

Sport

Übergeordnete Prozessbezogene Kompetenz-Vermittlung in allen Themen

Bewegungskompetenz

- Alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen.
- Koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden.

Reflexions- und Urteilskompetenz

- Erkennen verschiedener Sinnrichtungen.

Personalkompetenz

- Realistisches Selbstbild entwickeln.
- Stärken und Schwächen basierend Ziele ableiten und dafür üben können.
- Emotionen und Bedürfnisse wahrnehmen und regulieren und Aufmerksamkeit steuern können.

Sozialkompetenz

- Unterstützung und Hilfe von MitschülerInnen.
- Wertschätzender Umgang und Integration.
- Verantwortungsvolles Handeln.
- Bei Aktivität Kommunikation, Kooperation und positive Konkurrenz (Motivation).

Klasse 5

Kerncurriculum		Schuleigenes Curriculum	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Bildungsplanbezug (BP)		Vernetzung
SPIELEN			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Wir spielen miteinander im Team und halten uns an Regeln.</p> <p>Kleine Spiele zum Erlernen und Anwenden sportspielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten (z.B. Wettkampf-, Parteball-, Teamspiele; Lauf-, Fang-, Reaktionsspiele,</p>	BP: 3.1.1.1	<p>Einbindung des Fair-Play Gedanken sportart- und disziplinübergreifend</p> <p>Jahresübergreifendes individuelles Punkte-System durch faire Verhaltensweisen im Sport-Unterricht.</p> <p>Weiterführende Veranstaltungen zur</p>	

2

<p>Staffelspiele mit / ohne Handgerät Spielregeln im Sportunterricht, Fairplay (Thematisierung von Konflikten z.B. bei Teambildung und Schiedsrichterentscheidungen).</p>		<p>Vertiefung und Anwendung der Spielfähigkeit wettkampforientiert:</p> <p>Sport-Tag in Form eines Spielfestes inkl. Fair-Play Preis (individuell und für Gruppe). Profi-SportlerIn führt Trainingseinheit durch, zur Förderung von Vorbildfunktionen. Besuch professioneller Sport-Veranstaltung.</p>	
<p>Unterrichtsvorhaben 2 Wir lernen vielseitig und erfolgreich Ziele zu treffen.</p> <p>Kleine Spiele und Koordinierungsaufgaben mit Hand und Fuß (z.B. Parteiball, Burgball, Wandball, Aufsetzerball, Stangentorball, Ball über die Schnur, Hütchenbasketball, Völkerballvariationen) zur Vermittlung technischer Leitziele, wie <u>Passen</u>, <u>Fangen</u>, <u>Prellen</u>, <u>Werfen</u> ohne und mit Zeit- und Gegnerdruck, <u>Dribbeln</u>, <u>Annehmen</u>, <u>Schießen</u> und taktischer Leitziele, wie <u>Freilaufen</u>, <u>Ball zum Ziel bringen</u>, <u>Lücke erkennen</u>, <u>Verteidigung zwischen Gegner und Ziel</u>, <u>Anbieten</u>, <u>Angriffssituationen lösen</u>, gemeinsames Spielen auf Ziele.</p> <p>Einführung, Anwenden und Modifizieren von Regeln, wie <u>Feldbegrenzungen</u>, <u>Aus-Regel</u>, <u>Foulregeln</u>, <u>Arten der Mannschaftsbildung</u>.</p> <p>Einhalten sportlicher Fairness, miteinander und gegeneinander.</p>			
<p>Sportpädagogische Perspektiven: Verbesserung der Körperwahrnehmung, sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten; Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration; Wagnis und Verantwortung; Kooperation, Wettkampf, Verständigung; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven: Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration im Hinblick auf einen fairen Umgang mit seinen Mitmenschen; Bedeutung von Kooperation, Wettkampf, Verständigung.</p>	

3

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Wir laufen um die Wette: schnell, gewandt und rhythmisch, z.B. Sprint- und Reaktionsspiele, Staffeln.</p> <p>Entwicklung und Verbesserung der Lauftechnik (Ballenlauf, Kniehebelauf, mit/ohne Armeinsatz, Kauerstart, schnell laufen, mit Richtungs- und Tempowechseln).</p>	BP: 3.1.1.2	<p>Entwicklung einer generellen Wettbewerbsfähigkeit zur Einbindung von Personen unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzungen.</p> <p>Weiterführende Veranstaltungen zur Förderung von Wahrnehmung und Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und Leistungsentwicklung:</p>	
<p>Unterrichtsvorhaben 2 Vom vielfältigen und spielerischen Springen zum Weitsprung</p> <p>Sprungspiele und Sprungparcours mit ein- und beidbeiniger Ausführung; aus dem Anlauf weit springen, z.B. durch Additions-zonenweitsprung; Technik Schrittweitsprung sowie Funktion des Sprungbein- und Schwungbeineinsatzes.</p>		<p>Bundesjugendspiele</p> <p>Deutsches Sportabzeichen</p>	
<p>Unterrichtsvorhaben 3 Wir sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichsten Wurfgeräten Ausdifferenzierung verschiedener Wurftechniken (3-Schritt-Anlauf, „schleudern“) und der Vielfalt des Werfens mit z.B. Schlagball, Schweißball, Fahrradreifen (schleudern), Medizinball (stoßen), Zonenweitwurf.</p>			
<p>Sportpädagogische Perspektiven: Verbesserung der Körperwahrnehmung, Zielerreichung durch Verständnis von Bewegungselementen; Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration auf zielgerichtete Bewegungsabläufe; Kooperation, Wettkampf, Verständigung; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven: Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration; Kooperation, Wettkampf, Verständigung; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen.</p>	

4

BEWEGEN AN GERÄTEN			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Bewegen an Geräten – Wir sammeln Bewegungserfahrungen an Geräten und Gerätekombinationen</p> <p>Turnerische Grundfertigkeiten (Balancieren, Rollen, Klettern, Hangeln, Schaukeln, Schwingen, Springen, Kopfübersituationen) an unterschiedlichen Geräten (Bank, Kasten) erlernen.</p>	BP: 3.1.1.3	<p>Le Parkour als Erweiterung des normgebundenen (Gerät-) Turnens.</p> <p>Erfahren und sammeln neuer Bewegungserfahrungen (z.B. Rolle, Passement, halbe Drehung, Katzensprung, Reverse, Weitsprung, Präzisionssprung, Armsprung).</p> <p>Anwendung neuer Bewegungselemente im Zusammenhang mit traditionellen Geräten in der Sporthalle oder im Außenbereich.</p>	
<p>Unterrichtsvorhaben 2 Annäherung an normgebundene turnerische Fertigkeiten.</p> <p>Normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen (z.B. Handstand schwingen, Rad, Schwingen im Stütz, Sprünge mit Minitrampolin, Hüftaufschwung).</p> <p>Bspw. am Boden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw - Rolle rw in die weite Seitgrätsche - Handstand 			

<p>Sportpädagogische Perspektiven:</p> <p>Verbesserung der Körperwahrnehmung, sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten; Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration; Wagnis und Verantwortung; Kooperation, Wettkampf, Verständigung; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven:</p> <p>Bewegungserziehung: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen; Sozialerziehung: Gemeinsam handeln, sich im Wettkampf messen und sich verständigen.</p>	
<p>BEWEGEN IM WASSER</p>			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Wir bewegen uns sicher im Wasser (Schwimmen)</p> <p>Baderegeln, Kleiderordnung kennenlernen und umsetzen sowie richtiges Verhalten einsprechen und einüben.</p> <p>Basisfähigkeiten (Gleiten, Schweben, Antrieb, Atmung) n verschiedenen Übungs- und Spielformen erlernen.</p> <p>Ausüben verschiedener Sprungformen sowie des Tauchens.</p>	<p>BP: 3.1.1.4</p>	<p>Weiterführende Inhalte als motivationaler Zusatzaspekt des Schwimm-Unterrichts.</p> <p>Möglichkeit zur Erwerbung der Eignung als „Neuschwimmer“ (Seerobbe, Delphin).</p> <p>Möglichkeit zur Erwerbung der Eignung als „Frühschwimmer“ (Seepferdchens).</p> <p>Schwimm-Abzeichen (Freischwimmer, Jugendschwimmabzeichen Bronze).</p> <p>Rettungsschwimmer</p> <p>Wasser-Sport-Tag</p>	<p>U.U. DLRG; Schwimm-Vereine.</p>
<p>Unterrichtsvorhaben 2 Wir verbessern, festigen und demonstrieren unser Brust-/ Kraulschwimmen.</p> <p>Technikverbesserungen der Brust- und Kraulschwimmtechniken.</p> <p>Üben und Sicherheit im Wasser gewinnen.</p> <p>Brust- und Kaulschwimmen mit Startsprung und Durchführung einer regelkonformen Wende.</p>			

5

6

<p>Sportpädagogische Perspektiven:</p> <p>Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Medium Wasser → Verbesserung der Körperwahrnehmung; Erhaltung der Gesundheit und Fitness; Steigerung der Selbstwirksamkeit, Selbständigkeit und des Selbstbewusstseins; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen können.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven:</p> <p>Eigene Leistung einschätzen können; Steigerung der Selbstwirksamkeit und des Selbstbewusstseins, vor allem Vergleich zur eigenen Altersgruppe.</p>	
TANZEN, GESTALTEN, DARSTELLEN			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Wir bewegen uns mit einem Handgerät</p> <p>Anwenden der tänzerischen Grundschritte und Grundbewegungen in Verbindung mit einem Handgerät: hier Schwerpunkt Seil (= Rope Skipping).</p> <p>Durchführung einer Einzel- oder Gruppen-Choreografie: Rope Skipping allein und mit Partner (Single Rope, Beaded Rope) mit und ohne Musikunterstützung.</p>	BP: 3.1.1.5	<p>Weiterführende Veranstaltungen zur Förderung der gestalterisch-tänzerischen Ausbildung:</p> <p>Einzel- und Gruppenchoreografien im Rahmen einer Zentralschulischen Veranstaltung (z.B. Schulfest, Tag der offenen Tür) vorführen.</p>	

<p>Sportpädagogische Perspektiven:</p> <p>Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten; Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Rhythmus- und Choreografie-Bezug → Verbesserung der Körperwahrnehmung; eigenen Beitrag zur Gruppenchoreografie erkennen und leisten; Steigerung der Selbstwirksamkeit und des Selbstbewusstseins; Stärkung positiver gruppenspezifischer Prozesse, wie Anerkennung und Unterstützung.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven:</p> <p>Bewegungen gestalten im Rhythmus- und Choreografie-Bezug → Verbesserung der Körperwahrnehmung; eigenen Beitrag zur Gruppenchoreografie erkennen und leisten; Steigerung der Selbstwirksamkeit und des Selbstbewusstseins; Stärkung positiver gruppenspezifischer Prozesse, wie Anerkennung und Unterstützung.</p>	
<p>FITNESS ENTWICKELN</p>			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Wir laufen gemeinsam, lernen unsere Ausdauer realistisch einzuschätzen und unsere Fitness zu steigern.</p> <p>Allgemeines Ziel: konstantes Laufen ohne Unterbrechung über einen definierten Zeitraum.</p> <p>Leistungs-Evaluation durch Eingangs-/ Zwischentest (z.B. 6 min-Lauf).</p> <p>Lauf-Technik Schulung in Verbindung mit Lauf-Ökonomie (z.B. Armführung).</p> <p>Spielerische Ausdauererschulung mit verschiedenen Spielformen und spielerischen Übungsformen, wie Orientierungsläufe, Zeit- und Streckenschätzläufe, Lauf- und Parteiballspiele, Intervallspielformen.</p> <p>Verschiedene Sinnperspektiven des Laufens (Gesundheit, Wettkampf) vermitteln.</p>	<p>BP: 3.1.1.6</p>	<p>Weiterführende Veranstaltungen zur Steigerung der sportlichen Motivation und der Förderung sozialer Integration und Interaktion (am Beispiel Fitness mit Schwerpunkt Ausdauer) sowie zur Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und Leistungsentwicklung:</p> <p>Bewegungs- / Lauftagebuch</p> <p>Individueller Trainingsplan (u.U. Trainings- und Tracking-Apps).</p> <p>Teilnahme an Volks-Läufen für Kinder und Jugendliche (z.B. Esslinger Zeitung Lauf).</p>	

7

<p>Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern; Die eigene Leistung erfahren und zu reflektieren; die Fitness verbessern und ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven: Die eigene Leistung erfahren und zu reflektieren; die Fitness verbessern; Integration; Wettkampf.</p>	
--	--	---	--

Ergänzende Sportveranstaltungen und Projekte

FAHREN, ROLLEN, GLEITEN (BP: 3.1.2.2)

Erweiterte Bewegungserfahrungen sammeln | Fahren, Rollen, Gleiten

Erweiterung der Körpererfahrung, Bewegungssensibilität und Bewegungsrepertoire.

Sicher mit Fahr-, Roll- oder Gleitgerät **fortbewegen** und **grundlegende Techniken ausführen** (Beschleunigen, Bremsen, Ausweichen, Fahrtrichtung wechseln).

Bewegungsaufgaben alleine oder in der **Gruppe** lösen.

Bedeutung der Schutzausrüstung erkennen und diese **benennen**.

Anwendungsbereich und Zielsetzung

Im Vordergrund steht der Erwerb grundlegender Bewegungserfahrungen und Techniken.

Durch Aufbau von Wissen und das Darstellen von Gefahrensituationen wird ein Beitrag zu einer verantwortungsbewussten Teilnahme am Straßenverkehr ermöglicht.

Verbesserung von Wahrnehmungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit.

Deutscher Motorik-Test 6-18

Standardisierte und validierte Testbatterie zur Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen.

Testaufgaben und Bezug zu motorischer Fähigkeit:

- Ausdauer: 6 min-Lauf.
- Kraft: Standweitsprung, Liegestütz (40 s), Sit-Ups (40 s).
- Schnelligkeit: 20 m-Sprint.
- Koordination: Seitliches hin- und herspringen (15 s), Balancieren rückwärts.
- Beweglichkeit: Rumpfbeugen.

Anwendungsbereich und Zielsetzung

Enger Bezug zwischen motorischer Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Besondere Bedeutung motorisches System im Kindes- und Jugendalter adäquat zu fördern, um Grundlage für lebenslange Aktivität und Gesundheit zu legen.

Dauerhafte Implementierung des Tests durch halb-jährliche Durchführung der Test-Batterie.

Ergebnisse im Vergleich zu Normdaten der deutschen Bevölkerung.

Integration in generelle Beurteilung der Schülerinnen und Schüler (Leistungsprofil, Defizitanalyse, Entwicklungsverläufe).

Erlebnispädagogik

Projektmöglichkeiten

Anwendungsbereich und Zielsetzung

Zur Förderung von Individual- und Gruppenerfahrungen, hpts. in der

<ul style="list-style-type: none"> - Wintersporttag - Klettern - Thematischer „Natur“-Tag / Wander-Tag (z.B. Wald, Schwäbische Alb) - Kanu fahren - Teamwettkampf Wettrutschen 	<p>Natur oder in außergewöhnlichen Bewegungsumgebungen.</p> <p>Entwicklung und Förderung der Persönlichkeit sowie sozialer Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler.</p> <p>Als integrativer Bestandteil eines ganzheitlichen Erziehungs- Und Bildungskonzeptes.</p>
<p>Projekt Selbstverteidigung / Miteinander-gegeneinander kämpfen</p> <p>Verschiedene Formen des Zweikämpfens am Boden ausführen und anwenden.</p> <p>Faire Taktiken und Strategien anwenden.</p> <p>Die eigene Kraft einschätzen und mit ihr umgehen können.</p> <p>Rituale ausführen und deren Bedeutung respektieren.</p> <p>Regelgerechtes und faires Verhalten.</p>	<p>Anwendungsbereich und Zielsetzung</p> <p>Reflexion der Unterschiede zwischen Kämpfen und Streiten</p> <p>Sammeln von Bewegungserfahrungen im verantwortungsbewussten Umgang mit Partnerin / Partner und im Kämpfen.</p> <p>Entwicklung von Verantwortung gegenüber Partnerin / Partner und Schaffung von Vertrauen.</p> <p>Sensible Anbahnung eines notwendigen Körperkontaktes.</p> <p>Schulung und Entwicklung von Akzeptanz und Toleranz.</p> <p>Emotionen reflektieren und kontrollieren.</p>

Sport

Klasse 6

10

Kerncurriculum		Schuleigenes Curriculum	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Bildungsplanbezug (BP)		Vernetzung
SPIELEN			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Entwicklung von Spielen.</p> <p>Verschiedene bekannte Spiele (z.B. Jägerball, Parteiball, Fangspiele, „Schlappenhockey“) spielen und integrativ die Regeln modifizieren.</p> <p>Neue Spiele erfinden und einfache Spiel-leitungsaufgaben übernehmen.</p> <p>Spielregeln im Sportunterricht, Fairplay (Thematisierung von Konflikten z.B. bei Teambildung und Schiedsrichter-entscheidungen).</p>	BP: 3.1.1.1	<p>Einbindung des Fair-Play Gedanken sportart- und disziplinübergreifend</p> <p>Jahresübergreifendes individuelles Punkte-System durch faire Verhaltensweisen im Sport-Unterricht.</p> <p>Weiterführende Veranstaltungen zur Vertiefung und Anwendung der Spielfähigkeit wettkampforientiert:</p> <p>Sport-Tag in Form eines Spielfestes inkl. Fair-Play Preis (individuell und für Gruppe).</p> <p>Profi-SportlerIn führt Trainingseinheit durch, zur Förderung von Vorbildfunktionen.</p> <p>Besuch professioneller Sport-Veranstaltung.</p>	
<p>Unterrichtsvorhaben 2 Wir treffen vielseitig und erfolgreich Ziele – Erweiterung und Vertiefung mindestens zweier „kleiner Spiele“ mit Hand und Fuß.</p> <p>Reduzierte Spielformen von Partei-, Hand- und/oder Fußball zur weiteren Vertiefung von Technik (Passen, Fangen / Ballannahme, Prellen, Werfen ohne und mit Zeit- und Gegnerdruck, Dribbeln, Werfen / Schießen in komplexen Situationen) und Taktik (Freilaufen / Anbieten, Ball zum Ziel bringen, Lücke erkennen, <u>Verteidigung zwischen Gegner und Ziel</u>, Angriffssituationen lösen, gemeinsames Spielen auf Ziele) sowie die</p>			

<p>Einhaltung von Spielregeln (Feldbegrenzungen, Aus-Regel, Schritt-Regel, Foulregeln, Arten der Mannschaftsbildung) und dauerhafter Aufrechterhaltung der sportlichen Fairness, miteinander und gegeneinander.</p>			
<p>Sportpädagogische Perspektiven: Verbesserung der Körperwahrnehmung, sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten; Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration; Wagnis und Verantwortung; Kooperation, Wettkampf, Verständigung; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven: Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration im Hinblick auf einen fairen Umgang mit seinen Mitmenschen; Bedeutung von Kooperation, Wettkampf, Verständigung.</p>	
<p>LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN</p>			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Wir laufen um die Wette: schnell, gewandt und rhythmisch</p> <p>Weiterführende Verbesserung der Lauftechnik durch Sprint- und Reaktionsspiele, Staffeln, Lauf-ABC, mit/ohne Armeinsatz, Hoch-/Tiefstart, schnell laufen, mit Richtungs- und Tempowechseln, über festgelegte Distanz – 30/50 m).</p> <p>Gewandt und rhythmisiert laufen, Hindernisbahn mit selbstgewählten Abständen der Hindernisse überlaufen.</p>	<p>BP: 3.1.1.2</p>	<p>Entwicklung einer generellen Wettbewerbsfähigkeit zur Einbindung von Personen unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzungen.</p> <p>Weiterführende Veranstaltungen zur Förderung von Wahrnehmung und Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und Leistungsentwicklung:</p> <p>Bundesjugendspiele Deutsches Sportabzeichen</p>	
<p>Unterrichtsvorhaben 2 Einen Wettkampf zum Laufen – Springen – werfen entwickeln.</p> <p>z.B. Dreikampf aus Weitsprung (Schrittweitsprung), Ballwurf (aus 3er-Anlauf) und 50 m-Sprint (Hochstart).</p>			

<p>Unterrichtsvorhaben 3 Vom vielfältigen und spielerischen Werfen mit unterschiedlichsten Wurfgeräten zum gezielten Weitwurf Ausdifferenzierung verschiedener Wurftechniken und der Vielfalt des Werfens durch Wurfspiele und Wurfparcours (z.B. weit werfen, auf bewegliche Ziele), Kombinationen (z.B. Biathlon), vielfältiges Werfen (z.B. Schlagball, Schweifball), Zonenweitwurf.</p>			
<p>Sportpädagogische Perspektiven: Verbesserung der Körperwahrnehmung, Zielerreichung durch Verständnis von Bewegungselementen; Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration auf zielgerichtete Bewegungsabläufe; Kooperation, Wettkampf, Verständigung; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven: Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration; Kooperation, Wettkampf, Verständigung; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen.</p>	
<p>BEWEGEN AN GERÄTEN</p>			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Bewegen an Geräten – Wir erweitern Bewegungserfahrungen an Geräten Turnerische Fertigkeiten wie Kopfübersituationen, Rollen in Variationen, Hangeln, Balancieren, Drehen, Auf- und Abspringen, Klettern, Hangeln, Schaukeln, Schwingen an unterschiedlichen Geräten (Barren, Reck, Bank, Kasten) erweitern.</p>	<p>BP: 3.1.1.3</p>	<p>Le Parkour als Erweiterung des normgebundenen (Gerät-) Turnens. Erfahren und sammeln neuer Bewegungserfahrungen (z.B. Rolle, Passement, halbe Drehung, Katzensprung, Reverse, Weitsprung, Präzisionssprung, Armsprung). Anwendung neuer Bewegungselemente im Zusammenhang mit traditionellen Geräten in der Sporthalle oder im Außenbereich.</p>	

13

<p>Unterrichtsvorhaben 2 Wir vertiefen normgebundene turnerische Fertigkeiten.</p> <p>Normgebundene Turnfertigkeiten an drei Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen (z.B. Handstand schwingen, Rad, Schwingen im Stütz, Sprünge mit Minitrampolin, Hüftaufschwung).</p> <p>Boden: Rollen, Rad, Aufschwingen Handstand.</p> <p>Sprung: beidbeiniger, prellender Absprung (Reutherbrett), Drehhocke, Grätsche, Sprunghocke.</p> <p>Schwebebalken / Langbank: Balancieren, Grundformen (Standwaage, Schwebesitz), Bewegungskombinationen.</p> <p>Hilfestellungen, Partnerbeobachtung mit Rückmeldung.</p>			
<p>Sportpädagogische Perspektiven:</p> <p>Verbesserung der Körperwahrnehmung, sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten; Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration; Wagnis und Verantwortung; Kooperation, Wettkampf, Verständigung; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven:</p> <p>Bewegungserziehung: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen; Sozialerziehung: Gemeinsam handeln, sich im Wettkampf messen und sich verständigen.</p>	
BEWEGEN IM WASSER			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Wir verbessern unsere Wahrnehmungsfähigkeit und erweitern unsere Bewegungserfahrungen im Wasser</p> <p>Weiterentwicklung der Basisfähigkeiten, Gleiten, Schweben, Antrieb, Atmung durch vielfältige Grundlagenübungen, Kennenlernen einer Wechselzugtechnik,</p>	<p>BP: 3.1.1.4</p>	<p>Weiterführende Inhalte als motivationaler Zusatzaspekt des Schwimm-Unterrichts.</p> <p>Möglichkeit zur Erwerbung der Eignung als „Neuschwimmer“ (Seerobbe, Delphin).</p> <p>Möglichkeit zur Erwerbung der Eignung als „Frühschwimmer“ (Seepferdchens).</p>	<p>U.U. DLRG; Schwimm-Vereine.</p>

14

<p>Verbesserung des Brustschwimmens. Ausüben verschiedener Sprungformen sowie des Tauchens.</p>		<p>Schwimm-Abzeichen (Freischwimmer, Jugendschwimmabzeichen Bronze). Rettungsschwimmer Wasser-Sport-Tag</p>	
<p>Unterrichtsvorhaben 2 Wir lernen schnell und / oder ausdauernd zu schwimmen Technikverbesserungen der Brust- und Kraulschwimmtechniken. Verbesserung der Tempogestaltung durch Anpassung der Technik über die Strecke. Gesamtbewegung und Gesamtstrecke üben und Ausdauer trainieren.</p>			
<p>Sportpädagogische Perspektiven: Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Medium Wasser → Verbesserung der Körperwahrnehmung; Erhaltung der Gesundheit und Fitness; Steigerung der Selbstwirksamkeit, Selbständigkeit und des Selbstbewusstseins; Leistung erfahren, verstehen und einschätzen können.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven: Eigene Leistung einschätzen können; Steigerung der Selbstwirksamkeit und des Selbstbewusstseins, vor allem Vergleich zur eigenen Altersgruppe.</p>	
FITNESS ENTWICKELN			
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Wir laufen gemeinsam, lernen unsere Ausdauer realistisch einzuschätzen und unsere Fitness zu steigern. Allgemeines Ziel: 20 min konstantes Laufen ohne Unterbrechung über einen definierten Zeitraum.</p>	<p>BP: 3.1.1.6</p>	<p>Weiterführende Veranstaltungen zur Steigerung der sportlichen Motivation und der Förderung sozialer Integration und Interaktion (am Beispiel Fitness mit Schwerpunkt Ausdauer) sowie zur Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und</p>	

15

<p>Leistungs-Evaluation durch Eingangs-/ Zwischentest (z.B. 6 min-Lauf, Cooper-Test, definierte Strecke).</p> <p>Lauf-Technik Schulung in Verbindung mit Lauf-Ökonomie (z.B. Armführung).</p> <p>Spielerische Ausdauererschulung mit verschiedenen Spielformen und spielerischen Übungsformen weiterführen und vertiefen.</p> <p>Verschiedene Ausdauerläufe und Belastungsintensität kennen und erfahren lernen; mit und ohne Gehpausen (z.B. Intervall-Läufe, Shuttle-Run-Test).</p> <p>Auf Reaktionen des Körpers achten (Atmung, Schweiß, Puls) sowie eine Pulsmessung durchführen können und diesen nach einfachen Kriterien bewerten können.</p>		<p>Leistungsentwicklung:</p> <p>Bewegungs- / Lauftagebuch</p> <p>Individueller Trainingsplan (u.U. Trainings- und Tracking-Apps).</p> <p>Durchführung eines Fitness-Tests.</p> <p>Teilnahme an Volks-Läufen für Kinder und Jugendliche (z.B. Esslinger Zeitung Lauf).</p>	
<p>Unterrichtsvorhaben 2 Wir steigern unsere Fitness – Schwerpunkt Kräftigung und Stabilisation</p> <p>Hauptsächlich im spielerischen Zugang; Erkennen welche Muskelgruppen gekräftigt werden.</p> <p>Durch Stützen und Hangeln an Geräten.</p> <p>Klettern am Tau, Stangen oder einer Boulder-Wand.</p> <p>Zirkeltraining.</p>			
<p>Sportpädagogische Perspektiven:</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern; Die eigene Leistung erfahren und zu reflektieren; die Fitness verbessern und ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln.</p>		<p>Sportpädagogische Perspektiven:</p> <p>Die eigene Leistung erfahren und zu reflektieren; die Fitness verbessern; Integration; Wettkampf.</p>	

Ergänzende Sportveranstaltungen und Projekte	
<p>FAHREN, ROLLEN, GLEITEN (Lehrwerkbezug 3.1.2.2)</p> <p>Erweiterte Bewegungserfahrungen sammeln Fahren, Rollen, Gleiten</p> <p>Erweiterung der Körpererfahrung, Bewegungssensibilität und Bewegungsrepertoire.</p> <p>Sicher mit Fahr-, Roll- oder Gleitgerät fortbewegen und grundlegende Techniken ausführen (Beschleunigen, Bremsen, Ausweichen, Fahrtrichtung wechseln).</p> <p>Bewegungsaufgaben alleine oder in der Gruppe lösen.</p> <p>Bedeutung der Schutzausrüstung erkennen und diese benennen.</p>	<p>Anwendungsbereich und Zielsetzung</p> <p>Im Vordergrund steht der Erwerb grundlegender Bewegungserfahrungen und Techniken.</p> <p>Durch Aufbau von Wissen und das Darstellen von Gefahrensituationen wird ein Beitrag zu einer verantwortungsbewussten Teilnahme am Straßenverkehr ermöglicht.</p> <p>Verbesserung von Wahrnehmungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit.</p>
<p>Deutscher Motorik-Test 6-18</p> <p>Standardisierte und validierte Testbatterie zur Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen.</p> <p>Testaufgaben und Bezug zu motorischer Fähigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauer: 6 min-Lauf. - Kraft: Standweitsprung, Liegestütz (40 s), Sit-Ups (40 s). - Schnelligkeit: 20 m-Sprint. - Koordination: Seitliches hin- und herspringen (15 s), Balancieren rückwärts. - Beweglichkeit: Rumpfbeugen. 	<p>Anwendungsbereich und Zielsetzung</p> <p>Enger Bezug zwischen motorischer Leistungsfähigkeit und Gesundheit.</p> <p>Besondere Bedeutung motorisches System im Kindes- und Jugendalter adäquat zu fördern, um Grundlage für lebenslange Aktivität und Gesundheit zu legen.</p> <p>Dauerhafte Implementierung des Tests durch halb-jährliche Durchführung der Test-Batterie.</p> <p>Ergebnisse im Vergleich zu Normdaten der deutschen Bevölkerung.</p> <p>Integration in generelle Beurteilung der Schülerinnen und Schüler (Leistungsprofil, Defizitanalyse, Entwicklungsverläufe).</p>
<p>Erlebnispädagogik</p> <p>Projektmöglichkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wintersporttag - Klettern - Thematischer „Natur“-Tag / Wander-Tag (z.B. Wald, Schwäbische Alb) - Kanu fahren - Teamwettkampf Wettrutschen 	<p>Anwendungsbereich und Zielsetzung</p> <p>Zur Förderung von Individual- und Gruppenerfahrungen, hpts. in der Natur oder in außergewöhnlichen Bewegungsumgebungen.</p> <p>Entwicklung und Förderung der Persönlichkeit sowie sozialer Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler.</p> <p>Als integrativer Bestandteil eines ganzheitlichen Erziehungs- Und Bildungskonzeptes.</p>

Projekt Selbstverteidigung / Miteinander-gegeneinander kämpfen

Verschiedene Formen des Zweikämpfens am Boden ausführen und anwenden.

Faire Taktiken und Strategien anwenden.

Die eigene Kraft einschätzen und mit ihr umgehen können.

Rituale ausführen und deren Bedeutung respektieren.

Regelgerechtes und faires Verhalten.

Anwendungsbereich und Zielsetzung

Reflexion der Unterschiede zwischen Kämpfen und Streiten

Sammeln von Bewegungserfahrungen im verantwortungsbewussten Umgang mit Partnerin / Partner und im Kämpfen.

Entwicklung von Verantwortung gegenüber Partnerin / Partner und Schaffung von Vertrauen.

Sensible Anbahnung eines notwendigen Körperkontaktes.

Schulung und Entwicklung von Akzeptanz und Toleranz.

Emotionen reflektieren und kontrollieren.

Sport

Klasse 7

18

Kerncurriculum		Schuleigenes Curriculum	
Thema / Inhalt	Lehrwerkbezug	Thema / Inhalt	Vernetzung
<p>Unterrichtsvorhaben 1: (Turnen/Bewegen an Geräten) Wir erstellen eine Gerätekur an zwei Geräten anhand vorgegebener Elemente</p> <p>Beispiele: wie in Klasse 6 erweitert um schwierigere Elemente</p> <p>Boden: Rollen, Rad, Aufschwingen i.d. Handstand, Radwende, Handstand abrollen Barren: Schwingen, Grätschen, Kehre & Wende, Kippaufschwung, (Schwungstemme) Sprung: beidbeiniger, prellender Absprung, Drehhocke, Grätsche, Sprunghocke Reck: Aufschwung, Umschwung, Unterschwing, (Kippe)</p>	<p>3.2.1.3 S. 33</p>	<p>Fahren, Rollen und Gleiten wirkt sich bei ADHS Schülern positiv auf die Motivation aus. (a/b)</p> <p>- Die Anwendung grundlegender Techniken im Umgang mit Fahr-, Roll- und Gleitgeräten ermöglicht den Schülerinnen und Schüler die Teilhabe an vielfältigen Freizeitangeboten und die verantwortungsbewusste Teilnahme am Straßenverkehr</p> <p>-Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern.</p> <p>-Etwas wagen und verantworten (Fallübungen, freier Fall); Schulung der Personalkompetenz „Die Schülerinnen und Schüler sollen ein realistisches Selbstbild</p>	

19

<p>UV 1 (Spielen) Fußball vom 3:1 zum 5:2 Grundelemente d. Laufwege (vom Dreieck zur Raute) Spiel über den Dritten, Torschuss (Balltechniken) Fintieren, Überzahlspiele</p> <p>Ziel : 5 : 5</p>	<p>3.2.1.1 S. 30</p>	<p>entwickeln.</p> <p>Ergänzende Sportveranstaltungen/ Test</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deutscher Motorik Test (DMT 6-18) (b,c) - Projekt Mountainbike - Sommersporttag - Wintersporttag - Projekt Selbstverteidigung (Wing Tsun) - Projekt Fußball - Klettern - Speed Sliding 	
<p>Unterrichtsvorhaben 2: Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Handball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch im Spiel 4:4/5:5 angemessen spielen</p> <p>Techniken: individuelle Grundfertigen (Werfen und Passen) verbessern und in spielnahen Situationen anwenden; individuelles Abwehrverhalten schulen</p> <p>Gruppentaktik: Vom Überzahlspiel zum 4:4 (5:5), Mann- oder Zonenverteidigung</p> <p>Mannschaftstaktik: die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen</p>		<p>Fairness im Sport</p> <p>Was ist Fairness im Sport?</p> <p>Was ist Fairness im Sport für dich?</p> <p>Umsetzung im Sport</p> <p>Mindmap zu diesem Thema erstellen (c)</p> <p>Fitness entwickeln</p> <p>Ein individuelles Fitnesstraining (Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen</p> <p>Konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren (c)</p>	

		(Laufstagebuch, Fitness- Apps)	
<p>Rückschlagspiel Badminton</p> <p>-Kennenlernen des Rückschlagspiels Badminton/ Regelkunde</p> <p>-Grundschläge sicher ausführen und mit dem Partner spielen anstatt gegeneinander</p> <p>-Schulung von Konzentration und Koordination</p> <p>-Verschiedene Spielformen kennenlernen und differenzierte Spielformen entwickeln</p>	<p>3.2.2.3 S. 40</p>	<p>Ernährung im Sport</p> <p>Was ist gesunde Ernährung?</p> <p>Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln</p>	
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen): unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale hoch springen</p> <p>-Sprungarten -jump and reach-Test -unterschiedliche Sprungtechniken ausprobieren (einbeinig, beidbeinig, aus Stand/ Anlauf, mit Sprunghilfe, Varianten: Rollsprung, Schersprung, Flop) -leistungsbestimmende Merkmale erkennen, benennen und korrigieren -Ziel: aus dem bogenförmigem Anlauf in die Höhe springen</p>	<p>3.2.1.2 S. 31</p>		

**Unterrichtsvorhaben 2:
Wir laufen gemeinsam und gegeneinander und lernen unsere Ausdauer realistisch einzuschätzen**

- SuS sollen befähigt werden, eine längere Strecke im individuellen Tempo ohne Unterbrechung zu laufen.
- SuS sollen ein Gefühl für Belastung entwickeln.
- Der Laufstil wird kritisch reflektiert und optimiert.
- SuS lernen verschiedene Trainingsmethoden wie Zirkeltraining, Fahrtspiel sowie die biologischen Hintergründe einer Ausdauerleistung kennen
- Ziel: 30 min konstantes Laufen ohne Unterbrechung,
- Cooper Test

Unterrichtsvorhaben 3: Wie springe ich möglichst weit und erreiche eine hohe Anlaufgeschwindigkeit?

- Anlaufdistanz und -geschwindigkeit variieren,
- Absprung vom Balken mit Schwungbeineinsatz, zweckmäßig landen, WettkampfregeIn
- unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale schnell laufen können. (Sprint)

<p>Unterrichtsvorhaben 1 (Spielen) Wir spielen wie die Großen und nähern uns dem Zielspiel Quattro-Volleyball.</p> <p>Technik: Verbessern und festigen der erlernten Techniken; Aufschlag von oben, Bagger als Annahme</p> <p>Taktik: Komplexe Übungs- und Spielformen; Spiel im Kleinfeld : 3 – 3 (4-4); Spielaufbau über Position II oder III;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abwehrverhalten - Regeln kennen und anwenden - Leitung eines Spiels, Schiedsrichter 	<p>3.2.1.1 S. 30</p>		
<p>Unterrichtsvorhaben 2 (Spielen): Wir gestalten ein für alle Beteiligten interessantes und gelungenes Basketballspiel.</p> <p>Technische Fertigkeiten: Werfen auch aus größeren Distanzen, Korbleger in spielnahen Situationen, Dribbeln und Passen ohne/mit Gegenspieler,</p> <p>Individuelle Taktik wie (einfache) Finten und Verteidigungsverhalten</p> <p>Gruppentaktische Maßnahmen wie Freilaufen auf dem Flügel, Schneiden zum Korb und Ersetzen, Doppelpass, Abstreifen Verbessern des Zusammenspiels durch Regeländerungen</p> <p>Mann-Mann-Verteidigung (z.B. im Spiel 2:2, 3:3)</p>			

<p>Unterrichtsvorhaben 1 (Laufen, Springen und Werfen) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale schnell, gewandt und rhythmisch über Hindernisse laufen</p> <p>-Lauf ABC -Mobilisations- und Dehnübungen (Fitness) -schnell laufen (Ballenlauf) Sprint durch Reifen – über Hindernisse laufen (rhythmisch laufen): Reifen, Kartons, Hütchen, Hürden - wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben (3-Schrittrhythmus, Schwung- und Nachziehbeinbewegung) -Partnerrückmeldungen anhand von Beobachtungsbögen und Aufgabenkarten - Sprint -Staffeln -Sprung (Weitsprung)</p>	<p>3.2.1.2 S. 31</p>		
<p>Unterrichtsvorhaben 2: Erarbeitung einer individuellen Kugelstoßtechnik aufgrund selbstständiger Erfahrung der für das Erreichen der bestmöglichen Weite maßgeblichen Einflussfaktoren</p> <p>Entdeckung der maßgeblichen Einflussfaktoren auf die Stoßweite mit Hilfe eines Stationenbetriebs</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bedeutung der Abflugrichtung – Länge des Angleitens – Bedeutung eines flüssigen Bewegungsablaufs 			

<ul style="list-style-type: none">- Bedeutung der Armbewegung- Einfluss der Oberkörperrotation- Einfluss der Beine <p>Auswertung und Ergebnissicherung</p>			
--	--	--	--

Sport

Klasse 9

27

Kerncurriculum		Schuleigenes Curriculum	
Thema / Inhalt	Lehrwerkbezug	Thema / Inhalt	Vernetzung
<p>Turnen/Bewegen an Geräten Hinführung Turnen Kursstufe an zwei Geräten Z.B Überschlagsbewegungen (Boden/Sprung), Kippbewegungen (Reck), optional Parcours</p>	<p>3.3.3 S. 47</p>	<p>Außerunterrichtliche Veranstaltungen/ Test</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deutscher Motorik Test (DMT 6-18) (a,c) - Projekt Mountainbike - Wintersporttag - Projekt Selbstverteidigung (Wing Tsun) - Sommersporttag - Klettern - Projekt Fußball - Projekt „Speed Sliding“ 	
<p>Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern- Fitness entwickeln (1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen</p>	<p>3.3.5 S. 50</p>	<p>Ernährung im Sport</p>	

<p>(2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden (3) ein individuelles Fitnesstraining ausführen (4) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben (5) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen (6) Fitnessübungen zielgerichtet auswählen (7) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren (8) schulische und außerschulische Möglichkeiten zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen</p>		<p>BMI, was ist gesunde Ernährung? Nutri-Score</p>	
<p>Unterrichtsvorhaben 1 Spielen</p> <p>Basketball: Technik: - Wiederholung und Festigen der Grundtechniken - Überkopfbpass - Sprungwurf (nahe Distanz) , Rebound - Korbleger</p> <p>Taktik: - einfacher und erweiterter Schnellangriff - Einführung des Centerspiels</p> <p>- 3 – 3 Gruppentaktik (Give and go, Abstreifen/ Kreuzen etc.) - Spiel 4:4, 5:5 mit Grundaufstellung</p>	<p>3.3.1 S.44</p>	<p>Profisportler als Vorbilder</p> <p>Ein Profisportler (evt. Basketballer) besucht das PGE und leitet eine Sportstunde an. (a, b)</p>	

29

<p>Unterrichtsvorhaben 2: Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein – Spielsituationen im Handball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basisfertigkeiten Werfen, Passen ohne und mit Gegenspielern, Prellen - Gruppentaktische Maßnahmen wie Stoßen auf Lücke - Verbessern des Zusammenspiels durch Anwendung individual- und gruppentaktischer Maßnahmen - Klärung der Spielpositionen im 4:4 (RL, RM, RR, KM) - Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr - Tempogegenstoß (<i>schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff</i>): Thematisierung der ersten und zweiten Welle (Spieler und deren Aufgaben im Umschaltspiel) - Individual-, gruppen und mannschaftstaktische Angriffsmittel in einem Turnier anwenden (Klassen- oder Schulturnier, 4:4) 		<p>Fairness im Sport</p> <p>Was ist Fairness im Sport?</p> <p>Wie definierst du Fairness im Sport?</p> <p>Sind Profisportler gute Vorbilder für Fairness?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mindmap (c) 	
<p>Unterrichtsvorhaben: Rückschlagspiel Badminton</p> <p>Wir spielen Badminton regelgerecht, selbstbestimmt und reflektiert.</p> <p>Feststellung der badmintonspezifischen</p>	<p>3.3.1 S. 44</p>		

30

<p>Ausgangsvoraussetzungen und Erarbeiten/ Üben/ Vertiefen der Grundschläge</p> <p>Einen langen Ball spielen –</p> <p>Erarbeitung wesentlicher Merkmale des Überkopf-Clears als taktisches Mittel, um den Gegner weit nach hinten zu treiben</p> <p>Einen kurzen Ball spielen – Erproben, Auswerten und Umsetzen/Üben des kurz gespielten Balls (Drop) aus der Spielidee heraus und Erarbeitung wesentlicher Merkmale der Schlagbewegung in Abgrenzung zum clear.</p>			
<p>Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen)</p> <p>Unterrichtsvorhaben 1: unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit stoßen</p> <p>-mit unterschiedlichen Wurfgeräten (Medizinball, Kugel)</p> <p>-leistungsbestimmende Merkmale erkennen, zum Beispiel Stemmbeineinsatz, hoher Ellbogen beim Kugelstoß)</p> <p>-biomechanische Grundprinzipien beschreiben (Phasengliederung einer Bewegung)</p>	<p>3.3.2 S. 45</p>	<p>Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schüler gestalten einen differenzierten Staffellauf - Vom Schleuderball zum Diskuswurf 	

<p>Unterrichtsvorhaben 2: Wir laufen gemeinsam und gegeneinander und lernen unsere Ausdauer realistisch einzuschätzen</p> <p>-Ziel: eine längere Strecke (30min) ohne Unterbrechung im individuellen Tempo laufen - Cooper Test</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Pulsmessung und Einschätzung dieser Werte für das eigene Training 	
<p>Unterrichtsvorhaben 3: unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale schnell, gewandt und rhythmisch laufen sowie kraftvoll und dynamisch weit springen können.</p> <p>-Hürdensprint -Sprint -Weitsprung</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Über Mehrfachsprünge zum Dreisprung 	

Sport

Klasse 10

32

Kerncurriculum		Schuleigenes Curriculum <u>Kompetenzen:</u> Ich-Kompetenz (a) Sozial-Kompetenz (b) Methoden-Kompetenz (c)	
Thema / Inhalt	Lehrwerkbezug	Thema / Inhalt	Vernetzung
<p>Turnen/ Bewegen an Geräten</p> <p>Hinführung Turnen Kursstufe an zwei Geräten Z.B. Überschlagsbewegungen (Boden/Sprung), Kippbewegungen (Reck), Bewegungen beschreiben und analysieren können</p> <p>(1) weitere normgebundene Turnfertigkeiten ausführen zum Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten</p> <p>(2) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)</p> <p>(3) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren</p> <p>(4) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben</p> <p>(5) erlernte Bewegungen aus biomechanischer</p>	<p>3.3.3 S. 47</p>	<p>Außerunterrichtliche Veranstaltungen/ Test</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deutscher Motorik Test (DMT 6-18) <p>Durchführung und Auswertung (a,c)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projekt Mountainbike (a,b) - Sommersporttag (a,b) - Wintersporttag (a,b) - Projekt Selbstverteidigung (Wing Tsun) (a,b) - Projekt Fußball (a,b) - Klettern 	

<p>Sicht erklären</p> <p>(6) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären</p> <p>(7) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren</p> <p>(8) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben</p> <p>(9) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen</p>		<p>Trendsportart Parcours</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was kennen wir schon vom Turnen? - „Lazy vault“ und „Durchbruch“ - Schüler gestalten selbstständig einen Parcours (b) 	
<p>Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern-Fitness entwickeln</p> <p>Unterrichtsvorhaben</p> <p>Fitness, Komponenten der Fitness</p> <p>Verdeutlichung der Unterschiede zwischen den Komponenten Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer</p> <p>Was versteht ihr überhaupt unter Fitness?</p> <p>Unterscheidung in gesundheits- und sportorientierte Fitness</p> <p>-Wer betreibt regelmäßig Sport/Fitnesstraining?</p> <p>Frage nach der Motivation?</p>	<p>3.3.5 S. 50</p>	<p>Fitness verbessern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen des HIIT (High Intensity Interval Training) zur Verbesserung der Ausdauer 	

<p>Wie fit bin ich? Durchführung eines Fitness-Tests Reflexion: - Wie bewertest du deine Testergebnisse? - Wie aussagekräftig hältst du die Testergebnisse hinsichtlich deiner körperlichen Fitness?</p>		<p>Ernährung im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aussagekraft des BMI? - Was ist gesunde Ernährung im Sport? - Nutri-Score 	
<p>Spielen Basketball:</p> <p>Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einhandpass - Sprungwurf - Rebound in spielnahen Formen <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zusammenspiel Flügelspieler und Center - erweiterter Schnellangriff 	<p>3.3.1. S. 44</p>	<p>Fairness im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was versteht man offiziell unter Fairness im Sport - Eigene Definition und Umsetzung - Bedeutung der Fairness für den Sport und die Gesellschaft sowie das eigene Sporttreiben - Erstellung einer Mindmap (c) 	
<p>Regeln im Sportspiel Basketball Was darf ich, was nicht? Theorie: Schrittregel, Seitenauslinie, Grundlinie, Anspiel nach Korberfolg Wiederholung Dribbling mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen im Basketballfeld, hohes und tiefes Dribbling (Theorie: Spielfeldbegrenzung)</p>		<p>Kommerzialisierung im Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Rolle der Medien im Sport 	

<p>Wiederholung Passen und Fangen in verschiedenen Spielformen im Basketballfeld (Theorie: Einwurf)</p>			
<p>Anwendung Passen und Fangen in reduzierten Basketballspielen als Turnierform (Theorie: Spieleröffnung nach Korberfolg)</p> <p>Unterrichtsvorhaben 2:</p> <p>Volleyball Ziel: 5:5 Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung des Angriffsschlages - Bagger zur Abwehr <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - QUATTRO-Volleyball auf verkleinertem Spielfeld (mit Ziel 6 : 6) <p>Positionsangriff</p>		<p>Beachvolleyball als sinnvolle Alternative zum Hallenvolleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundtechniken - Regeln - Turnier 	

36

<p>Unterrichtsvorhaben Rückschlagspiel Badminton</p> <p>Auf einen kurzen Ball antworten – Erproben, Auswerten und Umsetzen/Üben des Unterhandschlags (UH-Clear) und Erarbeitung wesentlicher Merkmale der Schlagbewegung</p> <p>Mit einem Smash reagieren – der Schmetterball als eine Antwort auf einen zu kurz gespielten Unterhandschlag (UH-Clear) und Erarbeitung wesentlicher Merkmale der Schlagbewegung Schlagkombinationen erproben –</p> <p>selbständiges Erarbeiten, praktisches Umsetzen und Präsentieren einzelner Schlagkombinationen aus den bisherigen Schlägen in Partner- und Gruppenarbeit unter besonderer Berücksichtigung der Spielidee</p>	<p>3.3.1 S. 44</p>		
<p>Leichtathletik- Laufen, Springen und Werfen</p> <p>Unterrichtsvorhaben 1: aus 2 der 3 Bereiche Sprint, Sprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen</p> <p>-vertiefendes Üben unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale von Sprint, Sprung und Stoß -erlernte Bewegungen beschreiben und aus biomechanischer Sicht erklären können</p>	<p>3.3.2 S. 45</p>		
<p>Unterrichtsvorhaben2: Wir messen uns in einem</p>			

<p><i>selbst zusammengestellten Wettkampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten</i></p> <p>-Wettkampf aus Hindernissprint, Dreisprung, Wurf in Zonen und Langlauf (z.B.Transportstaffel) Mannschaften aus mehreren Mitgliedern</p>			
---	--	--	--

Sport

Jahrgangsstufe 1

38

Kerncurriculum		Schuleigenes Curriculum	
<p>Thema / Inhalt</p> <p>Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche wie Regelkunde, Bewegungstechniken sowie Taktik nennen und erläutern können. 2. Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen: Sportliche Bewegungen unter biomechanischer Betrachtungsweise analysieren (z.B. Weitsprung oder Hochsprung) 3. Mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und Bewegungsdiagnostik umgehen 	<p>Lehrwerkbezug</p> <p>Lehrbuch: Wissen im Schulsport (Bächle/Haas)</p> <p>BP 3.4.1 S. 57</p>	<p>Thema / Inhalt</p> <p>Projekte/Tests</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deutscher Motorik Test (DMT 6-18) Auswertung und Analyse (a,c) - Wintersporttag (b) (Ski, Snowboard, Schlittschuh, Rodeln, Wandern) - Projekt Selbstverteidigung (a/b) - Sommersporttag organisieren (b,c) (evtl. Beachvolleyball-Turnier) - Yoga (a) ein Weg zu Konzentration, Entspannung und Beweglichkeit - Sportliche Bewegungen unter biomechanischer Betrachtungsweise 	<p>Lehrbuch: Fit im Schulsport Basiswissen W. Friedrich</p> <p>Vernetzung Bio</p>

<p>4. (Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse)</p> <p>5. Bewegungsspielräume erkennen und Fehler korrigieren</p> <p>6. wesentliche Komponenten der <i>konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</i> für die ausgeübten Inhaltsbereiche beschreiben</p>		<p>am Beispiel Dreisprung vertiefen und analysieren.</p> <p>Dreisprung mehr als nur Hop-Step und Jump</p> <p>Fairness im Sport</p> <p>Analyse und Auswertung von Fachartikeln und Erstellung einer Mindmap (a,c)</p> <p>Bedeutung von Fairness für den Sport</p> <p>Gleichberechtigung im Sport</p> <p>Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau? Fach- und Presseartikel analysieren (c)</p> <p>Kommerzialisierung im Sport</p>	
<p>Spielen Rückschlagspiel Badminton</p> <p>-Kennenlernen und Erproben des Aufschlags und Erkennen der Wirkungen des kurzen und langen Aufschlags, Kennenlernen und Anwenden der wichtigsten Regeln beim Einzel- und/oder Doppelspiel und Übernahme der Schiedsrichtertätigkeit</p> <p>-Organisation und Durchführung von Turnierformen</p> <p>-Reflexion des Sportspiels Badminton hinsichtlich</p>	<p>3.4.2 S. 60</p>	<p>Außerunterrichtliche Veranstaltung:</p> <p>-Projekt Mountainbike</p> <p>-Projekt Fußball (Theorie/ Turnier)</p> <p>Spielen</p> <p>- Vertiefung des Rückschlagspiels Badminton bei Schülern mit ADHS (Förderung Fokussierung und Konzentration).</p>	

40

<p>der Bedeutung für die eigene sportliche Freizeitgestaltung</p> <p>-Beobachtungsaufgaben beim Spiel der Mitschülerinnen und Mitschüler und Feedback</p> <p>Videoanalysen der Partnerin/des Partners, der eigenen Gruppen und/oder von Spielzügen hochklassiger Badmintonspieler/innen im Vergleich</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Grundschläge Drop-Drive- Clear und Smash - Differenzierte Spielformen und Turnierformen kennenlernen (Königsspiel) 	
<p>Spielen Sportspielspezifische Techniken in komplexen Spielsituationen demonstrieren (Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball) individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten entwickeln und im reduzierten Zielspiel und im Zielspiel (vergleiche Abituranforderungen) umsetzen.</p> <p>Taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren</p>	<p>3.4.2 S. 60</p>	<p>Spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung sportspielspezifischer Techniken - (Fußball, Handball, Volleyball und Basketball) - Vertiefung Teamspiel - (Zusammenspiel) verbessern 	

41

<p>Bewegen an Geräten Bewegungsfertigkeiten aus verschiedenen Strukturgruppen (zum Beispiel Rolle rückwärts durch den Handstand, Handstützüberschlag) des normgebundenen Turnens an mindestens zwei Turngeräten, hinsichtlich Bewegungskontrolle, -ästhetik und -fluss angemessen, in selbst entwickelten Bewegungsverbindungen präsentieren (2) Bewegungsfertigkeiten aus dem Freien Turnen und der turnerischen Bewegungskünste mit einer verbesserten Bewegungsqualität in Bewegungsverbindungen präsentieren</p>	<p>3.5.4 S. 75</p>	<p>Bewegen mit Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung einer Choreographie mit den Handgeräten Springseil, Ball oder Band (a, b) - Sich rhythmisch auf Musik bewegen Choreographie einstudieren und planen (a) 	
<p>Laufen, Springen und Werfen</p> <p>aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren</p> <p>Regeln der Disziplinen nennen können und wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken (zum Beispiel Flop) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)</p>			
<p>Fitness entwickeln</p> <p>(1) ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen</p> <p>(2) funktionelle Gymnastik, Mobilisations- und Dehnübungen zur Steigerung der Fitness</p>	<p>3.4.7 S. 67</p>	<p>Fitness entwickeln</p> <p>Planung und Realisierung einer Gruppenpräsentation zum Thema funktionales Krafttraining (c)</p> <p>Die Trainingsmethode HIIT (High Intensity Interval Training) kennenlernen und seine Ausdauer verbessern (a,b)</p>	

und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen anwenden			
(3) Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Krafttrainings erläutern			

Sport

Jahrgangsstufe 2

43

Kerncurriculum		Schuleigenes Curriculum	
<p>Thema / Inhalt</p> <p>Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns</p> <p>1. Sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche wie Regelkunde, Bewegungstechniken sowie Taktik nennen und erläutern können.</p> <p>2. allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als <i>Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse</i> erklären</p> <p>3. Training anhand grundlegender <i>Trainingsgesetze und -prinzipien</i> beurteilen</p> <p>4. anatomische und physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die</p>	<p>Lehrwerkbezug</p> <p>Lehrbuch: Wissen im Schulsport (Bächle/Haas)</p> <p>BP 3.4.1 S. 57</p>	<p>Thema / Inhalt</p> <p>Projekte und Tests</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deutscher Motorik Test DMT 6-18 Durchführung und Auswertung (a,c) - Wintersporttag (Ski, Snowboard, Schlittschuh, Rodeln, Wandern) (b) - Projekt Selbstverteidigung (a,b) - Sommersporttag (evtl. Beachvolleyball-Turnier) (b) - Yoga ein Weg zu Konzentration, - (a) Entspannung und Beweglichkeit - Bedeutung für die Psyche 	<p>Vernetzung Bio</p>

<p>Veränderung durch Ausdauertraining erklären</p> <p>5. den Aufbau der quer gestreiften <i>Skelettmuskulatur</i> beschreiben, verschiedene Kontraktionsformen anhand sportpraktischer Beispiele erläutern und die Veränderung durch Krafttraining erklären</p> <p>6. Trainingsmethoden und Trainingseffekte beim <i>Grundlagenausdauer- und Krafttraining</i> nennen und beschreiben</p> <p>7. Grundlagen einer gesunden Lebensführung (die Bedeutung der Fitness für Gesundheit und Wohlbefinden erläutern</p> <p>8. ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen</p> <p>Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit-/Leistungssport, Medien), Fußball WM in Katar- Menschenrechte und Thema Nachhaltigkeit analysieren und diskutieren Magisches Dreieck Medien-Wirtschaft und Sport</p>		<p>Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung und Reflektion des Begriffs Fairplay für den Schulsport und für den kommerziellen Sport, Erstellung einer Mindmap (b,c) - Digitalisierung im Sport (Nutzung von Fitness Apps, Fitness Videos) , Chancen und Risiken bei der Nutzung analysieren - Analyse von Sportstudien Bsp. „Kinder und Jugendsportbericht“ zum Thema „Deutschlands träge Kinder“ Was muss sich in Zukunft ändern? <p>Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln, Werte und Normen - Funktionen von Regeln und Regeltypen - Charakteristika von Fairness 	
---	--	--	--

45

<p>Spielen</p> <p>Sportspielspezifische Techniken in komplexen Spielsituationen demonstrieren (Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball) individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten entwickeln und im reduzierten Zielspiel und im Zielspiel (vergleiche Abituranforderungen) umsetzen</p> <p>taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren</p>			
<p>Spielen soziale Verhaltensweisen im Spiel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) wahrnehmen, analysieren und reflektieren 2. spezifische konditionelle Anforderungen des unterrichteten Spiels benennen 3. die Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren 	<p>3.4.2 S. 60</p>	<p>Außerunterrichtliche Veranstaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Projekt Mountainbike -Projekt Fußball (Theorie/ Turnier) - Wie organisiere ich ein Turnier? 	
<p>Bewegen an Geräten</p> <p>Bewegungsfertigkeiten aus verschiedenen</p>	<p>3.4.4. S. 62</p>	<p>Trendsportart Parcours</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundtechniken der Sprünge kennen 	

46

<p>Strukturgruppen (zum Beispiel Rolle rückwärts durch den Handstand, Handstützüberschlag) des normgebundenen Turnens an mindestens zwei Turngeräten, hinsichtlich Bewegungskontrolle, -ästhetik und -fluss angemessen, in selbst entwickelten Bewegungsverbindungen präsentieren</p> <p>Bewegungsfertigkeiten aus dem Freien Turnen und der turnerischen Bewegungskünste mit einer verbesserten Bewegungsqualität in Bewegungsverbindungen präsentieren</p> <p>wesentliche Bewegungsmerkmale der Elemente (zum Beispiel Flickflack) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)</p> <p>Bewegungen unter den Aspekten Bewegungsqualität und Bewegungsästhetik wahrnehmen, analysieren und beurteilen können</p>		<p>und anwenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parcours selbständig planen 	
<p>Laufen, Springen und Werfen</p> <p>aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren (Abivorbereitung)</p> <p>Regeln der Disziplinen nennen können und wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken (zum Beispiel Flop) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch)</p>		<p>Vertiefungskurse/Vorbereitung Individualsportart Leichtathletik</p> <p>Abivorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lernstraße Hochsprung - Unterstützende Maßnahmen für die Schüler durch Trainings und Trainingsplanung 	

<p>Fitness entwickeln</p> <p>(1) ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen</p> <p>(2) funktionelle Gymnastik, Mobilisations- und Dehnübungen zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen anwenden</p> <p>(3) Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Krafttrainings erläutern</p> <p>(4) den eigenen Fitnesszustand analysieren und realistische Trainingsziele auswählen</p> <p>(5) Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Krafttrainings erläutern</p> <p>(6) ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining mithilfe grundlegender Trainingsprinzipien planen</p> <p>(7) die Intensität des aeroben Trainings durch eine Kontrolle der Pulswerte anpassen</p> <p>(8) die Bedeutung von fitnessorientiertem Sport treiben als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren</p>	<p>3.4.7 S. 67</p>	<p>Fitness entwickeln</p> <p>Wie bereite ich mich systematisch auf eine Ausdauerleistung im Abitur vor? (Beispiel 3000 Meter Lauf),</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kritische Betrachtung unterschiedlicher Dehnmethoden für den Schulsport bzw. den Leistungssport - Cool Down - „Pech Regel“- Erste Hilfe bei Sportverletzungen <p>Fitness entwickeln</p> <p>Sichere Nutzung des Fitnessraums, ein Krafttraining sinnvoll planen können, mögliche Gefahren im Fitnessraum kennen, Verletzungen vermeiden</p> <p>Kennenlernen des HIIT (High Intensity Interval Training) zur Verbesserung der Ausdauer</p>	
--	------------------------	--	--