöglichkeiten, aber auch Leistungsgrenzen, in den verschiedenen Sportbereichen.

## **Selbst- und Sozialkompetenz**

Die Schülerin bzw. der Schüler kann

- beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,
- sich bei einfachen Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden,
- mittels ausgewählter Übungen zur An- und Entspannung ihren/ seinen Körper bewusst erfahren und darüber reflektieren,
- Geräte sachgerecht transportieren und behandeln,
- in gemeinsamer Bewegung nach Musik Hemmungen abbauen, Kreativität entwickeln und kooperieren,
- in die Gruppenarbeit eigene Ideen einbringen und mit denen der Übungspartner/innen in Einklang bringen,
- Übungen mit anderen gestalten und präsentieren.

## **Sachkompetenz**

Der Schüler bzw. die Schülerin kann

- kurze Strecken in hohem Tempo laufen,
- sich über einen längeren Zeitraum durchgängig, ausdauernd und im gleichen gesundheitswirksamen Tempo bewegen,
- nach Laufbelastungen den Puls messen,
- Hindernisse und Bodenmarkierungen rhythmisch um- und überlaufen,
- in Spielformen ein- und beidbeinig in die Weite und Höhe springen und flache Hindernisse springend überwinden,
- Mehrfachsprünge aus dem Stand in Höhe und/oder Weite absolvieren,
- mit verschiedenen Wurfgeräten und Wurfarten zielgenau auf bewegliche und unbewegliche Ziele werfen,
- unterschiedliche Wurfgeräte fangen und anderen zuwerfen,
- die Haltung schulende und den Körper kräftigende Übungen ausführen,
- im Sinne einer gesunden Körperhaltung den Körper an- und entspannen,
- ausgewählte Entspannungsverfahren unter Anleitung durchführen,
- Elemente des *rope skipping* ausführen und verbinden,
- hangeln,
- schwingen,
- klettern,
- balancieren,
- rollen,
- stützen,
- einfache Elemente der Akrobatik (Pyramidenbau) in Partner- und Gruppenarbeit ausführen,
- Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Gestaltungsaufgaben entwickeln,
- Rhythmen erkennen und in Bewegung umsetzen,
- in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,
- Kraft- und Beweglichkeitsübungen unter Anleitung durchführen,
- vielfältige koordinative Aufgaben unter Anleitung bewältigen.

## **Methodenkompetenz**

Die Schülerin bzw. der Schüler kann

- Kenntnisse und Bewegungsabläufe aus anderen und auf andere Lernbereiche übertragen bzw. in die Freizeit übernehmen,
- wesentliche Bewegungsmerkmale und Bewegungsabläufe beobachten,
- selbstständig kleine Spiele und Übungen zur Erwärmungsgestaltung durchführen,
- Methoden des Erwärmens und *Cool down* anwenden,
- anhand von graphischen Darstellungen Elemente in Bewegung umsetzen,
- den Auf- und Abbau von Geräten ausführen,
- gegenseitig Hilfeleistung und Sicherheitsstellung geben.

Körperwahrnehmung und Körperkontrolle werden vielseitig das ganze Jahr hindurch unterrichtet, in insgesamt 10 bis 20 Unterrichtseinheiten im Schuljahr.

## **3.3. Lernbereich Wassersport**

Der Schüler bzw. die Schülerin eignet sich Bewegungssicherheit im Wasser und grundlegende Fertigkeiten im Schwimmen an. Die grundlegende und ggf. lebensrettende Fähigkeit für sicheres und ausdauerndes Schwimmen in einer Schwimmart wird erworben.

## **Selbst- und Sozialkompetenz**

Der Schüler bzw. die Schülerin kann

- Hemmungen in der Auseinandersetzung mit dem Element Wasser und den Wassertemperaturen überwinden,
- Ängste und Schwächen im Element Wasser allein bzw. mit Unterstützung anderer abbauen.

## **Sachkompetenz**

Die Schülerin bzw. der Schüler kann

- 15 Minuten ausdauernd schwimmen,
- eine Schwimmtechnik inkl. Atemrhythmus demonstrieren,
- kleine Spiele auch im tiefen Wasser spielen,
- gleiten,
- tauchen,
- ins Wasser springen und eintauchen,
- Hygiene- und Baderegeln nennen, erläutern und einhalten.

## **Methodenkompetenz**

Der Schüler bzw. die Schülerin kann

- situationsgerecht Maßnahmen zur Selbst- und Fremddrettung auswählen,
- Bewegungsanweisungen selbstständig anwenden und üben.

Wassersport wird 3- bis 6-mal pro Schuljahr unterrichtet.

### **3.4. Lernbereich Wintersport / Natursport**

Die Schülerin bzw. der Schüler lernt, verantwortungsvoll mit der Natur umzugehen. Der Lernbereich ist entsprechend den natürlichen Bedingungen sowie den örtlichen Traditionen und materiellen Möglichkeiten zu planen. Die Realisierung kann innerhalb des aktuellen Stundenplanes oder in anderer Form erfolgen.

Der Schüler bzw. die Schülerin erfährt den hohen gesundheitlichen und freizeitrelevanten Wert winter- und natursportlicher Aktivitäten und die Auswirkungen von Bewegung vor allem im Freien auf das individuelle Wohlbefinden.

#### ***Selbst- und Sozialkompetenz***

Die Schülerin bzw. der Schüler kann

- Regeln zum umweltgerechten Verhalten im Unterricht und in der Freizeit einhalten,
- hilfsbereit und verantwortungsbewusst in besonderen Bewegungssituationen auch auf öffentlichen Wegen reagieren,
- winterliche Risiken erkennen und einschätzen.

#### ***Sachkompetenz***

Der Schüler bzw. die Schülerin kann

- auf Schlittschuhen mit und ohne Partnerhilfe
  - ein- und beidbeinig gleiten,
  - laufen,
  - mit Kantenwechsel gleiten,
  - rückwärtsfahren und Slalom laufen,
  - bremsen,
  - übersetzen,
- umweltgerechte Verhaltensregeln in der Natur einhalten,
- dem Wetter und der Sportart angemessen die Bekleidung auswählen,
- sich anhand einer Geländekarte orientieren,
- eine Zeitplanung vornehmen und diese auch einhalten,
- sich auf Skiern im Gelände sicher bewegen,
- kleine Spiele mit und ohne Schläger auf Eis und Schnee spielen und variieren.

#### ***Methodenkompetenz***

Die Schülerin bzw. der Schüler kann

- erlernte Techniken beim Eis- und Skilaufen weitgehend selbstständig in unterschiedlichen Geländeformen anwenden,
- Kenntnisse zum umweltgerechten Verhalten anwenden,
- Bewegungsabläufe mit dem Wintersportgerät auf Eis und Schnee umsetzen.

Winter- und Natursport wird das ganze Jahr hindurch 4- bis 10-mal an vielseitigen Sportstätten unterrichtet.



## 4. Benotung

Die sportlichen Leistungen des Schülers bzw. der Schülerin werden zweimal im Jahr numerisch mit den Noten von 1 bis 6 bewertet. Die Sportnote spiegelt das gezeigte vielseitige Können in den verschiedenen Sportbereichen wider und berücksichtigt auch die Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler, den eigenen Leistungsstand und die Leistungsentwicklung realistisch einzuschätzen und zu akzeptieren. Auch die Mitarbeit und der Lernfortschritt in der Sportstunde fließt in die Note mit ein.

Bei der Abschlussevaluierung in der 9. Klasse werden die offiziellen, vom finnischen Staat verabschiedeten Kriterien (finn.: *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tukimateriaali: päättöarvoinnin kriteereitä täydentävät kuvaukset. Opetushallitus*) verwendet. Die Schülerin bzw. der Schüler erhält die Note 8 für gutes Können (entspricht der deutschen Note 2-), wenn sie bzw. er im Durchschnitt die in den Kriterien definierten Leistungen erbringt. In den niedrigeren Klassenstufen werden diese Kriterien altersgemäß für die Bewertung angepasst. Die Kriterien werden den Schülern und Schülerinnen zu Beginn des Schuljahres bekannt gegeben und mit ihnen besprochen.

Die Abschlussbewertung findet in dem Schuljahr statt, in dem die Schülerinnen und Schüler Sport als ein für alle gemeinsames Fach der Jahrgangsstufen 7, 8 oder 9 abschließen, entsprechend der Stundenaufteilung im lokalen Lehrplan. Die Abschlussbeurteilung beschreibt, wie gut und in welchem Maße die SuS die Lernziele des Lehrstoffs für Sport erreicht haben. Die Abschlussnote muss sich auf alle Lernziele und Abschlusskriterien beziehen, die im Rahmenlehrplan des grundlegenden Unterrichts für Sport festgelegt sind, unabhängig davon, für welche Jahrgangsstufe 7, 8 oder 9 ein einzelnes Lernziel im lokalen Lehrplan gesetzt wurde. Die Abschlussnote ist eine Gesamtbeurteilung, die aufgrund der Lernziele und Kriterien für Sport gebildet wird. Die SuS haben die Lernziele des Lehrstoffs mit der Note 5, 7, 8 oder 9 dann erreicht, wenn ihre Leistungen weitgehend dem in den Kriterien der betreffenden Note angeführten Leistungsstand entsprechen. Die Gesamtbewertung in Form von Note 4, 6 oder 10 wird aufgrund der Lernziele des Lehrstoffs für Sport und im Verhältnis zu den oben genannten Kriterien gebildet. Ein besserer Leistungsstand bei einem Lernziel kann ein schwächeres oder ungenügendes Abschneiden bei einem anderen Lernziel kompensieren. Die Bewertung der Mitarbeit ist in der Abschlussbeurteilung in Sport und der daraus gebildeten Abschlussnote enthalten.

## Kriterien für die Abschlussbewertung im Fach Sport am Ende des Lehrstoffs der Klasse 9:

Unterrichtsziele	Inhaltsbe- reiche	Die aus den Unterrichtszielen abgeleiteten Lernziele	Beurteilungsge- stand	Leistungsstand für die finnische Note 5	Leistungsstand für die finnische Note 7	Leistungsstand für die finnische Note 8	Leistungsstand für die finnische Note 9
<b>Physische Leistungsfähigkeit</b>							
		Die Schülerinnen und Schüler...		Die Schülerinnen und Schüler...	Die Schülerinnen und Schüler...	Die Schülerinnen und Schüler...	Die Schülerinnen und Schüler...
T1 dazu ermutigen, körperlich aktiv zu sein, verschiedene Bewegungsforme n zu erproben und beim Training das Beste zu geben	S1	...sind körperlich aktiv, erproben verschiedene Bewegungsformen aus und trainieren aktiv.	Körperliche Aktivität und Bemühungen	...nehmen sporadisch und selektiv am Sportunterricht teil.	...nehmen am Sportunterricht teil und erproben verschiedene Bewegungsfor men.	...nehmen im Allgemeinen aktiv am Sportunterricht teil, indem sie verschiedene Bewegungsfor men erproben und trainieren.	...nehmen aktiv am Sportunterricht teil und trainieren die unterrichteten Bewegungsfor men.
T2 dazu anleiten, die sensomotorischen Fähigkeiten zu	S1	...beobachten sich selbst und ihr Umfeld mit Hilfe ihrer Sinnesorgane	Entscheidungsfind ung in verschiedenen	...können einige ihrer Beobachtungen kommunizieren	...erfassen ihre Beobachtungen , können diese kommunizieren	...treffen aufgrund ihrer Beobachtungen in der Regel	...wählen geeignete Beobachtungen als Grundlage

entwickeln, d. h. sich selbst und die Umwelt mit Hilfe der Sinnesorgane zu beobachten und in Bewegungssituationen richtige Entscheidungen zu treffen		und treffen zweckmäßige Entscheidungen.	Bewegungssituationen	und diese mit Hilfe der Lehrkraft in ihren eigenen Aktivitäten nutzen.	und sie in ihre Aktivitäten einfließen lassen.	zweckmäßige Entscheidungen in verschiedenen Bewegungssituationen.	für ihre Entscheidungsfindung aus und sind in der Lage, ihre Entscheidungen zu begründen und ihre Bewegungen entsprechend anzupassen.
T3 dazu anleiten, mit Hilfe von Übungen die Gleichgewichts- und Bewegungskompetenzen derart zu entwickeln, dass diese in einer Vielzahl von Lernumgebungen, zu verschiedenen Jahreszeiten und in verschiedenen	S1	...entwickeln ihre Gleichgewichts- und Bewegungskompetenzen in verschiedenen Lernumgebungen.	Motorische Grundkompetenzen (Gleichgewicht und Beweglichkeit) in verschiedenen Bewegungsformen	...können ihre Gleichgewichts- und Bewegungskompetenzen in einigen der unterrichteten Bewegungsformen nutzen und kombinieren.	...können ihre Gleichgewichts- und Bewegungskompetenzen in den meisten der unterrichteten Bewegungsformen nutzen und kombinieren.	...können ihre Gleichgewichts- und Bewegungskompetenzen in den meisten der unterrichteten Bewegungsformen nutzen, kombinieren und anwenden.	...nutzen, kombinieren und wenden ihre Gleichgewichts- und Bewegungskompetenzen in den unterrichteten Bewegungsformen an.

<p>Bewegungsformen genutzt, kombiniert und angewendet werden können</p>							
<p>T4 dazu anleiten, mit Hilfe von Übungen die Fertigkeiten im Umgang mit Geräten derart zu entwickeln, dass diese in einer Vielzahl von Lernumgebungen, mit verschiedenen Geräten, zu verschiedenen Jahreszeiten und in verschiedenen Bewegungsformen genutzt, kombiniert und</p>	<p>S1</p>	<p>...entwickeln ihre Fertigkeiten im Umgang mit Geräten in verschiedenen Lernumgebungen.</p>	<p>Motorische Grundkompetenzen (Geräteumgang) in verschiedenen Bewegungsformen</p>	<p>...können ihre Fertigkeiten im Geräteumgang in einigen unterrichteten Bewegungsformen nutzen.</p>	<p>...können ihre Fertigkeiten im Geräteumgang in den meisten der unterrichteten Bewegungsformen nutzen und kombinieren.</p>	<p>...können ihre Fertigkeiten im Geräteumgang in den meisten der unterrichteten Bewegungsformen nutzen, kombinieren und anwenden.</p>	<p>...nutzen, kombinieren und wenden ihre Fertigkeiten im Geräteumgang in den unterrichteten Bewegungsformen an.</p>

angewendet werden können							
T5 dazu ermuntern und anleiten, eigene physische Eigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit) zu beurteilen, zu erhalten und zu verbessern	S1	...beurteilen, erhalten und entwickeln ihre körperliche Fitness.	Beurteilung, Erhalt und Verbesserung der körperlichen Fitness	...können über einige Methoden zur Fitnessermittlung berichten und unter Anleitung ihre physischen Eigenschaften entwickeln.	...können verschiedene Methoden zur Fitnessermittlung auswählen und darüber berichten.  ...sind in der Lage, einige ihrer physischen Eigenschaften selbständig zu entwickeln.	...sind in der Lage, ihre eigene körperliche Fitness einzuschätzen und darauf aufbauend Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.	...erkennen ihre eigenen Stärken und Schwächen und sind in der Lage, auf dieser Grundlage ihre körperliche Fitness zu erhalten und auszubauen.
T6 Schwimm- und Rettungsschwimmfähigkeiten stärken, um nicht nur schwimmen, sondern auch sich selbst und andere	S1	...stärken ihre Schwimm- und Rettungsschwimmfähigkeiten.	Schwimm- und Rettungsschwimmfähigkeiten	...können 10 m weit schwimmen.	...absolvieren 50 m in zwei Schwimmstilen und tauchen 5 m weit.	...können schwimmen*, sich selbst und andere aus dem Wasser retten (*Definition der	...sind in der Lage, sicher in zwei Schwimmstilen zu schwimmen.

aus dem Wasser retten zu können						Schwimmfähigkeit in den Nordischen Ländern).	...können sich und andere auf unterschiedliche Weisen aus dem Wasser retten.
T7 dazu anleiten, sich im Sportunterricht sicher und sachlich zu verhalten	S1	...verhalten sich im Unterricht sicher und sachlich.	Sicheres Verhalten im Sportunterricht	...berichten, wie man sich im Unterricht sicher und sachlich verhält.  ... ..verhalten und vorbereiten sich in der Regel weisungsgemäß.	...kennen die Sicherheitsrisiken, verhalten sich im Unterricht sicher und bereiten sich angemessen vor.	...verhalten sich im Sportunterricht sicher und sachlich.	...verhalten sich im Sportunterricht sicher und sachlich.  ...unterstützen die Sicherheit im Sportunterricht .
<b>Sozialkompetenz</b>							
T8 dazu anleiten, mit allen zusammenzuarbeiten	S2	...arbeiten mit allen zusammen und sind in der	Kompetenzen der Emotionsregulation und Interaktion	...arbeiten mit Personen ihrer Wahl	...arbeiten mit allen zusammen.	...arbeiten in verschiedenen Bewegungssitu	...arbeiten mit allen zusammen und

ten sowie Verhalten und emotionalen Ausdruck in Bewegungssituationen mit Rücksicht auf die anderen zu regulieren		Lage, Verhalten und emotionalen Ausdruck in Bewegungssituationen zu regulieren.	sowie Teamfähigkeit	zusammen und regulieren ihr Verhalten und ihren emotionalen Ausdruck derart, dass sie in Bewegungssituationen mit anderen interagieren können.		ationen und gegenseitiger Absprache rücksichtsvoll mit anderen zusammen.	unterstützen die Aktivitäten und das Lernen der Gruppe.
T9 dazu anleiten, gemäß dem Fair-Play-Prinzip zu handeln sowie Verantwortung in gemeinsamen Lernsituationen zu übernehmen	S2	...handeln gemäß dem Fair-Play-Prinzip und übernehmen Verantwortung in gemeinsamen Lernsituationen.	Verantwortungsbearbeitung in gemeinsamen Lernsituationen	...können die Prinzipien des Fair Play erklären und gelegentlich Verantwortung in gemeinsamen Lernsituationen übernehmen.	...halten sich an die Prinzipien des Fair Play und lassen andere ungestört arbeiten.	...befolgen die Prinzipien des Fair Play und zeigen Verantwortung in gemeinsamen Lernsituationen.	...übernehmen Verantwortung für kollektives Handeln und fördern selbiges.
<b>Psychische Leistungsfähigkeit</b>							

<p>T10 - dazu ermutigen, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen</p> <p>- Fähigkeit des eigenständigen Arbeitens stärken</p>	<p>S3</p>	<p>...übernehmen Verantwortung für ihr eigenes Handeln und können eigenständig arbeiten.</p>	<p>Fertigkeiten des eigenständigen Arbeitens</p>	<p>...können erklären, wie Verantwortung für das eigene Handeln übernommen werden kann.</p> <p>...handeln im Unterricht weisungsgemäß.</p>	<p>...übernehmen Verantwortung für ihr eigenes Handeln und können dann und wann eigenständig arbeiten.</p>	<p>...arbeiten in der Regel verantwortungsvoll und eigenständig.</p>	<p>...arbeiten verantwortungsvoll und eigenständig.</p>
<p>T11 dafür Sorge tragen, dass ausreichend positive Erfahrungen mit dem eigenen Körper, den eigenen Kompetenzen und dem Gemeinschaftsgefühl gesammelt werden.</p>	<p>S3</p>			<p><i>Wirkt sich nicht auf die Notenbildung aus. Die Lernenden werden dazu angeleitet, ihre Erfahrungen als Teil der Selbstbeurteilung zu erörtern.</i></p>			



<p>T12 dabei helfen, die Bedeutung ausreichender körperlicher Aktivität und eines sportiven Lebensstils für das allgemeine Wohlbefinden zu verstehen</p>	<p>S3</p>	<p>...lernen die Bedeutung ausreichender körperlicher Aktivität und eines sportiven Lebensstils für das allgemeine Wohlbefinden zu verstehen.</p>		<p><i>Wirkt sich nicht auf die Notenbildung aus. Die Lernenden werden dazu angeleitet, ihre Erfahrungen als Teil der Selbstbeurteilung zu erörtern.</i></p>			
<p>T13 mit den Möglichkeiten, Kenntnissen und Fähigkeiten vertraut machen, die die allgemeine körperliche Aktivität angehen, um somit die Voraussetzungen zu schaffen, persönlich geeignete sportliche</p>	<p>S3</p>	<p>...lernen, für sie persönlich geeignete sportliche Aktivitäten zu entdecken, die ihnen Freude und Ausgleich bieten.</p>		<p><i>Wirkt sich nicht auf die Notenbildung aus. Die Lernenden werden dazu angeleitet, ihre Erfahrungen als Teil der Selbstbeurteilung zu erörtern.</i></p>			

Aktivitäten zu entdecken, die Freude und Ausgleich bieten							
--	--	--	--	--	--	--	--

## **5. Wahlpflichtfächer im Fach Sport**

### **1. *Ballspiele für die 5. Klasse***

Dieses Wahlpflichtfach ist für Schülerinnen und Schüler, die Spaß am Sport haben. Sie haben die Möglichkeit ihr Können in den großen Ballspielen (Fußball, Volleyball, Basketball, usw.) einzuüben, auszubauen und zu erweitern.

Anhand von Übungen und Spielformen können sie die technischen und taktischen Fertigkeiten in den einzelnen Ballsportarten verbessern. In Turnierform wird die Ballsportart am Ende, mit besonderem Augenmerk auf Fairness, gespielt.

Bewertung: teilgenommen/ hyväksytty

### **2. *Pallopelit 5. luokille***

Pallopelit-valinnaiskurssilla pelataan erilaisia pallopelejä sekä ulkona, että sisällä. Kurssilla pelataan paljon tuttuja pallopelejä, mutta myös erilaisia viitepelejä. Pelejä muunnellaan esimerkiksi sääntöjä muokkaamalla, pelialustaa sekä -välineitä vaihtamalla ja eri pelejä yhdistelemällä. Kurssilla harjoitellaan myös erilaisten pelivälineiden hallintaa niin mailoilla kuin kehonosillakin ja tutustutaan erilaisten pelien kautta joukkuepelien taktiseenkin puoleen. Tavoitteena on tutustua monipuolisesti erilaisiin peleihin ja pelivälineisiin sekä harjoitella myös reilun pelin sääntöjä ja joukkueena toimimista. Kurssilla harjoitellaan rakentavan positiivisen palautteen antamista muille oppilaille. Pallopelit-valinnaiskurssi arvioidaan arvosanalla hyväksytty.

### ***Ballspiele für die 7. Klasse***

Dieses Wahlpflichtfach ist für Schüler und Schülerinnen, die Spaß am Sport haben. Sie haben die Möglichkeit Ballsportarten auszuüben und evtl. neue kennenzulernen. Die Sportarten, wie z.B. Fußball oder Badminton, werden mit den Teilnehmern zusammen festgelegt.

Sportartenspezifische Ziele:

- Vorstellung von Ballsportarten
- technische Merkmale
- taktische Merkmale
- Fairness
- Weiterentwicklung von Spielideen

Allgemeine Ziele:

- Miteinander fördern durch Partner –und Kleingruppenübungen
- Kommunikation fördern durch gemeinsame Reflexionsphasen

Bewertung: teilgenommen/ hyväksytty