



Infoblatt Sportunterricht Klasse 8-10

1) Ich kann nicht mitmachen!

- Achtung: Wenn du nicht mitmachen kannst, musst du trotzdem zum Sportunterricht kommen, es sei denn, du hast etwas anderes mit mir abgesprochen oder bist den ganzen Tag krank.
- Wenn du nicht mitmachen kannst, bring eine Entschuldigung zur Stunde mit. Kannst du für eine längere Zeit nicht mitmachen, teile mir dies auf jeden Fall mit, damit wir eine Lösung finden können, wie du trotzdem eine faire Sportnote bekommst.
- In jedem Fall musst du dich, falls du krank bist, über Inhalte informieren und diese (wenn möglich) selbstständig nachholen.

2) Richtig vorbereitet zum Sportunterricht!

- Im Sportunterricht tragen wir feste Sportschuhe und funktionale Sportbekleidung. Diese sollte auch wettergerecht sein). Außerdem kann es im Winter morgens auch in der Halle kalt sein.
- Lege deinen Schmuck (es nicht anders mit mir abgesprochen ist) zum Sportunterricht ab, damit du weder dich noch andere verletzen kannst. Nicht abnehmbare Bändchen müssen (z.B. mit einem Schweißband) bedeckt werden.
- Solltest du Krankheiten oder andere Besonderheiten haben, die deine Teilnahme am Sportunterricht behindern könnten, so teile mir dies in jedem Fall mit.
- Halte die Umkleide sauber. Die Klasse nach euch möchte genau wie ihr eine saubere Umkleide vorfinden. Schließt bitte beim Umziehen die Türen.
- Ziehe dich zügig um, da wir unsere begrenzte Unterrichtszeit aktiv nutzen wollen.
- Deine Sportsachen kannst du einmal vergessen. Sollte dies öfter vorkommen, müssen wir das weitere Vorgehen besprechen.

3) Angemessenes Verhalten im Sportunterricht!

- Solltest du nicht aktiv mitmachen können, bekommst du passive Aufgaben, durch die du nicht den Anschluss verlierst. Gerade, wenn du dich nicht oder nur eingeschränkt bewegen darfst, liegt es an dir, dich trotzdem aktiv (z.B. in Reflexionsphasen) in den Unterricht einzubringen, denn du bekommst auch für diese Einheiten eine Sportnote. Außerdem hast du von außen vielleicht einen ganz anderen Blick auf Bewegungen deiner Mitschülerinnen und kannst sie durch Tipps und Hilfen unterstützen.
- Wenn du während des Unterrichts die Sporthalle verlässt, melde dich vorher ab, wenn du wiederkommst, wieder an.

- Turne bitte nicht schon beim Geräteaufbau. Es kann immer mal vorkommen, dass etwas nicht ordnungsgemäß aufgebaut ist und Verletzungsgefahr besteht. Erst, wenn die Geräte freigegeben sind, kannst du sie benutzen.
- Die Stunde wird durch mich beendet. Davor bauen wir gemeinsam ab. Die Halle wird erst verlassen, wenn alles abgebaut und aufgeräumt ist.

4) Ich habe in Leichtathletik zweimal eine 3, also bekomme ich eine 3 auf dem Zeugnis!

Du kannst deine Teilnoten nicht einfach zusammenrechnen. Bewertet wird:

- ✓ wie gut deine Leistung am Ende der Unterrichtsreihe ist!
- ✓ wie sehr du dich verbesserst!
- ✓ wie aktiv du mitmachst und dich anstrengst!
- ✓ wie gut du andere unterstützt und ihnen hilfst!
- ✓ wie fair du dich verhältst und dich an Abmachungen und Regeln hältst!
- ✓ wie aktiv du dich mündlich beteiligst!
- ✓ wie gut und oft du beim Auf- und Abbau hilfst!

aktuelle Jahresplanung

Klasse 8

- Kleine Spiele
- Rückenschule
- Ringen und Kämpfen
- Aerobic
- Turnen
- Leichtathletik
- Badminton (*die Anschaffung der Badmintonbälle geschieht über die Schülerinnen selbst!!!*)
- Basketball
- Baseball
- 1. Hilfe

Klasse 9

- Koordinationstraining
- Fitnesszirkel
- Ringen und Kämpfen
- Hip Hop
- Floorball
- Leichtathletik
- 1. Hilfe

Klasse 10

- Fitnesstrends
- Entspannung
- Leichtathletik
- Parcours
- Basketball
- Flagfootball
- 1. Hilfe