

SPORT

KERNCURRICULUM Klasse 5/6

erstellt von der Fachschaft Sport im März 2004
Hans- Furler-Gymnasium

1. GRUNDFORMEN DER BEWEGUNG

Standard 1.1

Die Schülerinnen und Schüler können in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen die fundamentalen Bewegungen ausführen und altersgemäße disziplinspezifische Fertigkeiten in unterschiedlichen Variationen und Situationen anwenden.

Situation I : 200 g - Ball

Niveaunkonkretisierung:

C	Jungen 28 m		
	Mädchen 21 m		
B	Jungen 18 - 27 m		
	Mädchen 14 - 20 m		
A	Fünf Schritte Anlauf	Jungen	12 m
		Mädchen	8 m

Situation II ; Weitsprung

Niveaunkonkretisierung:

C	Jungen 3,80 m		
	Mädchen 3,30 m		
B	Normaler Anlauf	Jungen	3,20 m
		Mädchen	2,70 m
A	3 - 5 Schritte Anlauf	Jungen	2,50 m
		Mädchen	2,00 m

Situation III: Hochsprung

Niveaunkonkretisierung: (Hüfthöhe = Körperschwerpunkt)

C Hüfthöhe + 15 cm

B Hüfthöhe

A Hüfthöhe - 10 cm

Situation IV : 50 m - Lauf

Niveaunkonkretisierung:

C Jungen 8,5 sec
 Mädchen 9,0 sec

B Jungen 9,5 sec
 Mädchen 10,0 sec

A Jungen 10,5 sec
 Mädchen 11,0 sec

Standard 1:2

Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Geräte überwinden, darauf balancieren und sich darauf stützen und in ihrer natürlichen Umgebung hangeln, klettern, schwingen, hängen.

Situation: Geräteparcours (hohes Reck, Balken, Barren, Kleinkästen, Sprossenwand, Seile)

-Stützkraft, Haltekraft, Mittelkörperspannung: Einsatz des Parcours vor einer Turneinheit,

um die notwendigen Voraussetzungen zu schaffen.

Niveaunkonkretisierung:

C S setzt die Grundformen auf einem qualitativ höheren Niveau ein (z.B. Klimmzug)

B Grundformen werden sicher beherrscht (z.B. Klimmhang)

A Grundformen sind in der Grobform erkennbar (Ansatz Klimmhang)

Standard 1.3

Die Schülerinnen und Schüler können die fundamentalen Grundformen wie Auf- (1) und Umschwingen (2), Rollen (3), Springen (4) und Überschlagen (5) in altersgemäßen Formen ausführen.

Situation 1: Boden

Niveaunkonkretisierung:

- C Handstandstehen
- B kontrolliertes Handstandschwingen in die Senkrechte
- A kontrolliertes Handstandschwingen

Situation 2: Reck

Niveaunkonkretisierung:

- C Umschwung vorlings rückwärts (ohne Hilfe)
- B Umschwung vorlings rückwärts (mit Hilfe / Seilhilfe)
- A Hüftabzug

Situation 3: Boden

Niveaunkonkretisierung:

- C Rolle vorwärts, rückwärts in Feinform mit Flugphase
- B Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in Grobform
- A Rolle vorwärts und Rolle rückwärts in Grobform

Situation 4: Sprung (Bock)

Niveaunkonkretisierung:

- C Hocke
- B Aufhocken, Strecksprung
- A Grätsche (oder Hockwende)

Situation 5: Boden

Niveaunkonkretisierung:

- C Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)
- B Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) an Kastendeckel / Kastentreppe
- A Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) im Ansatz an einer Bank

Standard 1.4

Die Schülerinnen und Schüler können variantenreich, kontrolliert und sicher rollen und fallen.

Standard 1.5

Die Schülerinnen und Schüler können zwei Schwimmmarten in Grobform ausführen.

Situation: Brustschwimmen

Niveaunkonkretisierung:

- C Armzug und Beinschlag synchron, vollständige Ausatmung ins Wasser, gute Gleitlage
- B Armzug und Beinschlag etwas unsynchron, unvollständige Ausatmung ins Wasser, schlechte Gleitlage
- A asynchroner Beinschlag, Kopf immer über Wasser, sehr schlechte Gleitlage

Situation: Brustkraulschwimmen

Niveaunkonkretisierung:

- C Armzug und Beinschlag synchron, vollständige Ausatmung ins Wasser, Atmung stört Schwimmrhythmus nicht
- B Atmung stört den Schwimmrhythmus, schlechte Gleitlage (Wälzen)
- A arhythmischer Arm- und Beinschlag, Beinschlag geht nicht von der Hüfte aus

Standard 1.6

Die Schülerinnen und Schüler können schnell schwimmen und sich ausdauernd im Wasser bewegen.

Situation: 100 m - Schwimmen

Niveaunkonkretisierung:

- C 2:30 min (m) / 2:40 min (w)
- B 2:45 min (m) / 2:55 min (w)
- A 3:00 min (m) / 3:10 min (w)

Situation: Dauerschwimmen

Niveaunkonkretisierung:

- C länger als 15 min Schwimmen
- B 5 - 15 min Schwimmen
- A 1 - 5 min Schwimmen

Standard 1.7

Die Schülerinnen und Schüler können tauchen (1), gleiten (2), schweben (3) und springen (4).

Situation 1: Tauchen

Niveaunkonkretisierung:

- C 20 m tauchen
- B 10 - 20 m tauchen
- A 2 - 10 m tauchen

Situation 2: Gleiten

Niveaunkonkretisierung:

- C abstossen vom Beckenrand und 10 m oder weiter gleiten
- B abstossen vom Beckenrand und 5 – 10 m gleiten
- A abstossen vom Beckenrand und 1 - 5 m gleiten

Situation 3: Schweben

Niveaunkonkretisierung:

- C "Toter Mann" beliebig lang
- B "Toter Mann" mehrmals mit 5 sec Dauer
- A "Toter Mann" mit weniger als 3 - 5 sec Dauer

Situation 4: Springen

-Niveaunkonkretisierung:

- C Kopfsprung vom Brett
- B Kopfsprung vom Rand
- A Fußsprung

Standard 1.8 / 1.9

Die Schülerinnen und Schüler können sich rhythmisch, dynamisch und raumorientiert mit Partner / Partnerin oder Gruppe sowohl mit als auch ohne Gerät bewegen.

Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Bewegungsverbindungen mitgestalten und gemeinsam darbieten.

Situation: Grundformen der Bewegung unter Berücksichtigung koordinativer Fähigkeiten mit und ohne Handgerät (Vorschlag gemäß Anlage)

Niveaunkonkretisierung:

- C perfekte Ausführung
- B sichere Ausführung
- A Ausführung in Grobform

Standard 1.10

Die Schülerinnen und Schüler besitzen Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit einem Partner (z.B. Zieh-, Kampf- oder Raufspiele)

2. SPIELEN - SPIEL

Standard 2.1

Die Schülerinnen und Schüler können

- die bisher erworbenen spielspezifischen Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen,
- einfache Spielsituationen erkennen und angemessen reagieren,
- spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren,
- mit- und gegeneinander spielen.

Situation: Grundsituationen des Spiels. Kleinfeldspiele

Niveaunkretisierung:

- C S zeigt wirkungsvolles Angriffsverhalten und kann sich angemessen freilaufen,
S bindet seine Mitspieler in das Spielgeschehen wirkungsvoll ein;
S zeigt spielgerechtes Abwehrverhalten.
- B S kann situativ angemessen Mitspieler anspielen oder selbst den Abschluss suchen
und besitzt erkennbares Abwehr- und Angriffsverhalten.
- A S kann die Spielidee nachvollziehen, kann einen ihm zugespielten Ball regelgerecht annehmen und weiterleiten.

Situation: Zielschuss-. Zielwurfspiele

Niveaunkretisierung: (1 : 1 Torwart gegen Werfer)

- C S zeigt verschiedene Wurfvarianten und überzeugt durch seine Wurf-, bzw. Schusskraft
S zeigt im Abwehrverhalten erhöhte Reaktions- und Antizipationsfähigkeit
- B S zeigt verschiedene Wurfvarianten und reagiert situationsgerecht gegen Torwürfe und Torschüsse
- A S beherrscht die Grundhandlung des Torwurfes (bzw. Torschusses) und zeigt Abwehrverhalten

Standard 2.2

Die Schülerinnen und Schüler können

- Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren,
- Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren.

Situation: Beobachtung von Schülern während einer Spieleinheit

Niveaunkonkretisierung:

- C Volle Beherrschung der Regeln, vorbildliches Verhalten auch als Schiedsrichter
- B regelkonformes, faires Verhalten
- A Kenntnis der Regeln / S ist bemüht, die Regeln anzuwenden

Standard 2.3

Die Schülerinnen und Schüler können eigene Spiele erfinden und diese auf ihre Bedürfnisse abändern.

3. FITNESS UND GESUNDREIT

Standard 3.1

Die Schülerinnen und Schüler können

- die grundlegenden hygienischen Maßnahmen im Sport anwenden und wissen um die Notwendigkeit sportgerechter Kleidung;
- Körpersignale und Reaktionen deuten;
- den Zusammenhang zwischen Belastung / Anspannung und Erholung / Entspannung erkennen und diese Erkenntnisse in ihrem sportlichen Handeln anwenden.

Standard 3.2

Die Schülerinnen und Schüler können eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten. Außerdem haben sie ihre Fitness verbessert.

Situation: Laufbahn Stadion

Niveaunkonkretisierung:

C 4 Runden laufen ohne Pause (ohne Zeit)

B 3 Runden laufen ohne Pause (ohne Zeit)

A 2 Runden laufen ohne Pause (ohne Zeit)

SCHULCURRICULUM Klasse 5/6

Fähigkeitsorientiertes Bewegen

Miteinander Spielen

Trendsportarte

ANLAGE

Klassenstufe 5 und 6

Grundformen der Bewegung unter Berücksichtigung der koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs- und Orientierungsfähigkeit

Gestaltung in der Gruppe a) ohne Handgerät
b) mit Ball
c) mit Seil

Rhythmisches Laufen z.B. auf einer Kreislinie

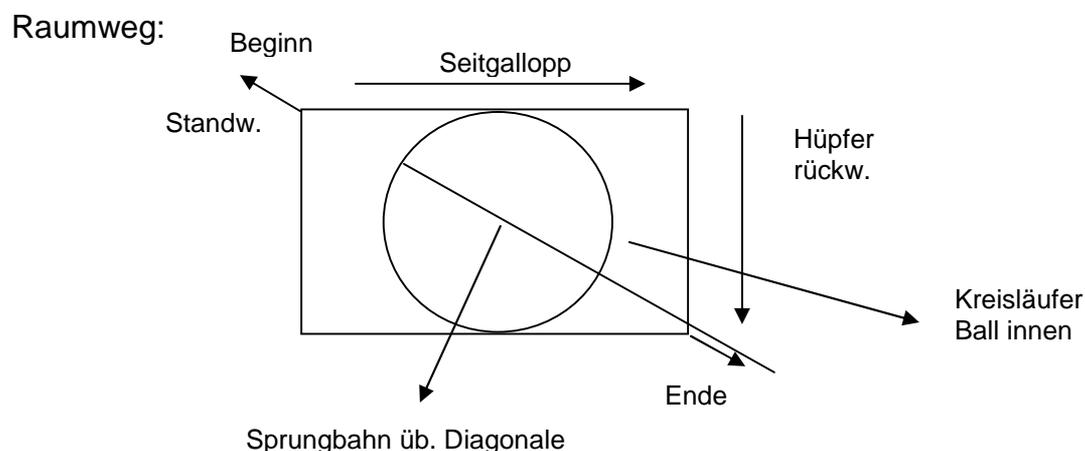
Galopphüpfer seitwärts, vorw. und rückwärts
Gleichgewichtselement z.B. Standwaage, Stand auf einem Bein (Passee od. Arabesque)
 $\frac{1}{2}$ Drehungen auf einem Bein $\frac{1}{1}$ Drehungen auf beiden Beinen
Doppelfedern mit $\frac{1}{4}$ und (oder) $\frac{1}{2}$ Drehungen
Sprünge mit 3 oder 5 Anlaufschritten z.B. als Sprungbahn
Pferdchensprünge (evtl. auch mit $\frac{1}{2}$ Drehung?)
Schritt bzw. Laufsprünge und Schersprünge

Einsetzen eines Handgerätes (ausprobieren lassen) mit Ball:
Prellen ein und beidhändig mit Hüpfen und Kreislaufen
Ball vorhoch werfen und fangen in Verb. mit Sprüngen
Ball am Boden rollen in Verb. mit Sprüngen
Ball über Kopf von rechts nach links werfen u. links fangen
Ball auf einer Hand tragen während Standwaage oder Drehung
Ball über den Rücken rollen lassen (Nackel ansetzen u. üb. Steiß fangen)

Wie vor mit Seil

1er, 2er, 3er Lauf vorw., 2erLauf auch rückw.
Seitgalopp sowie Hüpfen vorw. ausprobieren lassen
Seil an der Körperseite schwingen in Verb. mit $\frac{1}{2}$ (3/4) Drehungen
Beide Seilenden in einer Hand und horizontal schwingen, 8er Schwünge
Einfach- Doppelfedern sowie Doppeldurchschlag probieren lassen
Pferdchen oder Schrittsprünge mit Seildurchschlag u. Anlauf
Seil abwerfen und fangen (ausprobieren lassen)

Vorschlag einer Gestaltung ohne Handgerät, die sowohl mit Ball und Seil (hier mit Abweichungen) ausgeführt werden könnte:



3 (7) Galopphüpfer n. rechts seitw. Mit Schlussprung
4 (8) Hüpfen links beg. rückw.
3 (7) Galopphüpfer n. links seitw. Mit Schlussprung
4 (8) Hüpfen vorw. rechts beg.

Standwaage

16 Laufschrirte auf einer Kreislinie

1/2 Drehung auf einem Bein, weitere 1/2 Dreh. Auf beiden Beinen (oder Schlussprünge mit Doppelfedern u. jew. V4 Drehung)

Über die Diagonale Anlauf mit 3 (5) Schritten, Pferdchenspr.u. Schrittsprung, bzw. Sprungbahn Schlussposing

Mit Ball

Ablauf wie vor mit kl. Änderungen bzw. Zusätzen wie folgt:

Galopphüpfer seitw. beidhändiges Prellen, anschl Ausfallschritt und Ballwurf über Kopf von links nach rechts. Hüpfen rück- und vorw. mit einhändigem Prellen des Balles.

Während der Standwaage Ball führen u. hinter dem Rücken in die linke Hand übergeben.
Als Abschluss z.B. Ball einhändig hochwerfen und fangen.

16 Laufschrirte und 8 mal prellen des Balles auf einer Kreislinie

Während den Drehungen Ball a) führen, b) von rechts nach links übergeben, c) oder hochwerfen, bzw. prellen .

Anlauf mit gleichzeitigem hochwerfen, im Sprung oder nach Sprunglandung fangen. Dito mit rollen des Balles am Boden. 1/2 Drehung und Ball aufnehmen. Schlussposing

Nach erarbeiten des Gesamtablaufs ohne HG Schüler in Gruppenarbeit den Ablauf mit Ball gestalten lassen !!!

Mit Seil

Zuvor erarbeitete Seilelemente auch hier einbauen lassen mit notwendigen Veränderungen.



Curriculum im Fach Sport Klasse 7 und 8

Sportbereich I - Fachkenntnisse

Sportbereich II - Individualsportarten

1) Gerätturnen

Die Schülerinnen und Schüler beherrschen auf der Basis der in Klasse 5 und 6 erlernten turnerischen Grundformen an **drei Geräten** alters- und schülergemäße Fertigkeiten sowie einfache akrobatische und normfreie Elemente.

Anregungen zum normfreien Turnen: Miteinander turnen an frei gewähltem Gerät in Gruppen mit Partnerübungen (Akrobatik: z.B.: Pyramiden)

	Sprung	Reck
Allgemeines	Wiederholung der Elemente aus Klassen 5 und 6 Alle SchlerInnen sind in der Lage sinnvolle Hilfestellung zu geben. Hilfestellung ist zugelassen, Sicherheitsstellung erwünscht.	
Sprungbewegungen	Sprunghocke Kasten-/Pferdhöhe: 110 cm, 120 cm weibl.: seit mnnl.: auch lngs	
Schwungbewegungen		Hft-Aufschwung/Aufzug Hft-Umschwung vorl. rw Spreiz-Umschwung vw. (w) Schwingen im Langhang

Felgbewegungen		Felgunterschwingung aus dem Sttz
Rollbewegungen		
berschlagbewegungen		
Sonstiges		

2) Gymnastik / Tanz

Die Schüerinnen können

- Die gymnastischen Grundformen sowie einen Tanzstil in einfacher Form umsetzen,
- mit zwei Handgeräten umgehen,
- die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren.

(Bildungsplan 2004, S. 304)

Gymnastische Grundformen/Tanz:

Einbeindrehungen

Schwierigere Sprünge und Sprungkombinationen

Verschiedene Schrittkombinationen (z.B. Mambo, grapevine, Cha-Cha, kick-ball-chance)

Einfacher Tanzstil (z.B. Aerobic, Folklore, Hip-Hop)

Handgeräte Seil und Ball sowie Band oder Reifen

Seil

Wiederholung von Klasse 5 und 6,

Schwierigere Elemente wie z.B. Hüpfen im Seil, Doppeldurchschlag, Einerlauf, Schrittsprung im Seil

Ball

Wiederholung von Klasse 5 und 6

Schwierigere Elemente wie einhändiges Werfen und Fangen, einhändiges Balancieren sowie einhändige Spiralbewegungen

Band

Verbindungen von großer und kleiner Bandzeichnung in verschiedenen Ebenen und Richtungen am Ort und in der Fortbewegung

Reifen

Werfen und Fangen
Rollen und Führen
Schwingen und Kreisen
Handumkreisen und Zwirbeln

3) Leichtathletik

Jungen

	75-m-Lauf	Weitsprung	Ballwurf (200g)
C	11,4 sec	4,00 m	40 m
B	12,0 sec	3,60 m	32 m
A	12,6 sec	3,20 m	24 m

Mädchen

C	12,0 sec	3,60 m	24 m
B	12,6 sec	3,20 m	20 m
A	13,2 sec	2,80 m	16 m

Sportbereich III - Mannschaftssportarten

1) Volleyball

Ausgehend von den in den Klassen 5 und 6 erworbenen Fähigkeiten aus dem Bereich 2 (Spielen - Fangen, Werfen) erlernen die SchülerInnen die Grundidee und Grundtechniken des Volleyballspieles durch vielfältige Kleinfeldspiele und ausgewählte Technikübungen. Der Einsatz eines Längsnetzes ermöglicht das gleichzeitige Üben und Spielen bei großen Gruppen.

Technikelemente:

Oberes Zuspiel (Pritschen)

Unteres Zuspiel (Baggern)

Aufschlag

Angriffshandlungen (Vorbereitung von Sprungabspiel, Lob)

Leitgedanken:

Verschiedene, dem Können angepasste Spielformen:

- mit, ohne Auffangen bei ein bis drei Ballkontakten

- vom Einwerfen zum Aufschlagen

- variierende Netzhöhe und Feldgröße

- vom 1 : 1 zum 2 : 2 und 3 : 3

Feldgrößen:

1 : 1 3 / 4,5 m; 4,5 / 4,5 m

2 : 2 4,5 / 4,5 m; 4,5 / 6 m

3 : 3 6 / 6 m (alternativ: Badmintonfeld)

2) Basketball

Grundsätzlich ist Manndeckung anzustreben, da es das wichtige Element 1:1 besonders schult, in Verbandsspielen ist Manndeckung in dieser Altersstufe vorgeschrieben.

Korbwürfe:

Die Freiwürfe dürfen von der vorderen Kante des ehemaligen Kreises um die Freiwurflinie geworfen werden. Die Korbleger sind aus einem Dribbling durchzuführen oder aus einem Zuspiel in den Lauf.

Es werden je 5 Korbleger und je 5 Freiwürfe durchgeführt. Bei mehrheitlich beidhändigen Wüfen wird ein Treffer abgezogen

A	Klasse 7:	3 Treffer	Klasse 8:	4 Treffer
B	Klasse 7:	4 Treffer	Klasse 8:	5 Treffer
C	Klasse 7:	5 Treffer	Klasse 8:	6 Treffer

Spielbeobachtung:

A: Grundlegende Kenntnis der Spielregeln (Schrittregeln, Sternschritt, Dribbling, Foulregeln, Position des Spielers); Angriffsaufstellung; Sinn der Zone und Drei-Sekundenregel; den Schutz, den der Korbwerfer genießt kennen (wer durchgebrochen ist, wird nicht mehr am Wurf gehindert (bei Foul: Treffer zählt+ ein Freiwurf oder 2 bzw. 3 Freiwürfe, bei unsportlichem Foul (ohne Chance den Ball zu spielen) zusätzlich Ballbesitz gefoulte Mannschaft))

B: Überwiegend korrekte Spielweise (leichte Mängel bei Schrittregeln, Fangen, Werfen); einhändige Korbwürfe in Korb-Nähe

C: Korrekte Spielweise, Überblick über das Spielgeschehen (z.B. freie Anspielposition erkennen); gestalten; Wissen über einen legalen Block (der stehende Verteidiger muss vom Angreifer von vorne getroffen werden)

3) Handball

Im Curriculum sind drei Situationen festgelegt, in denen der Schüler/die Schülerin dem angegebenen Erwartungshorizont entsprechen sollte:

1. **Technikübung Sprungwurf:**
Der Schüler wirft in Folge 3 Bälle aus einem Anlauf (15m – 20m vor dem Tor) ca. vom 9m-Kreis mit einem Sprungwurf auf das Tor.
Erwartungshorizont:
 - Der Schüler zeigt einen flüssigen Übergang vom Prellen in den Anlauf zum Sprung.
 - Der Dreierhythmus (links-rechts-links bei Rechtshändern)) ist eindeutig zu erkennen
 - Der Sprung erfolgt in die Höhe.
 - die Abwurfhöhe ist genügend hoch.

2. **Parteiballspiel 2 gegen 2:**
2 Mannschaften mit jeweils zwei Spielern spielen im Badmintonfeld(halbes Volleyball-Feld) gegeneinander mit dem Ziel des möglichst langen Ballbesitz; Pässe werden gezählt – 8 Pässe in Folge in einer Mannschaft ergeben einen Punkt
_ Ballbesitz wechselt.
Erwartungshorizont.
 - Der Ballführer kann den Ball sicher gegen seinen direkten Gegenspieler behaupten; er zeigt Übersicht im Abspiel zum Mitspieler; verschiedene Passarten (Kernwurf, Handgelenkspass) sind erwünscht.
 - Der Mitspieler versucht, sich freizulaufen, um anspielbar zu sein.
 - die nicht im Ballbesitz befindlichen Spieler konzentrieren sich auf Manndeckung; die Abwehrhandlungen sind ballbezogen; starker Körpereinsatz ist zu vermeiden.

3. **Kleinfeldspiel 4 gegen 4:**
2 Mannschaften mit jeweils 4 Feldspielern und einem Torwart spielen nach Handballregeln auf 2 Tore im kleineren Feld (3-teilige Halle – Querverkehr)
Erwartungshorizont:
 - Die Angreifer nehmen die Positionen in einer 3 : 1 – Formation (Linksaußen – Rückraum Mitte – Rechtsaußen – Kreisläufer) ein. Sie versuchen durch schnelle Ballwechsel und durch erfolgreiche 1:1-Aktionen zum Torwurf zu kommen.
 - die Abwehrspieler bemühen sich um offensives Abwehrverhalten – frühes Annehmen des Gegenspielers _ Manndeckung – ballorientierte Aktionen
 - eine faire Spielweise ist selbstverständlich.

4) Fußball

Fußball (Jungen)

1. Spiel 2 gegen 2 mit einem freien Mann
Spielfeld 9 x 9 m

Spielbeobachtung

2. Fußball - Tennis
3 gegen 3 oder 2 gegen 2
 - C Ball darf 1 x aufspringen
 - B Ball darf 2 x aufspringen
 - A Ball darf beliebig oft aufspringen

3. Kleinfeldspiel auf zwei Tore (mit Torwart)

Spiel 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 (plus Torwart)

Spielbeobachtung

Sportbereich IV - Wahlbereich

Project Adventure

Leitgedanke:

Stärkung des Selbstwertgefühls bei Mädchen/Jungen
Förderung der sozialen Kompetenz, der Vertrauensfähigkeit, des Verantwortungsbewußtseins, Selbstwahrnehmung und der Sensibilität für das eigene Verhalten und das Verhalten anderer.

Wellenplan:

WELLE	WAS?	ZIELE
1. Welle	Edelgastransport	Kooperation
2. Welle	Blindenführung	Vertrauen
3. Welle	Outdoor-Tag Vormittags: kleinere Kooperationen Nachmittags: Vertrauensfall	Teamtraining +Kooperation Vertrauen
4. Welle	Spinnennetz	Kooperation
5. Welle	Säureteich	Kooperation
6. Welle	Gehaltene Leiter	Herausforderung
7. Welle	Trapez-Sprung	Herausforderung
8. Welle	Dangle-Do	Partner-Herausforderung
9. Welle	Leiterbrücke/Slip-Line/Wall	Einzelherausforderung/Kooperation
10. Welle	Nachtorientierungswanderung Seilbrücke/Abseilen Gesamt-Reflexion	Kooperation Herausforderung Reflexion



Curriculum im Fach Sport Klasse 9 und 10

Sportbereich I - Fachkenntnisse

Sportbereich II - Individualsportarten

1) Gerätturnen

Schüler und Schülerinnen können auf der Basis der in Klasse 7 und 8 erlernten Fertigkeiten Übungsverbindungen an zwei Geräten turnen und zeigen Elemente aus der Akrobatik und dem normfreien Turnen.

Schülerinnen:

Die Schülerinnen wiederholen und verbessern die Ausführung der Elemente aus den Klassen 7 und 8 (siehe tabellarischer Überblick Curriculum 7/8). Sie zeigen Übungsverbindungen an Boden und Balken. An einem der Geräte ist eine Individualleistung zu erbringen. Diese Übung sollte aus mindestens vier Elementen möglichst vieler Kategorien (siehe Tabelle) bestehen, welche harmonisch verbunden werden. An dem anderen Gerät sind unter dem Motto „Miteinander turnen“ Elemente mit Partner oder in der Gruppe so zu verbinden, dass akrobatische und normfreie Elemente miteingebracht werden können. Als akrobatische Elemente sind u.a. Pyramiden, Balanceübungen und Hebungen anzusehen. Normfreie Elemente entspringen der Phantasie der Schülerinnen.

Schüler:

Die Schüler wiederholen und verbessern die Ausführung der Elemente aus den Klassen 7 und 8 (siehe tabellarischer Überblick Curriculum 7/8). Sie zeigen Übungsverbindungen an Boden und Reck oder Barren. An mindestens einem der Geräte ist eine Individualleistung zu erbringen. Diese Übung sollte aus wenigstens vier Elementen möglichst vieler Kategorien (siehe Tabelle) bestehen, welche harmonisch verbunden werden. An dem anderen Gerät können unter dem Motto „Miteinander turnen“ Elemente mit Partner oder in der Gruppe so verbunden werden, dass akrobatische und normfreie Elemente miteingebracht werden können. Als akrobatische Elemente sind u.a. Pyramiden, Balanceübungen und Hebungen anzusehen. Normfreie Elemente entspringen der Phantasie der Schüler.

2) Gymnastik / Tanz

- Gymnastische Grundformen/Tanz:
Die gymnastischen Grundformen wiederholen, festigen und variieren
Ganze Drehungen auf einem Bein

Mindestens drei Handgeräte:
 - Seil
Wiederholung von Klasse 7 und 8
Schwierigere Elemente in Hinblick auf die Abiturübungen, z.B. rhythmische Variationen von Schlussprüngen, Werfen und Fangen des Seils
 - Ball
Wiederholung von Klasse 7 und 8
Schwierigere Elemente in Hinblick auf die Abiturübungen
Ausgewogene Arbeit mit der rechten und linken Hand
 - Band
Wiederholung von Klasse 7 und 8
Schwierigere Elemente in Hinblick auf die Abiturübungen
 - Reifen
Wiederholung von Klasse 7 und 8
Schwierigere Elemente in Hinblick auf die Abiturübungen

3) Leichtathletik

- Koordinative und konditionelle Fähigkeiten:
 - Koordinative Fähigkeiten – Übungskatalog + siehe Laufen
 - Konditionelle Fähigkeiten (Beweglichkeit) – Übungskatalog
 - Konditionelle Fähigkeiten (Kraft) – Übungskatalog
- Laufen:
 - Ausdauernd laufen (mit Theorieteil) – Übungskatalog
 - Ausdauernd laufen (Überprüfung nach Renchdammlisten)
 - Schnell Laufen (Lauferfahrung/Laufkoordination) – Übungskatalog
 - Schnell Laufen (Staffel laufen) – Übungskatalog
- Springen:
 - Mit dem Stab springen – Übungskatalog
- Werfen:
 - Drehwürfe – Übungskatalog

4) Schwimmen

- Angesichts der Unterrichtssituation bezüglich des Schwimmbads können verbindliche Zeiten für die Notengebung nicht vorgegeben werden, der Lehrer muss seine Werte entsprechend dem Können der Schüler gewichten.
- Empfohlen wird die Zeitnahme bei 50 m Brustkraul und 100 m Brustschwimmen.
- Mindestens 20 Minuten Ausdauerschwimmen

Technikprüfung:

- Brustschwimmen: Korrektes Atmen, Symmetrie, ein Unterwasserzug, Startsprung und Wende
- Brustkraul: Korrekte Atmung, Wasserlage, Startsprung und Wende

Sportbereich III - Mannschaftssportarten

1) Volleyball

Ausgehend vom bekannten 1:1 - 3:3 Spiel sollen folgende Technik - und Taktik-elemente in Form von isolierten Übungen , Spielformen und verschiedenen Kleinfeldspielen als Hinführung zum vereinfachten Quattro - Volleyball (4:4 ; Steller 3) geschult werden:

- Oberes Zuspiel auch über Kopf von Pos 3
- Angriffsaktionen im Sprung (Lob , Schmetterschlag)
- Einblock und Abwehr gegen Außenangriff Pos 4, 2
- Angriffsicherung bei Außenangriff Pos 4 , 2
- Aufschlag als offensive Spieleröffnung (Tennisaufschlag)

Ziel . Quattro Volleyball (Feldgröße 7x 7 m) mit drei Vorderspielern (Netzpositionen 4 , 3 und 2) und einem Hinterspieler , der gleichzeitig Aufschlagspieler ist , aber nicht am Netz im Sprung angreifen darf (H).

Aufstellung : Position 3 bleibt immer in der Mitte am Netz und ist gleichzeitig Steller und einziger Blockspieler.
Position 4 , H und 3 sind zuständig für die Annahme des Aufschlags und die Abwehr von gegnerischen Angriffen . Position 4 und 2 dürfen nach Annahme oder Abwehr ans Netz gestellte Bälle im Sprung angreifen .

Bei Verwendung einer Längsnetzanlage (falls vorhanden) können gleichzeitig mindestens zwei Felder aufgebaut werden (vorhandene Linien nutzen , zusätzliche legen) und problemlos 20 Schüler/innen pro Hallendrittel Volleyball mit vielen ballgebundenen Aktionen erleben . Bei zu großen Niveauunterschieden kann durch den Einsatz kleinerer Felder und Mannschaftsgrößen differenziert werden .

2) Basketball

Grundsätzlich sollte Manndeckung bevorzugt werden, da es das wichtige Element 1:1 besonders schult.

Maßnahmen im Unterricht:

Günstig ist es, wenn sich vor Beginn des Spiels zwei etwa gleichstarke Spieler die Hand geben, sie sind dann gegenseitig zuständig. Verteidigt wird normalerweise erst ab der

Mittellinie, sollte sich beim Angriff eine Verzögerung ergeben, sollten die Schüler von der taktischen Anweisung wissen, Pressdeckung zu spielen, damit der Angriff nicht die Mittellinie innerhalb von 8 Sekunden überschreitet.

Die Grundaufstellung des Angriffs sollte bekannt sein, die beiden Spieler an der Zone sollten über Laufwege und mögliche Positionen Bescheid wissen. Einfache Blöcke werden gestellt und genutzt. Korrekte Verteidigungsposition sollte angestrebt werden.

Die Spielregeln sind möglichst einzuhalten, wobei der Ball zur Spielbeschleunigung nicht nach jeder Unterbrechung zum Schiedsrichter gegeben werden muss. Bei Freiwürfen soll die korrekte Aufstellung eingehalten werden, hier sollte der Schiedsrichter den Ball von der Grundlinie aus schräg zuspielen.

Korbwürfe:

Freiwürfe werden von der Freiwurflinie aus aufgeführt. Korbleger und Hakenwürfe (es genügen Würfe, wenn man unter dem Korb werfen muss, entsprechend wird der Laufweg für Rechtshänder von links her empfohlen) sind aus einem Dribbling durchzuführen, auf Wunsch aus einem Zuspiel in den Lauf.

Es werden 5 Korbleger, 5 Freiwürfe und 5 Hakenwürfe durchgeführt, Sprungwürfe können auf Spielerwunsch 5 andere ersetzen. Bei mehrheitlich beidhändigen Würfen werden ein bis zwei Treffer abgezogen

A	Klasse 9:	4 Treffer	Klasse 10:	5 Treffer
B	Klasse 9:	5 Treffer	Klasse 10:	6 Treffer
C	Klasse 9:	6 Treffer	Klasse 10:	7 Treffer

Spielbeobachtung:

A: Kenntnis der wichtigsten Spielregeln (Schrittregeln, Sternschritt, Dribbling, Foulregeln, 8/5 und 3 Sekundenregel); Angriffsaufstellung; Sinn der Zone; den besonderen Schutz des Korbwerfers beachten; auf Fairness achten; Position der Spieler kennen und praktizieren,

B: Überwiegend korrekte Spielweise (leichte Mängel bei Schrittregeln, Fangen, Werfen); einhändige Korbwürfe in Korb-Nähe,

C: Korrekte Spielweise, Überblick über das Spielgeschehen (z.B. freie Anspielposition erkennen); gestalten; legale Blöcke stellen und nutzen; korrekte Verteidigungsposition einnehmen.

3) Handball

1. Technische Fähigkeiten

Der Schüler/die Schülerin verbessert durch gezielte Übungen die Ausführung der verschiedenen Wurfarten - Schlagwurf in verschiedenen Höhen, Sprungwurf. Besonderer Schwerpunkt ist zu legen auf Wurfstärke, Sprunghöhe, Gewandtheit der Bewegung.

In verschiedenen Spielformen (Parteiball, Stangenball, ...) wird die Fähigkeit des genauen und situationsgerechten Passens (Bodenpass) sowie des sicheren Fangens geschult.

2. Spieltaktische bzw. vortaktische Anforderungen

Die Schüler kennen die grundsätzliche Raumaufteilung eines Positionsangriffes. Als handballerische Grundfertigkeiten erlernen sie die vortaktischen Abläufe des Parallel-Stoßens und des Kreuzens.

Im Abwehrverhalten sind weiterhin die individuellen Fähigkeiten in der 1:1-Auseinandersetzung zu schulen. In der kollektiven Abwehrausbildung haben offensive Deckungsformationen Vorrang.

4) Fußball

- Individualtechnik 1. Ball jonglieren
2. Torschuss a) ruhender Ball (Freistoß)
b) auf Zuspiel flach (links, rechts)
c) auf Zuwurf volley aus der Luft
- Individualtaktik Angriff und Abwehr in 1 : 1 - Situation
2 : 1 - Situation
3 : 2 - Situation
- Blitzturnier 3er- oder 4er-Mannschaften (ohne Torwart)
Mannschaftswechsel nach Torerfolg
- Spielbeobachtung 5 gegen 5 auf Kleinfeld (mit Torwart)

Sportbereich IV - Wahlbereich

Klettern

Elemente aus dem Project Adventure – Programm



Curriculum im Fach Sport Jahrgangsstufen 1 und 2

Sportbereich I - Fachkenntnisse

Sportbereich II - Individualsportarten

1) Gerätturnen

- Die Schülerinnen und Schüler
 - stabilisieren die bisher erworbenen turnerischen Fertigkeiten.
 - erlernen bzw. „erleben“ schwierige turnerische Elemente (siehe Teilekatalog zum Abitur).
In Abhängigkeit von Vorerfahrungen und Voraussetzungen:
 - *Sprung*: Handstütz-Sprungüberschlag längs (m) bzw. seit (w)
 - *Reck (m)/Barren(w)*: Kippaufschwung, Riesenfelgaufschwung, Salto rückwärts aus dem. Langhang bzw. Schwung
 - *Balken*: Handstützüberschlag seitwärts, Überschlag ohne Stütz der Hände als Abgang
 - *Boden*: Überschlag (Salto) vw, rw, Handstütz-Überschlag vw, rw
 - *Barren (m)*: Oberarmkippe, Wendekehre, Drehhocke
 - arrangieren ausgewählte Elemente flüssig und harmonisch.
- nach Abiturrichtlinien
- an zwei Geräten

2) Gymnastik / Tanz

- Spezifizieren und Festigen nach Abiturrichtlinien.

3) Leichtathletik

Bildungsplan (2-stündig + 4-stündig):

Die Schülerinnen und Schüler

- beherrschen in ihrer gewählten Individualsportart in mindestens zwei Disziplinen die sportartspezifischen Fertigkeiten

- erbringen eine aerobe Ausdauerleistung
- verfügen über einen ausreichenden Fitnesszustand

Schulcurriculum:

- Koordinative und konditionelle Fähigkeiten:
 - Koordinative Fähigkeiten – Übungskatalog + siehe Laufen
 - Konditionelle Fähigkeiten (Beweglichkeit) – Übungskatalog
 - Konditionelle Fähigkeiten (Kraft) – Übungskatalog
- Laufen:
 - Ausdauernd laufen (mit umfassendem theoretischen Hintergrund)
 - Ausdauernd laufen (Überprüfung nach Renchdammlisten)
 - Schnell Laufen (Lauferfahrung/Laufkoordination) – Übungskatalog
- Springen:
 - In die Weite springen – Technikschiung
 - In die Höhe springen - Technikschiung
- Werfen:
 - Drehwürfe – Technikschiung
 - Medizinball-Stöße - Übungskatalog
 - Gerader Wurf - Technikschiung

4) Schwimmen

- Grundsätzlich sind die Messwerte an den aktuellen Abiturrichtlinien zu orientieren, angesichts der Unterrichtssituation bezüglich des Schwimmbads muss der Lehrer seine Werte entsprechend den Übungsmöglichkeiten der Schüler anpassen.
- Empfohlen wird die Zeitnahme bei 50 m Brustkraul und 100 m Brustschwimmen.
- Mindestens 30 Minuten Ausdauerschwimmen, ein „Cooper-Test“ ist denkbar.

Technikprüfung:

- Brustschwimmen: Korrektes Atmen, Symmetrie, ein Unterwasserzug, Startsprung und Wende
- Brustkraul: Korrekte Atmung, Wasserlage, Startsprung und Wende
- Alternativ:
 - Weiterer Stil (Rückenkraul oder Delphin)
 - Sprünge aus zwei verschiedenen Gruppen:
 - vorlings vorwärts
 - rücklings- rückwärts
 - rücklings- vorwärts
 - Schrauben
 - (vorlings-rückwärts nur bei sicherer Beherrschung)

Sportbereich III - Mannschaftssportarten

1) Volleyball

In Abhängigkeit von den bisher erworbenen Fertigkeiten , die vor allem in der Mannschaftssportart Volleyball zum Teil sehr heterogen sind , sollen je nach Niveau folgende technische und Individual – und Mannschaftstaktische Inhalte im Vordergrund stehen .

Neigungs – Profilmfach : Vertiefung und Verbesserung aller Grundtechniken und Hinführung zu einem Spiel mit kontrollierten Sprung - gebundenen Angriffsaktionen , sowie Entwicklung der dementsprechenden Abwehraktionen .

Zielspiel ist das im fachpraktischen Abitur verlangte 4 : 4 .

Nur in Ausnahmefällen (viele Volleyballer in der Gruppe) bietet sich auch 6 : 6 als Alternative an .

Grundfach : Bei ausreichender Leistungsstärke und Prüflingen im fachpraktischen Teil siehe Neigungs / Profilmfach .

Ohne Prüflinge und bei heterogenen und Volleyball - unerfahrenen Gruppen sind 2:2 und 3:3 als Zielspiel ausreichend . Auch hier sollen zunehmend sprunggebundene Aktionen entwickelt werden .

Der Vorteil kleiner Mannschaftsgrößen – und Felder ist dabei eine hohe Ball – und Übungs - frequenz (weg vom Standspiel – Volleyball das Spiel bei dem sich keiner bewegt !) und damit verbunden ein höherer Aufforderungscharakter . Zur Leistungsbeurteilung reichen in der Regel 2 : 2 Spiele und Turniere aus . Außerdem befindet man sich damit in großer Nähe zum Trend – und Urlaubssport Beach Volleyball .

Um diese Grundsätze umzusetzen wäre allerdings die Installation einer geeigneteren Längsnetzanlage wünschenswert !!!!

2) Basketball

Maßnahmen im Unterricht:

Regelkonformes Spiel ist anzustreben, Einwürfe sollen zur Beschleunigung des Spiels ohne Ballübergabe durch den Schiedsrichter erfolgen.

Falls sich das Spiel zu sehr unter dem Korb konzentriert sollte man Platz schaffen, indem man Manndeckung zur Pflicht macht.

Über die Grundaufstellung des Angriffs ergibt sich die Aufstellung der Verteidigung insbesondere für die beiden Angreifer an der Zone sollten Laufwege und mögliche Positionen bekannt sein.

Blöcke werden gestellt und genutzt. Korrekte Verteidigungsposition sollte angestrebt werden (**ein Offensivfoul liegt im Prinzip nur vor, wenn der stehende Verteidiger von vorne gefoult wird**).

Bei Freiwürfen soll die korrekte Aufstellung eingehalten werden, hier sollte der Schiedsrichter den ersten Ball von der Grundlinie aus schräg zuspülen.

Prüfungen:

1.)Korbwürfe: (1/6) (Vorteil: diese Note entsteht ohne Wertung des Lehrers)

Korbleger und Hakenwürfe (es genügen Hakenwürfe, wenn man unter dem Korb durchläuft, entsprechend wird der Laufweg für Rechtshänder von links her empfohlen) sind aus einem Dribbling durchzuführen, auf Wunsch aus einem Zuspiel in den Lauf, der Laufweg ist dem Schüler freigestellt.

Es werden 5 Korbleger, 5 Freiwürfe, 5 Hakenwürfe und 5 Sprungwürfe (aus über 3m) geprüft. Die Gruppen- Reihenfolge legt der Schüler fest.

Die Anzahl der Treffer ergibt die Punktezahl, gedeckelt auf 15 Punkte.

2.)Spiel 2:2 oder 3:3, eventuell ein Zusatzspieler im Angriff auf einen Korb (1/6),

(10 Angriffe hintereinander, dann 10 mal Verteidigung oder aus dem 3-er-Bereich herausspielen nach Ballgewinn)

Hier werden ebenfalls die unter Spielbeobachtung beschriebenen Elemente bewertet.

3.)Spielbeobachtung: (2/3 der Bewertung)

A: Kenntnis der Spielregeln (Schrittregeln, Sternschritt, Dribbling, Foulregeln, Zeitregeln); Angriffsaufstellung; den besonderen Schutz des Korbwerfers beachten; auf Fairness achten; Position der Spieler kennen und praktizieren, Blöcke stellen

B: Überwiegend korrekte Spielweise (leichte Mängel bei Schrittregeln, Fangen, Werfen); einhändige Korbwürfe im Zonenbereich,

C: Korrekte Spielweise, Überblick über das Spielgeschehen (z.B. freie Anspielposition erkennen); gestalten; legale Blöcke stellen und nutzen; korrekte Verteidigungsposition einnehmen.

Eine ¼ ; ¼ ; ½ -Bewertung kann vorab mit den Schülern ausgemacht werden.

Zur Kontrolle der Spielbeobachtung empfiehlt sich eine „Wahlliste“ anzufertigen, mit der die Reihenfolge festgehalten wird, in welcher Reihenfolge die Schüler gewählt würden und diese mit einem mit mindestens „gut“ eingeschätzten Schüler zu besprechen, die Noten werden danach vom Lehrer eingepasst.

3) Handball

1. Technische Fähigkeiten:

Der Schüler entwickelt die Technik der verschiedenen Wurfarten weiter.

Schlag- und Sprungwurf sind als Grundbestandteile zu verbessern.

Würfe von besonderen Positionen – Außen, Kreis – werden eingeführt.

Beim Passen lernen die Schüler/Schülerinnen verschiedene Varianten, insbesondere Bodenpass.

2. Spieltaktische Fähigkeiten:

a) Deckungsverhalten:

Grundvoraussetzung ist regelgerechtes, offensives, antizipierendes Deckungsverhalten in der 1:1-Situation.

Die Grundzüge und Unterschiede der Deckungsformationen 3 : 2 : 1 und 6 : 0 sind zu erarbeiten.

b) Angriffsverhalten:

Der Schüler/Schülerin kennt die Aufgabenverteilung im Positionsangriff (5 : 1) und findet sich in mehreren Positionen zurecht. Auf den Tempogegenstoß als alternatives,

einfaches Angriffsmittel ist besonderen Wert zu legen.
Als Angriffsabläufe im vortaktischen Sinn sind Parallel-Stoßen, Kreuzen bis zur Dreier-Kreuzung und Sperren - Absetzen einzuführen.

4) Fußball

Der Unterricht orientiert sich am Zielspiel. Dabei ist in Anlehnung an die DFB-Ausbildungskonzeption das Spielkonzept von großer Bedeutung. Bisher erworbene technische Fertigkeiten werden vorwiegend durch Fußballspielreihen nach dem spielgemäßen Konzept gefestigt, taktisches Verständnis und Können weiterentwickelt. Die allgemeine Spielfähigkeit wird verbessert.

Technik/Individualtaktik

Technische Fertigkeiten verbessern, festigen, variieren und situationsangepaßt anwenden. "Dynamische Techniken", exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit- und Gegnerdruck. Angriffs- und Abwehrtechniken, Täuschungen etc.

Gruppentaktik

Gruppentaktisches Verständnis und Können weiterentwickeln. Doppelpass, Kreuzen, Spielverlagerung, Verhalten bei Standardsituationen, schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff, Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe.

Mannschaftstaktik

Mannschaftstaktisches Angriffs- und Abwehrverhalten verbessern und situationangepasst anwenden.

Sportbereich IV - Wahlbereich

Klettern

- a) grundlegende Sicherungstechniken: HMS-Knoten, Achterknoten, Toprope-Sichern, Toprope-Klettern, Falltest
- b) Klettertechniken: Greifen, Treten, Stabilisieren, Eindrehen, Spreizen und Stützen
- c) Abschlussprüfung ist die Abnahme des DAV-Kletterscheins Indoor Toprope