



Fachcurriculum

Sport

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2018)

| Inhaltsfelder (analog zum Kerncurriculum) | Besonderheiten auf einen Blick | Lernkontrollen |
|--|--|--|
| Spielen | Klasse 5: Kleine Spiele, kooperative Lernformen | Vier Inhaltsfelder sind pro Jahr fakultativ zu bearbeiten. |
| Bewegen an und mit Geräten Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten | Klasse 6: Coaching-System Fußball, 4:4 im Kleinfeld mit festgelegten Positionen Bewegen an und mit Geräten: Die Schüler/innen werden zudem | Spielen : Spielüberprüfung, in der die Lernenden ihr sport- spielübergreifendes Angriffs- und Abwehrverhalten demonst- rieren können |
| Laufen, SpringenWerfenFahren, Rollen, Gleiten | zu einer Sicherheitserziehung im Sportunterricht erzogen, indem sie den Geräteführerschein erwerben Bewegen im Wasser: Dieses Inhaltsfeld kann am HvGG aufgrund der räumlich-organisatorischen Gegebenheiten nicht in den Jahr- | Bewegen an und mit Geräten: Präsentation von turnerischen Bewegungen in selbstgewählten Übungsverbindungen an vorgegebenen Gerätebahnen/ vorgegebener Gerätebahn Kriterien für eine Präsentation mitentwickeln und auswerten |
| Mit und gegen Partner kämpfen - Ringen und RaufenDen Körper trainieren, die Fitness verbessern. | gangsstufen 5 und 6 berücksichtigt werden Fahren, Rollen, Gleiten: Aufgrund der Schulskifahrt am Ende des ersten Halbjahres der Jahrgangsstufe 7 und der Kanufahrten, die | Präsentation mit anschließender Bewertung anhand der angefertigten Checkliste durch Mitschüler ODER Durchführung eines Zirkusprojektes durch die zusätzli- |
| | erst ab Klasse 8 durchgeführt werden dürfen, wird erst ab Klasse 7 ein Schwerpunkt auf dieses Inhaltsfeld gelegt. Empfehlung der Fachkonferenz Sport: Eine Exkursion in die Eissporthalle in Klasse 5 oder 6 | che Thematisierung von Bewegungsgestaltung aus dem Bereich der Bewegungskünste Laufen, Springen, Werfen: Als Leistungsbewertung bietet |
| | Den Körper trainieren, die Fitness verbessern: Die Inhalte dieses Bereiches werden am HvGG in den Klassen 5 und 6 weitgehend auf andere Inhaltsfelder bzw. auf andere Jahrgangsstufen verteilt | sich neben der Durchführung von Sprint- oder Ausdauer- wettkämpfen besonders die Prozessleistung auf der Grundla- ge der inhaltsbezogenen Kompetenzen an. |
| | Vorgesehen in Klasse 5/6 ist allerdings: Aufwärmen (Funktionelle Gymnastik), Seilspringen/Rope Skipping | Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen |
| | Am HvGG ist der leichtathletische Weitsprung nur schwer realisierbar. Deshalb soll dem Rope Skipping zur Entwicklung der Sprungkraft und zur Rhythmusschulung besondere Beachtung geschenkt werden | Zur Überprüfung der Entwicklung im Rahmen der Leitideen "Soziale Interaktion" und "Körperwahrnehmung" bieten sich zur Leistungsbewertung an: Körperwahrnehmung. Gelernte Falltechniken situativ anwenden |
| | Auch in Klasse 5/6 ist die Teilnahme an einer der beiden außer- schulischen Laufveranstaltungen Lauf für mehr Zeit u. ggf. Mini Marathon wünschenswert. | Soziale Interaktion Regeln zu einem Zweikampfspiel selbst entwickeln, schriftlich |
| | Teilnahme an Wettbewerben wie "Jugend trainiert für Olympia" kann von den Schülern ausgehen. Vorschlag bei der Sportlehr- kraft | festhalten und auswerten Eigene soziale Kompetenz in diesem Zusammenhang bewerten |
| | Schwerpunkt 5/6 am HvGG: Teamkompetenzerwerb | |
| Bezug zum Methodencurriculum: Coaching, Feedback | regeln, Gesprächsregeln, Gruppenarbeit | |

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2015)

Überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht am HvGG

Der überfachliche Kompetenzerwerb beschränkt sich im Sportunterricht im Wesentlichen auf folgende Kompetenzen: Bewegungskompetenz, Urteils- und Entscheidungskompetenz, Teamkompetenz. Da in jeder Sportart eine der drei fachspezifischen Kompetenzen im Zentrum steht, rücken auch jeweils andere überfachliche Kompetenzen in den Vordergrund. Der Schwerpunkt ist für jede Unterrichtseinheit im Curriculum markiert bzw. richtet sich nach den Bedürfnisse und Förderbedarf der Lerngruppe. Deshalb sind die überfachlichen Kompetenzen im Sportcurriculum hier vorangestellt.

Personale Kompetenz

- selbstbestimmt und eigenverantwortlich denken und handeln (beim Entwurf eigener Lösungen im Bewegungslernen und in Teamarbeit)
- sich selbst und die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen (koordinative Fähigkeiten: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit)
- sich situationsangemessen verhalten (Mannschaftssportarten)
- die eigenen Lern- und Arbeitsprozesse strukturieren und steuern (z.B. bei Gruppenchoreografien, eigenen Trainingsplänen)

Sozialkompetenz (Schwerpunkt 5/6)

- sozial geprägte Situationen und Konstellationen wahrnehmen und beurteilen (bei Konflikten)
- sich in sozialen Interaktionen rücksichtsvoll und solidarisch verhalten (Coaching, Teamarbeit)
- ein gemeinsames
 Arbeitsvorhaben in
 Kooperation mit den
 Teampartnern erfolgreich
 ausführen
- sich in Konflikten angemessen verhalten (Teamarbeit)
- (Leistungs-) Unterschieden mit Unvoreingenommenheit, Wertschätzung und dem Willen zur Verständigung begegnen

Sprachkompetenz

 Gesprächssituationen wahrnehmen, reflektieren und beurteilen können (bei Gruppen- und Teambesprechungen)

Lernkompetenz

- Lernstrategien des
 Bewegungslernens entwickeln
 und Lernprozesse reflektieren
- Probleme sachgerecht analysieren und sich zwischen verschiedenen Lösungswegen begründet entscheiden können
- geeignete Medien (z.B. Sportgeräte, Videoclips etc.) zur Unterstützung der Arbeits- und Gestaltungsprozesse kritisch auswählen und sinnvoll nutzen

Kommunikative Kompetenz und Diskursfähigkeit (Schwerpunkt 5/6)

- sich selbst und sein Umfeld distanziert betrachten können (unterschiedlicher Leistungsstand, in Gesprächssituationen)
- Selbstkritik zu entwickeln und sich fremder Kritik zu stellen
- eigene Positionen klar darstellen und argumentativ verteidigen (bei Diskussion verschiedener Lösungswege)
- Beobachtungen und Überlegungen konzentriert "auf den Begriff" zu bringen
- Beobachtungen Eigenes und Fremdes betreffend angemessen mitteilen
- sich über Lernprozesse austauschen

Analytische Kompetenz

- auf der Basis von (z.B. Bewegungs-) Beobachtungen Problemlösungen entwickeln
- kausale und finale
 Zusammenhänge aufdecken

Methodenkompetenz

- Informationen beschaffen, strukturieren, bearbeiten,
- Informationen selektiv und produktiv verarbeiten (z.B. Musik- Videoauswahl; in diesem Zusammenhang auch mit der Urheberrechtsproblematik vertraut sein
- unterschiedliche Problemlösungstechniken anwenden
- (Bewegungs-) Projekte organisieren und die Ergebnisse der Projektarbeit präsentieren

HvGG-FC-Sport 5/6-2015.pdf

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2018)

Unterrichtsschwerpunkt I: **Spielen** (Schwerpunkt: Teamkompetenzerwerb)

| # | Kompetenz- Bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz / indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs Arbeitsformen & Lernwege |
|---|---|--|--|---|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | in sportlichen Handlungssituationen auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren mit- und gegeneinander spielen | unter Einhaltung der Regeln miteinander gegen ein anderes Team spielen Ballschule mit Gymnastik-, Basket- und Handball | ins Ziel treffen, Vorteile herausspielen, mit Gegnerbehinderung umgehen, Anbieten und Orientieren im Spielraum, Tore/ Punkte verhindern, Zusammenspiel stören Komplexität reduzieren, Regeltransparenz herstellen, Kleinfeldspiele bevorzugen, Spiele auswählen, die unterschiedliche Schwerpunkte akzentuieren, Spielerfahrungen in unterschiedlichen Spielen |
| 2 | Urteils- und Entscheidungs- kompetenz | das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln Strategien zur Affektbeherrschung und – kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mitund Gegeneinander benennen und situationsbezogen einsetzen | sportspielübergreifende Angriffs- und Abwehrverhalten bezogen auf die zugrunde liegenden Spielabläufe anwenden | Lücke erkennen, Freiräume nutzen |
| 3 | Team- kompetenz | sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgser- lebnissen die den Sportarten zugrun- de liegenden elementaren Regeln und Vorschriften er- läutern, einhalten und ge- zielt verändern sportliche Wettbewerbssi- tuationen organisieren und regeln Konflikte analysieren und konstruktiv lösen | ihre Mitspieler ins Spiel bringen und aktiv in Spielabläufe einbeziehen sich im Spiel gegenüber den Mitspielern und der gegnerischen Mannschaft fair verhalten sich aktiv an der Lösung spieltaktischer Probleme beteiligen. | Zusammenspiel Kenntnisse zum fairen Verhalten (miteinander spielen, Konflikte lösen) Schiedsrichtertätigkeit Austauschmöglichkeiten innerhalb einer Mannschaft vorsehen, um spieltaktische Lösungen gemeinsam besprechen und finden zu können Konfliktlösungsstrategien (zeigen) |

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2015)

Unterrichtsschwerpunkt II: Bewegen an und mit Geräten (Schwerpunkt: Team- und Bewegungskompetenzerwerb)

| # Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|---|---|--|---|
| 1 Bewegungs-kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern Bewegungen anforderungsgemäß üben, gestalten und präsentieren Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren | an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen Rollen, Springen, Landen, Drehen, Überschlagen, Schwünge sowie Formen des Balancierens und Stützens ausführen verschiedener Großund Kleingeräte sach/ situations- und bewegungsgerecht nutzen Geräte fachgerecht auf- und abbauen | Balancieren: Unterschiedliche Gleichgewichtspositionen (Ballen-, Knie, Einbeinstand Standwaage) einnehmen Besonders den Schwebebalken einbeziehen, auf/über stabile und bewegliche Untergründe balancieren Rollen: Um Körperlängs- und Breitenachsen, Rollen auf, über, von Geräte(n), am Boden Springen und Drehen: Auf, über, von Geräte(n) springen (z.B. auf Mattenberg, Längskasten) mit Absprunghilfen (Sprungbrett, Kasten) auf und über Geräte springen mit Stützen der Hände Hindernisse überwinden | gefördert werden soll das selbstständige Ausprobieren und Bewegungsfinden in Be- wegungslandschaften und/oder an Geräte- bahnen. Hierzu gehören ungewöhnliche Körperlagen im Raum, z.B. Handstand, Rollen oder Überschlagen, das Spielen mit der Schwerkraft und dem Gleichgewicht, z.B. beim Balancieren oder bei der Akroba- tik, das Erfahren der Höhe, z.B. beim Klimmen und Klettern, sowie des Fliegens, z.B. beim Schwingen, Schaukeln, Springen |
| 2 Urteils- und Entscheidungs- kompetenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren ihr Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsabhängig handeln Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren. | jeweilige Bewegungselemente benennen eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, um zu bewältigende wagnisreiche Bewegungsheraus- forderungen meistern | grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden (vier verschiedene Elemente) für die Gestaltung einer Kür nutzen | das Sich-Bewegen an Geräten bietet für Schülerinnen und Schüler besondere Anreize, Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnisse zu entdecken und zu erweitern, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen, sowie bewegungstechnisches Können zu entwickeln und Körperbeherrschung zu erfahren und dabei auch gemeinsam zu handeln |
| 3 Team- kompetenz | sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen. | grundlegende Gestaltungs- und Präsentationskriterien | Sicherung der Sprünge (z.B. vom Kasten/Bock) durch Weichmatten Matten ohne Lücken aufbauen | die Übungsformen sind so zu gestalten, dass das selbstständige Lernen von turne- rischen Bewegungsfertigkeiten in der Kleingruppe unter Anwendung der notwen- |

HvGG-FC-Sport 5/6-2015.pdf

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2018)

| # | Kompetenz- bereich | Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|-----------------------|----------------------|--|--|---|
| | | | erarbeiten und einhalten Hauptgriffarten beim Helfen und Sichern kennenlernen und zwischen Klammer-, Stütz- und Drehgriffen unterscheiden | Hilfestellung leisten sie lernen, wie die Klein- und Großgeräte sicherheitsgerecht auf- und abgebaut werden. Verfügen abschließend über alle wichtigen Kenntnisse, um in der Sporthalle sicher Sport treiben zu können. Ihre sachgerechten Kenntnisse weisen sie praktisch nach | digen Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen gegeben sind; Zudem kann das Experimentieren mit und Erproben von grundlegenden choreographischen Gestaltungskriterien gefördert werden. Die Schüler/innen werden zudem zu einer Sicherheitserziehung im Sportunterricht erzogen, indem sie den Geräteführerschein erwerben |

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2015)

Unterrichtsschwerpunkt III: Rhythmen (mit/ohne Handgerät) erfahren, aufnehmen und in Bewegung umsetzen

Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten (Schwerpunkt: Teamkompetenzerwerb)

| # | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|---|--|---|--|---|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren Bewegungen anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren Rhythmen in Bewegung umsetzen | vorgegebene / selbst erzeugte Rhythmen in Bewegung umsetzen spezifische Möglichkeiten eines Handgerätes entdecken und umsetzen ausgewählte Bewegungsabläufe im Takt üben, variieren und gemeinsam / synchron durchführen Bewegungen selbst zusammenstellen und dabei choreografische Grundelemente verwenden einfache Improvisationsübungen umsetzen musikalische Wechsel erkennen und bewegungsmäßig adäquat reagieren räumliche Variationen finden eine Gestaltung präsentieren | nach Klatschen/Trommeln hüpfen, laufen, gehen, springen, galoppieren, in Zeitlupe bewegen selbst Rhythmen erzeugen, mit Partner, in der Gruppe. verschiedene Sprünge der Musik anpassen sich körperlich ausdrücken spezifische Möglichkeiten eines Handgerätes (Ball o. Band) erkunden wie z. B. rollen, prellen, werfen, fangen oder schwingen, 8er, Spiralen zeichnen. | die Rhythmisierung von Bewegungsabläufen ist ein grundlegendes sportliches Prinzip, das hier spielerisch vorbereitet und umgesetzt wird. Besonders wichtig sind vielfältige Bewegungen, die durch die Verwendung von Musik (hoher Aufforderungs-charakter) eine große Variationsbreite erfahren sollen dem altersbedingten großen Bewegungsdrang wird durch abwechslungsreiche, vielseitige und unterschiedliche musikalische und inhaltliche Gestaltung Rechnung getragen |
| 2 | Urteils- und Entscheidungs- kompetenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren | Feedbackbögen ausfüllen können ausgewählte Bewegungsabläufe im Takt üben variieren und gemeinsam/ synchron durchführen Bewegungen selbst zusammenstellen und dabei choreografische Grundelemente verwenden räumliche Variationen finden | verschiedene Sprünge der Musik anpassen (Schrittsprünge, Drehsprünge) z. B. innerhalb eines "Zirkusprojektes" auch tänzerische/gymnastische Einlagen in der Gruppe einstudieren/ selbst gestalten | Übungsformen sind so zu gestalten, dass Möglichkeiten zur Entwicklung der Kreativität, synchronen Bewegung und sozialen Kompetenz im Rahmen von Gruppen- und Partnerarbeit gegeben sind |
| 3 | Team- kompetenz | anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren | Kooperieren und sich verständigen eine Gestaltung in der Gruppe präsentieren | selbst Rhythmen erzeugen, mit Partner, in der Gruppe | Partner und Gruppenarbeit |

HvGG-FC-Sport 5/6-2015.pdf

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2018)

Unterrichtsschwerpunkt IV: Klasse 6 Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten. Tanzen lernen / Tänze erlernen (Schwerpunkt: Team- und Bewegungskompetenzerwerb)

| # | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|---|---|--|--|---|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren | sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten Kooperieren und sich verständigen Arm- und Beinbewegungen koordinieren für einen Tanz charakteristische Bewegungsqualitäten imitieren | Hip Hop Grundschritte erlernen die entsprechende Bewegungsqualität ("Groove") andeutungsweise umsetzen | einfache Schrittfolgen eines ausgewählten Tanzes erlernen/vertiefen sich mit Partnern/in der Gruppe synchron bewegen eine kleine Bewegungsgestaltung mit Partnerin /der Kleingruppe inszenieren |
| 2 | Urteils- und Entscheidungs- kompetenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren | ihre persönlichen Fähigkeiten dem Leistungsstand der Gruppe anpassen die Qualität einer Gruppenpräsentation nach vorher festgelegten Kriterien erkennen und beurteilen mit Gefühlen von Angst vor Blamage (auch und gerade bei Mitschülern/ Mitschülerinnen) und Erfolg umgehen. sich dabei im Takt bewegen choreografische Gestaltungselemente variieren ihr Repertoire erweitern choreografische Elemente räumlich korrekt umsetzen | verschiedene Ebenen (Sprünge und "floor work") mit- einbeziehen | klar akzentuierte rhythmische Strukturen, wie z. B. Hip Hop Musik, sollen zu einschlägigen Bewegungsaktionen in Tempo und Dynamik führen und geben motivierende Impulse für bewegungsgestalterische Einfälle |
| 3 | Team- kompetenz | anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren | in Partner- und Gruppenarbeit Strategien zum gemeinschaftlichen Erfolg entwickeln Leistungsunterschiede konstruktiv berücksichtigen und alle in die Arbeit mit einbeziehen sich einigen, mit Führungsrollen umgehen vorgegebene Tanzschritte mit Musik alleine, mit Partner/Partnerin oder in der Gruppe durchführen | Schrittfolgen z. B. eines "Square Dance" durchführen und in der Gruppe nach Ansage richtig im Takt ausführen können eine kleine Choreografie in der Gruppe tanzen (z.B. Square Dance) und selbst erstellen können (Hip Hop: deutliche Raumaufteilung, Positionswechsel, klarer Anfang und Schlusspose | Übungsformen sind so zu gestalten, dass Möglichkeiten zur Entwicklung der individuellen Fähigkeiten und sozialen Kompetenz (z. B. Übernahme einer "Coaching"-Rolle) im Rahmen von Gruppenarbeit gegeben sind |

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2015)

Unterrichtsschwerpunkt V: Klasse 6 Laufen, Springen, Werfen (Schwerpunkt: Bewegungskompetenzerwerb)

| # Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|-------------------------|---|--|---|---|
| 1 Bewegungs-kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechselns und Anhaltens auf situationsspezifische Erfordernisse anwenden | im unteren Mittelstreckenbereich ein gleiches Lauftempo halten in Fang- und Laufspielen ihre Start-, Reaktionsund Beschleunigungsfähigkeiten optimal ausnutzen ihre Bewegungen auch in hohem Lauftempo gut koordinieren Springen: grundlegend rhythmisch mit dem Sprungseil springen ihre Sprungbewegungen koordinieren, insbesondere den ein- und beidbeinigen Absprung weitsprungspezifische Regeln für den leichtathletischen Wettkampf im Rahmen der Bundesjugendspiele verstehen und anwenden ein- und beidbeinig nach Anlauf abspringen ihre Absprungbewegungen auch in hohem Lauftempo gut koordinieren den Grundsprung mit dem Sprungseil mit und ohne Zwischensprung ausführen Werfen: ihre Wurfbewegungen koordinieren, insbesondere in Verbindung mit kurzem Anlauf mit dem 80g Schlagball aus dem 3er Rhythmus werfen weitwurfspezifische Regeln für den leichtathletischen Wettkampf im Rahmen der Bundesjugendspiele verstehen und anwenden zielgenau geradeaus Werfen ein- und beidhändig Werfen aus dem Stand und dem 3er Rhythmus werfen | Laufen: Ausdauerndes Laufen: gleichmäßiges Tempo laufen (10-15 Minuten) Rhythmisches Laufen Lauf ABC/ Koordinationsschule (Koordinationsleiter) Springen: in die Weite und in die Höhe springen messen und vergleichen hinauf- und hinunterspringen ein- und beidbeiniges Abspringen mit und ohne Anlauf Absprung vom Reutherbrett Überwinden von Hindernissen im Sprung rhythmisches Seilspringen zu Musik (Grundsprung) Werfen: in die Weite und zielgenau werfen Schlagwürfe mit verschiedenen Wurfgeräten ausführen Werfen im Sprung Medizinballstoßen (BJS) | die altersbedingte Forderung nach abwechslungsreichen, vielseitigen und reizvoll variablen Übungsangeboten sollte beachtet werden .Die Schüler sollen Freude am ausdauernden Laufen entwickeln spielerische Übungsformen werden für Laufen, Springen Werfen empfohlen. z. B. Zeitschätzläufe, Staffelläufe Knobelsprint, Turnbanksprint, Springen über Bananenkisten, Bänke und Kästen, Sprungstaffeln Flatterballwurf in der Halle mit Zielvorgabe Passgenaues Werfen Medizinballstöße und Würfe |

HvGG-FC-Sport 5/6-2015.pdf

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2018)

| # | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|---|---|---|--|---|
| | | | gut koordinieren | | |
| 2 | Urteils- und Entscheidungs- kompetenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen | ihre Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern unter Anleitung angemessene Übungsbedingungen für Sprint und Ausdauerläufe herstellen ihr eigenes und das Laufvermögen der Gruppenmitglieder realistisch einschätzen laufspezifische Regeln für den leichtathletischen Wettkampf im Rahmen der Bundesjugendspiele verstehen und anwenden Springen: unter Anleitung angemessene Übungsbedingungen herstellen beim Weitsprung ihren Anlauf festlegen und einteilen ihre persönliche Sprungkraft bei unterschiedlichen Anforderungen realistisch einschätzen und situationsabhängig handeln Risiken bewerten und für sich selbst als An- oder Überforderung erkennen mit Gefühlen der Angst (auch und gerade bei MitschülerInnen) und Mut umgehen Werfen: ihre persönliche Wurfkraft bei unterschiedlichen Anforderungen realistisch einschätzen ihr Bewegungsvermögen realistisch einschätzen ihr Bewegungsvermögen realistisch einschätzen ihr Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsabhängig handeln | ihr eigenes und das Laufvermögen der Gruppenmitglieder realistisch einschätzen ihr eigenes und das Sprungvermögen der Gruppenmitglieder realistisch einschätzen Bewegungsausführung nach vereinbarten Kriterien beurteilen | Übungsformen sind so zu gestalten, dass Möglichkeiten zur Entwicklung der personalen und sozialen Kompetenz im Rahmen von Gruppenwettkämpfen und –aufgaben gegeben sind |
| 3 | Team- kompetenz | anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren | Laufen:Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen | Laufen: Partner- und Gruppenläufe Läufe in verschiedenen Sozial- | Übungsformen sind so zu gestalten, dass Möglichkeiten zur Entwicklung der personalen und sozialen Kompetenz im Rahmen von |

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2015)

| # Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|-------------------------|--|--|---|--|
| | anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewe- gungsprozesse kon- struktiv reflektieren Interessens- und Leis- tungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksich- tigen | einen Ausdauer- oder Sprintwettkampf als Gruppenwettkampf auf der Grundlage eines ge- meinsam entwickelten Konzepts durchführen Leistungsunterschiede konstruktiv berücksichti- gen springen: einen Sprungwettkampf als Gruppenwettkampf auf der Grundlage eines gemeinsam entwickel- ten Konzepts durchführen Werfen: einen Wurfwettkampf als Gruppenwettkampf auf der Grundlage eines gemeinsam entwickelten Konzepts durchführen | und Ordnungsformen Staffellaufen (Pendel-, Umkehr-, Endlosstaffel) Springen: Springen als Wettkampf und Spielform in verschiedenen Sozial- und Ordnungsformen (Sprunggarten) Werfen: Werfen als Wettkampf und Spielform in verschiedenen Sozial- und Ordnungsformen (Wurfparcour, Hallenbiathlon etc.) Werfen und Fangen in Einzelund Partnerübungen mit unterschiedlichen Wurfobjekten zur Koordinationsschulung | Gruppenwettkämpfen und –aufgaben gegeben sind |

HvGG-FC-Sport 5/6-2015.pdf 10

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2018)

Unterrichtsschwerpunkt VI: Klasse 6 Mit und gegen den Partner kämpfen – Ringen und Raufen (Schwerpunkt: Teamkompetenzerwerb)

| # | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|--|--|---|---|--|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren in sportlichen Handlungssituationen anforderungsgemäß reagieren mit- und gegeneinander spielen | situationsbezogen fallen und landen eigene Kräfte und fremde Gegenkräfte wahrnehmen und mit beiden experimentieren durch antizipiertes Fallen Verletzungen vermeiden den eigenen Körper im Flug und bei der Landung kontrollieren eigene und fremde Kräfte gezielt wahrnehmen antizipiert Fallen | kontrolliert Fallen und Landen | im Sinne der Verletzungsprophylaxe können Handlungsstrategien entwi- ckelt werden, um Stürze unbescha- det zu überstehen hilfreiche Falltechniken werden er- lernt |
| 2 | Urteils- und Entscheidungs kompetenz | sich im handelnden Umgang mit Bewegungen persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen verantwortungsbewusst sichern und helfen das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln | angreifenden Kräften durch geschicktes Ausweichen die Wirkung nehmen angemessen mit der Kraft umgehen | mögliche Leitfragen / Hypothesen: Wie kann man einem stärkeren Partner Paroli bieten? Wer ist wirklich stärker? Kraftdosierung | Kinder lernen beim Zweikämpfen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen durch das bewusste Wahrnehmen von Situationen und bewusstes Erlernen partnerschaftlicher Verhaltensweisen im Rahmen eines kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialogs können Sozialkompetenz, Empathie und Widerstandskräfte gegen Gewalt gefördert werden |

HvGG: Fachcurriculum **Sport 5/6** (2015)

| 3 Team-kompetenz | regel- und normengeleitete Vorgaben bei körperlicher Auseinandersetzung einhalten und akzeptieren Leistungsunterschiede konstruktiv berücksichtigen in sportlichen Übungs- und Wett kampfsituationen Organisationsformen befolgen. Regeln und Wettkampfvorschriften erläuterneinhalten und gezielt verändern sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnisser sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln. Interessens- und Leistungsunterschiede auch unte Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen | Spiel mit der Kraft angemessen umgehen Ausga oder - Schild dreher | Kämpfen wird bestimmt durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen der Unterricht bietet die Möglichkeit im Mit- und Gegeneinander, in dem es immer fair, also nach Regeln und unter Vermeidung von Verletzungen, zugehen muss, bei hoher emotionaler Beteiligung beträchtliche Fähigkeiten zur Affektbeherrschung und - kanalisierung zu entwickeln als Vorbereitung auf ein Unterrichtsvorhaben zum Ringen und Kämpfen sind neben kooperativen Spielformen zum Abbau von Berührungsängsten und zur Anbahnung von Körperkontakten viele Übungen zur Schulung von Gleichgewicht und Körperspannung besonders geeignet Spielformen zur Anbahnung von Körperkontakt leisten hierbei einen wichtigen Beitrag, sich auf Berührungen einzulassen |
|------------------|---|---|--|
|------------------|---|---|--|

HvGG-FC-Sport 5/6-2015.pdf 12

| Inhaltsfelder (analog zum Kerncurriculum) | Besonderheiten auf einen Blick | Lernkontrollen |
|--|---|--|
| Spielen Bewegen an und mit Geräten Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten Laufen, Springen, Werfen Fahren, Rollen, Gleiten Den Körper trainieren, die Fitness verbessern | Spielen: Einführung Volleyball Bewegen an und mit Geräten: Einführung Le Parkour, fakultativ: Bouldern (z.B. Preungesheim) Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten: z.B. Rope Skipping, Chinese Rope Skipping, Step Aerobic Laufen, Springen, Werfen: Teilnahme an schulbezogenen Läufen. Gesundheitserziehung - Belastungen dosieren und einschätzen lernen Den Körper trainieren: Soll auf die Fahrt mit dem sportlichen Schwerpunkt vorbereiten. Wenn Skifahrt, siehe Konzept (Konzept im Anhang!). Fahren, Rollen, Gleiten: Schulskikurs Ende Januar Teilnahme an Wettbewerben wie "Jugend trainiert für Olympia" kann von den Schülern ausgehen. Vorschlag bei der Sportlehrkraft | siehe Überprüfungen der einzelnen Unterrichtsschwerpunkte |

Überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht

Der überfachliche Kompetenzerwerb beschränkt sich im Sportunterricht im Wesentlichen auf folgende Kompetenzen. Da in jeder Sportart eine der drei fachspezifischen Kompetenzen (Bewegungskompetenz, Urteils- und Entscheidungskompetenz, Teamkompetenz) im Zentrum steht, rücken auch jeweils andere überfachliche Kompetenzen in den Vordergrund. Der Schwerpunkt ist für jede Unterrichtseinheit im Curriculum markiert bzw. richtet sich nach den Bedürfnissen und Förderbedarf der Lerngruppe. Deshalb sind die überfachlichen Kompetenzen im Sportcurriculum hier vorangestellt.

Personale Kompetenz

- selbstbestimmt und eigenverantwortlich denken und handeln (beim Entwurf eigener Lösungen im Bewegungslernen und in Teamarbeit)
- sich selbst und die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen (koordinative Fähigkeiten: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit)
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickeln (Wagnis und Risiken, im Team arbeiten, sichtbare Bewegungslernfortschritte)
- sich situationsangemessen verhalten (Mannschaftssportarten)

Sozialkompetenz

- sozial geprägte Situationen und Konstellationen wahrnehmen und beurteilen (bei Konflikten)
- sich in sozialen Interaktionen rücksichtsvoll und solidarisch verhalten (Coaching, Teamarbeit)
- sich in Konflikten angemessen verhalten (Teamarbeit)
- (Leistungs-) Unterschieden mit Unvoreingenommenheit, Wertschätzung und dem Willen zur Verständigung

Sprachkompetenz

 Gesprächssituationen wahrnehmen, reflektieren und beurteilen können (bei Gruppen- und Teambesprechungen)

Lernkompetenz

- Lernstrategien des
 Bewegungslernens entwickeln
 und Lernprozesse reflektieren
- Probleme sachgerecht analysieren und sich zwischen verschiedenen Lösungswegen begründet entscheiden können
- geeignete Medien (z.B. Sportgeräte, Videoclips etc.) zur Unterstützung der Arbeits- und Gestaltungsprozesse kritisch auswählen und sinnvoll

Kommunikative Kompetenz und Diskursfähigkeit

- sich selbst und sein Umfeld distanziert betrachten können (unterschiedlicher Leistungsstand, in Gesprächssituationen)
- Selbstkritik zu entwickeln und sich fremder Kritik zu stellen
- eigene Positionen klar darstellen und argumentativ verteidigen (bei Diskussion verschiedener Lösungswege)
- Beobachtungen und Überlegungen konzentriert "auf den Begriff" zu bringen
- Beobachtungen Eigenes und Fremdes betreffend angemessen mitteilen
- sich über Lernprozesse

Analytische Kompetenz

- auf der Basis von (z.B. Bewegungs-) Beobachtungen Problemlösungen entwickeln
- kausale und finale
 Zusammenhänge aufdecken

Methodenkompetenz

- Informationen beschaffen, strukturieren, bearbeiten,
- Informationen selektiv und produktiv verarbeiten (z.B. Musik- Videoauswahl; in diesem Zusammenhang auch mit der Urheberrechtsproblematik vertraut sein
- vorgegebene und selbst gewählte Aufgaben strukturiert lösen
- Lösungsvorschläge adäquat

| die eigenen Lern- und | begegnen | nutzen | austauschen | darstellen |
|---|----------|--------|-------------|--|
| Arbeitsprozesse strukturieren und steuern (z.B. bei Gruppenchoreografien, eigenen Trainingsplänen) | | | | unterschiedliche Problemlösungstechniken anwenden |
| | | | | (Bewegungs-) Projekte organisieren und die Ergebnisse der Projektarbeit präsentieren |

Unterrichtsschwerpunkt I: Volleyball: Wahrnehmen und Spielen lernen (Schwerpunkt: Bewegungskompetenzerwerb)

| | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenz- erwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|---|---|---|--|--|
| | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern in sportlichen Handlungssituationen – auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren | Körpererfahrung erwei- tern | Oberes und unteres Zuspiel | Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben: Lernstufe: Spielerische Ausbildung volleyballspezifischer koordinativer Fähigkeiten, Spiele zum Präzisionsdruck, Spiele zum Zeitdruck, Spiele zum Komplexitätsdruck, Spiele zum Situationsdruck Lernstufe: Spielerische Schulung ausgewählter volleyballspezifischer technischer und (vor-)taktischer Elemente. Einführung in das untere Zuspiel unter besonderer Berücksichtigung Kombination und Festigung des oberen und unteren Zuspiels mit Hilfe von z.B. Bankvolleyball z.B. Handtuchvolleyball z.B. Partnerübung mit drei Bällen z.B. Partnerübung mit einem Ball und permanenter Veränderung der Stellung im Raum Fingerstellung und Treffpunkt(e): z.B. über einen technikorientierten Zugang (individuell und in Kleingruppen) Pritschen frontal und nach Körperdrehung: z.B. mit Hilfe eines aufgabenorientierten Zugangs (Spielformen zum 1:1 und 2:2) des Erprobens der Handhaltungen, des Erfühlens des Treffpunkts und des Erprobens des Bewegungsimpulses: z. B. über einen technikorientierten Zugang des Baggerns frontal und im seitlichen Bereich: z.B. mit Hilfe eines aufgabenorientierten Zugangs (Spielformen zum 1:1 und 2:2) Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben: Lernstufe: Unteres und Oberes Zuspiel mit Hilfe der Variation der Ausgangsbedingungen und Bewegungsergebnisse variabel verfügbar machen (z.B.: "Volleyball-Rondo") Anwendung von Vereinfachungsregeln zum Spielaufbau und zur -fortsetzung auf engem Raum. |
| 2 | Urteils- und Entscheidungs- kompetenz | funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, beurteilen und reflektieren | die Anweisungen des Trainers während der Auszeit im Spiel umsetzen | Durch Feedback- bögen | Antizipations- und Entscheidungsübungen: z.B. über Spielformen zum 1:1 und 2:2 Fachliche Kenntnisse: Inhalte, Techniken und (vor-)taktische Handlungen einschließlich der jeweiligen Fachbegriffe nennen und beschreiben können. Erworbene Techniken gemäß situativer Anforderungen wiederholen und ausprägen |
| 3 | Teamkompe- | sich fair verhalten, auch bei | | | Kleingruppen- und Partnerarbeit Selbstständige Analyse von Bewegungsabläufen (z.B. Partnerkorrekturen und |

| | Die Lernenden können | Kompetenz, indem sie | Überprüfung des Kompetenz- erwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|------|---|----------------------|--|---|
| tenz | Erfolgs- und Misserfolgser- lebnissen Konflikte selbstständig analy- sieren und konstruktiv lösen sportliche Wettbewerbssitua- tionen selbstständig organi- sieren und regeln | | | Beobachtungen des Gegenspielers, Bildreihen, Computer gestützte Visualisierung) |

Unterrichtsschwerpunkt II: Bewegen an und mit Geräten (Le Parkour, fakultativ: Klettern / Bouldern) (Schwer-

punkt: Bewegungskompetenz und Entscheidungskompetenzerwerb)

| _ | | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|--|---|--|---|---|
| 1 | Bewegungs-kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden Bewegungen kreativ gestalten und präsentieren Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren in sportlichen Handlungssituationen anforderungsgemäß reagieren Erfordernisse anwenden, Bewegungsanforderungen unter Zeitdruck bewältigen situationsbezogen fallen und landen | Leitidee: Wagnis auf der Grundlage einer realistischen Selbsteinschätzung dienen Gefahr und Unsicherheit als Herausforderung, die sich durch das Vertrauen in den Partner bewältigen lassen Bewegungsgrundformen und elementaren turnerischen Bewegungsfertigkeiten in unterschiedlichen Bewegungssituationen angemessen vertiefen und anwenden Stabilisierung koordinativer Fähigkeiten, z.B. Gleichgewichtsfähigkeit hier können Schülerinnen und Schüler auf der Basis ihrer bisherigen Bewegungserfahrungen über vorsichtiges Erproben und durch intensives Üben lernen, mit ihrer eigenen Angst verantwortungsvoll umgehen ihr individuelles Bewegungskönnen und dessen Grenzen situationsgerecht einschätzen und gestellte Bewegungsanforderungen sachgerecht bewältigen. | Erproben und Durchführen eines eigenständigen Parkour "Runs" durch eine selbstgestaltete Gerätelandschaft | Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben: Klettern und Schwingen Steigen, Hangeln, Klettern und Schwingen an/auf den Turngeräten in der Halle (z.B. Stangen, Seil, Sprossenwand, Gitterleiter, Barren, Reck, Ringe, Trapez) und in Gerätekombinationen/ Hindernisbahnen (z.B. Hängebrücke, Gletscherspalte, Berg und Tal mit verschiedenen Stufenbarren) "Fliegen" und Drehen Niedersprünge mit Drehungen um die Körperlängsachse aus unterschiedlichen Höhen (z.B. Kasten, Gitterleiter) Fakultative Unterrichtsinhalte/-aufgaben: Einfache Elemente des Sportkletterns (z.B. Klettersprünge, Kaminklettern, Umgreifen, Bouldern), Salto vorwärts gehockt vom Absprung-Trampolin |
| 2 | Urteils- und Entschei- dungs- kompetenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen verantwortungsbewusst sichern und helfen das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren | zwischen verschiedenen Schwierigkeitsgraden wählen | Stationen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad erkennen und bewerten | Sach-, situations- und bewegungsgerechte Nutzungsmöglichkeiten von Groß- und Kleingeräten festlegen (z.B. Regeln für das Springen am Absprung-Trampolin) grundlegende Absicherungsmaßnahmen bei Bewegungsarrangements vereinbaren Kenntnis über Angst auslösende Faktoren verbalisieren (z.B. Höhenangst) |

| - | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|-----------------------|--|---|---|---|
| | | und situationsbezogen handeln | | | |
| | Team- kompetenz | sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren | die Lernenden entwerfen eigene Stationen, um bestimmte Bewegungen für den Parcours zu erlernen selbstständiges Arbeiten an Bewegungslandschaften und in Übungsgruppen; Anwenden geeigneter Helfergriffe und/oder Sicherheitsstellung | Teamkompetenz untereinander bewerten | Bewegungslandschaften in Kleingruppen selbst entwerfen, reflektieren, überdenken |

Unterrichtsschwerpunkt IV: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten (Schwerpunkt Teamkompetenzerwerb)

| # | | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|---|--|--|---|--|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren Rhythmen in Bewegung umsetzen | Leitidee: • sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten und kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen | eine Choreografie in Kleingruppen gestalten unter der Leitidee "Ausdruck" sollen die Grundtechniken so kombiniert werden, dass sowohl die Anwendung und Einhaltung von Gestaltungsprinzipien (räumliche, zeitliche, dynamische und/oder rhythmische Strukturierung) als auch die choreografische Umsetzung (thematische Strukturierung) gewährleistet ist Bewegen mit und zur Musik. Variantenreichtum und Souveränität in der Ausführung von Bewegungen erfordern Kenntnisse über emotionale (Stimmungen) und kommunikative Wirkung körperlicher Ausdrucksmöglichkeiten Wissen über den Aufbau einer Choreografie ist unverzichtbare Grundlage für die Präsentation eines dieser Bereiche | z.B. Rope Skipping Schwingen und Springen mit dem Seil ein- und beidbeinige Sprünge mit Seildurchschlag am Ort, vorwärts, rückwärts und mit überkreuzten Armen mit Seildurchschlag vorwärts und rückwärts laufen in der 2-er Bewegung Kunststücke finden Schrittkombinationen erarbeiten Springen mit dem Partner mit einem, zwei oder drei Seilen Springen mit dem Partner mit einem bzw. zwei Seilen (hintereinander, nebeneinander, gegenüber, mit Platzwechsel) zu dritt mit drei Seilen (Dreierkette) Schwingen und Springen mit dem langen Seil im Großseil zu mehreren springen (ein- und |
| 2 | Urteils- und Entschei- dungskompet enz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren | Erkennen/Ausführen von Gestaltungselemen- ten | Gruppenergebnisse schriftlich fixieren und reflektieren | ausspringen, im Gruppenrhythmus springen, nach einem von Musik vorgegebenen Rhythmus springen) Double Dutch (Schwingen und Springen lernen) Fakultative Unterrichtsinhalte: im Großseil mit kleinen Seilen springen |
| 3 | Teamkom- petenz | sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen | Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe | Gruppenarbeiten | eine Seilshow gestalten (Ideen für Partner- und Gruppenspringen entwickeln und für eine Show gestalten) Fertigkeiten im Umgang mit einem weiteren Handgerät erwerben |

Unterrichtsschwerpunkt V: Laufen, Springen, Werfen (Schwerpunkt Bewegungskompetenzerwerb)

| | | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden in die optimale Beschleunigungsphase gelangen Vortrieb erzeugen | Leitidee: Leisten Fragen der Leistungsfähigkeit sowie der Leistungsbereitschaft thematisieren, denn gerade in dieser Jahrgangsstufe sind u.a. aufgrund der Entwicklungsverläufe die Leistungsunterschiede beträchtlich Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen herkömmliche absolute Leistungsmessung wenn möglich individuelle Bezugsnormen Lerngruppenbezogene Formen entwickeln und ausprobieren Leistungsbegriff kritisch betrachten | Vorbereitung und Durchführung eines Leichtathletik Dreikampfes in Form der Bundesjugendspiele | Laufen Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 25 – 30 Minuten), z.B.: Ausprägung des Tempogefühls, Zeitschätzläufe Schnelles Laufen/Sprinten, z.B.: Starten und Sprinten, Staffellaufen, Rundenstaffel Springen Springen (unter dem Aspekt der Koordination/Technik), z.B.: Aufspringen auf Geräte, Überspringen von Hindernissen, rhythmisches Mehrfachspringen, Sprung-ABC, Umsetzen von Anlaufgeschwindigkeit in Weite (Schwungbeineinsatz) Werfen Zielwerfen Ballweitwurf mit Anlauf |
| 2 | Urteils- und Entschei- dungskompet enz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren | Individuelle / persönliche Bezugsnorm erstellen | | |

Unterrichtsschwerpunkt VI: Rollen und Gleiten: Schulskikurs Klasse 7 (Schwerpunkt Bewegungslernkompetenz –gleiten und schwingen in homogenen Kleingruppen)

siehe Skikonzept

Unterrichtsschwerpunkt VII: **Gesundheitserziehung - Belastungen dosieren und einschätzen lernen** (Schwerpunkt: Urteils- und Entscheidungskompetenz)

| # | Kompetenzber eich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|--|--|---|---|--|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern | Leitidee: Gesundheit der Bereich Ausdauer beinhaltet neben dem Erfahren konditioneller Beanspruchung, dem Anwenden von Trainingsmethoden auch das Wissen über Gesundheit. Diese Kenntnisse ermöglichen es den Lernenden gezielt und bewusst auf ihren Körper einzuwirken, um seine Funktionsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern zur Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit und damit auch zur Steigerung der Fitness ist eine gezielte Belastungsdosierung Voraussetzung | 30 Minuten) Ggf. Cross-Country-Lauf Ggf. Orientierungslauf Dauerlauf Pulsüberprüfung Trainingsprotokolle | Erfahren konditioneller Beanspruchung Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen körperliche Reaktionen wahrnehmen (Schwitzen, Erschöpfung) positive Aspekte verinnerlichen: z.B. Grad der Beanspruchung lässt sich (individuell) steuern, Gefühl, den "inneren Schweinehund" zu überwinden, Erfahrung, Anforderungen bewältigen zu können Steigerung des Wohlbefindens nach regelmäßiger Beanspruchung Steigerung der Fitness, Bewegen an der frischen Luft und in abwechslungsreichem Gelände (Fahrtspiel) negative Aspekte aufarbeiten: Warum dauert es eine gewisse Zeit, bis sich die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert? Schlechte Disposition (z.B. Übergewicht) angemessene Belastungsformen erproben (Schwimmen, Inliner, Radfahren), Überforderung (realistische Ziele ableiten, Methoden bewusst machen) Walking und Nordic-Walking Fahrtspiele, Geländelauf Empfehlung: In den Sommermonaten Besuch des Schwimmbades |
| 2 | Urteils- und Entscheidungs kompetenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren die Bedeutung des Zusammenhangs von sportlichem Handeln, Körperhygiene und Ernährung erklären und Rückschlüsse für eine gesunde Lebensweise ziehen sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln | | | |

Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2018)

| Inhaltsfelder (analog zum Kerncurriculum) | Besonderheiten auf einen Blick | Lernkontrollen |
|---|--|---|
| Inhaltsfelder (analog zum Kerncurriculum) Bewegen an und mit Geräten Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten Laufen, Springen, Werfen Spielen | Teilnahme an Wettbewerben und Sponsorenläufen: z.B. Cross- Country-Lauf, Lauf für mehr Zeit u.a. Nur ein Rückschlagspiel (entweder TT oder BD) Bewegen im Wasser entfällt auf Grund der situativen Bedingungen Teilnahme an den Bundesjugendspielen ist verpflichtend Den Körper trainieren, die Fitness verbessern findet in der 8. Klasse nicht statt, sondern wird altersbedingt in Klasse 9 behandelt Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen findet in der 8. Klasse nicht statt, da es in Klasse 5-7 thematisiert wurde | Vier Inhaltsfelder sind pro Schuljahr obligatorisch zu bearbeiten (zwei pro Halbjahr) Für die anderen Bereiche s. Überprüfungen der einzelnen Unterrichtsschwerpunkte! |
| | Teilnahme an Wettbewerben wie "Jugend trainiert für Olympia" kann von den Schülern ausgehen. Vorschlag bei der Sportlehrkraft | |

Überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht

Der überfachliche Kompetenzerwerb beschränkt sich im Sportunterricht im Wesentlichen auf folgende Kompetenzen. Da in jeder Sportart eine der drei fachspezifischen Kompetenzen (Bewegungskompetenz, Urteils- und Entscheidungskompetenz, Teamkompetenz) im Zentrum steht, rücken auch jeweils andere überfachliche Kompetenzen in den Vordergrund. Der Schwerpunkt ist für jede Unterrichtseinheit im Curriculum markiert bzw. richtet sich nach den Bedürfnissen und Förderbedarf der Lerngruppe. Deshalb sind die überfachlichen Kompetenzen im Sportcurriculum hier vorangestellt.

Personale Kompetenz

- selbstbestimmt und eigenverantwortlich denken und handeln (beim Entwurf eigener Lösungen im Bewegungslernen und in Teamarbeit)
- sich selbst und die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen (koordinative Fähigkeiten: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit)
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickeln (Wagnis und Risiken, im Team arbeiten, sichtbare Bewegungslernfortschritte)
- sich situationsangemessen verhalten (Mannschaftssportarten)
- die eigenen Lern- und Arbeitsprozesse strukturieren und steuern (z.B. bei Gruppenchoreografien, eigenen Trainingsplänen)

Sozialkompetenz

- sozial geprägte Situationen und Konstellationen wahrnehmen und beurteilen (bei Konflikten)
- sich in sozialen Interaktionen rücksichtsvoll und solidarisch verhalten (Coaching, Teamarbeit)
- ein gemeinsames
 Arbeitsvorhaben in
 Kooperation mit den
 Teampartnern erfolgreich
 ausführen
- sich in Konflikten angemessen verhalten (Teamarbeit)
- (Leistungs-) Unterschieden mit Unvoreingenommenheit, Wertschätzung und dem Willen zur Verständigung begegnen

Sprachkompetenz

 Gesprächssituationen wahrnehmen, reflektieren und beurteilen können (bei Gruppen- und Teambesprechungen)

Lernkompetenz

- Lernstrategien des Bewegungslernens entwickeln und Lernprozesse reflektieren
- Probleme sachgerecht analysieren und sich zwischen verschiedenen Lösungswegen begründet entscheiden können
- geeignete Medien (z.B. Sportgeräte, Videoclips etc.) zur Unterstützung der Arbeits- und Gestaltungsprozesse kritisch auswählen und sinnvoll nutzen

Kommunikative Kompetenz und Diskursfähigkeit

- sich selbst und sein Umfeld distanziert betrachten können (unterschiedlicher Leistungsstand, in Gesprächssituationen)
- Selbstkritik zu entwickeln und sich fremder Kritik zu stellen
- eigene Positionen klar darstellen und argumentativ verteidigen (bei Diskussion verschiedener Lösungswege)
- Beobachtungen und Überlegungen konzentriert "auf den Begriff" zu bringen
- Beobachtungen Eigenes und Fremdes betreffend angemessen mitteilen
- sich über Lernprozesse austauschen

Analytische Kompetenz

- auf der Basis von (z.B. Bewegungs-) Beobachtungen Problemlösungen entwickeln
- kausale und finale
 Zusammenhänge aufdecken

Methodenkompetenz

- Informationen beschaffen, strukturieren, bearbeiten,
- Informationen selektiv und produktiv verarbeiten (z.B. Musik- Videoauswahl; in diesem Zusammenhang auch mit der Urheberrechtsproblematik vertraut sein
- vorgegebene und selbst gewählte Aufgaben strukturiert lösen
- Lösungsvorschläge adäquat darstellen
- unterschiedliche Problemlösungstechniken anwenden
- (Bewegungs-) Projekte organisieren und die Ergebnisse der Projektarbeit präsentieren

Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2018)

Unterrichtsschwerpunkt I: Laufen, Springen, Werfen (Schwerpunkt: Bewegungskompetenzerwerb)

| * Kompetenzbereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz , indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen und Lernweg |
|-------------------------|---|---|--|--|
| Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden der Bereich Ausdauer beinhaltet neben dem Erfahren konditioneller Beanspruchung, dem Anwenden von Trainingsmethoden auch das Wissen über Gesundheit. Diese Kenntnisse ermöglichen es den Lernenden, gezielt und bewusst auf ihren Körper einzuwirken, um seine Funktionsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern | Laufen Zentral sind im Laufbereich der Sprint und das ausdauernde Laufen, sowie das Staffellaufen Springen Situationsbedingt durchführen. Sprungübungen zur allgemeinen Sprungkraftverbesserung Werfen Allgemeine Wurf- und Stoßtechniken mit verschiedenen Bällen werden geschult. | Die Leistungsbewertung kann in Sprint- und Ausdauerwettkämpfen als Vorbereitung der verbindlichen Bundesjugendspiele erfolgen Durchführung eines Abschlusstests zur Feststellung der Ausdauerfähigkeit, z. B. Cooper -Test Springen: Anlauf-und Absprungkomplex beobachten, das Anlauftempo richtig dosieren, im Absprung und Flug auf den kräftigen Schwungbeineinsatz achten, Absprungzone genau treffen Werfen, Stoßen | Bewegungserfahrungen erweitern und Wettkampferfahrungen sammeln Laufen Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 35-40 Minuten), z.B. • Ausprägung des Tempogefühls • Tempowechselläufe, Fahrtspiel Schnelles Laufen/Sprinten • Entwicklung der Sprintschnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer • Rhythmisches Laufen, z.B. Hürdenlaufen Springen Unterstützungsmaßnahmen aus den Bereichen Aufwärmen, Funktionsgymnastik, Entspannungsübungen, Cooldown Sprungkoordination und Sprungkraft Werfen Werfen unter dem Aspekt der Verbesserung der Technik |

| # | Kompetenzbereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz , indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen und Lernweg |
|---|---|---|--|--|---|
| 2 | Urteils- und Entscheidungs- kompetenz | funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden an geeigneten Beispielen darlegen und unter Einbeziehung von theoretischen Grundlagen Rückschlüsse für die eigene Leistungssteigerung ziehen | auch die Leitidee "Gesundheit" ist im Bereich des ausdauernden Laufens (Dauerlauf in selbst gewähltem und gleichmäßigem Tempo über mindestens 30 Minuten) strukturgebend. Kenntnisse über Trainingsmethoden, wie kontinuierliche Dauermethode und Fahrtspiel (Tempo- wechselmethode), sind Grundlage für die gesundheitsthematische Akzentuierung. | Trainingstagebuch zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und zur Vorbereitung auf den Ausdauertest Aufmerksamkeitsschulung, in Absprung und Flug | Methoden des ausdauernden Laufens Dauermethoden Nontinuierliche Methode (aerober Dauerlauf) Tempowechselmethode Fahrtspiel Intervallmethode extensive Intervallmethode Anwendungsformen z.B. Duathlon Orientierungslauf Lerngespräch über den Lernprozess, Feedback |
| 3 | Teamkompetenz | die den betriebenen Sportarten zu Grunde liegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen | | | Teammappe mit Reflexionsbögen, Reflexionsbogen z.B. im Anschluss an das Lauftagebuch |

Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2018)

Unterrichtsschwerpunkt II: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten - Erlernen und Variieren von tänzerischen Grundelementen (Schwerpunkt Teamkompetenzerwerb)

| 7 | Kompetenzbereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsform & Lernwege |
|---|---|--|--|---|---|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren Rhythmen in Bewegung umsetzen | unter der Leitidee "Ausdruck" sollen die Grundtechniken so kombiniert werden, dass sowohl die Anwendung und Einhaltung von Gestaltungsprinzipien (räumliche, zeitliche, dynamische und/oder rhythmische Strukturierung) als auch die choreografische Umsetzung (thematische Strukturierung) gewährleistet ist im Tanz erfolgt eine Vertiefung der Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers beim Bewegen mit und zur Musik Variantenreichtum und Souveränität in der Ausführung von Bewegungen erfordern Kenntnisse über emotionale (Stimmungen) und kommunikative (Körpersprache) Wirkung körperlicher Ausdrucksmöglichkeiten. Wissen über den Aufbau einer Choreografie ist unverzichtbare Grundlage für die Präsentation eines dieser Bereiche | einüben, gestalten und präsentieren von tänzerischen Elementen anhand einer Gruppenkür | Vorgegebene Tanzformen übernehmen und das Bewegungsrepertoire erweitern Beispiel: Hip-Hop tanzen ausgewählte Schritte erarbeiten, (z.B. Double-Side-Step, Walks, Grapevine, V-Schritte mit Armbewegungen, Knee- Lift-Hit-and-Step) eine einfache Tanzschrittfolge aufnehmen ausgewählte Techniken des Drehens erlernen, (z.B. Pivot- Hop-Step, Hop-Turn) synchrones Bewegen in der Gruppe kanonartige Einsätze erproben die vorgegebenen Bewegungen der verschiedenen Kategorien synchron und rhythmisch umsetzen (Bsp. einen Videoclip-Tanz nachahmen) eine einfache Tanzschrittfolge aufnehmen und dabei Grundelemente des Tanzes (Bsp.: Drehung, Ebenen wechseln, Tempi) erlernen |
| 2 | Urteils- und Entscheidungs- kompetenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren | | einüben, gestalten und präsentieren von tänzerischen Elementen anhand einer Gruppenkür | auswählen von geeigneten tänzerischen Grundelementen Verschiedene Feedbackvarianten (Beispielsweise mit Selbstreflexionsbögen) |

| # | Kompetenzbereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsform & Lernwege |
|---|------------------|---|--|-------------------------------------|------------------------|
| 3 | Teamkompetenz | anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren | | | |
| | | sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgs- erlebnissen | | | |
| | | Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen | | | |

Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2018)

Unterrichtsschwerpunkt III: Spielen - Einkontakt-Rückschlagspiel (Schwerpunkt: Bewegungskompetenz- und Entscheidungskompetenzerwerb)

| # Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|-------------------------|---|---|---|---|
| 1 Bewegungs-kompetenz | in sportlichen Handlungs- situationen auch wettkampf- bezogen – anforderungs- gemäß reagieren, mit- und gegeneinan- der spielen | Kombination führender rückschlagspielspezifischer koordinativer Fähigkeiten Spiele zur Kombination von Präzisionsdruck, Zeitdruck und Organisationsdruck oder Organisationsdruck, Präzisionsdruck und Komplexitätsdruck Tischtennis (TT) oder Badminton (BD) z.B. Tischtennis-Squash über die Rückhand-Seite und mit Schlaghandwechsel (TT) z.B. sich partnerweise den Ball mit der Rückhand-Seite indirekt zuspielen (auf der Stelle und in der Fortbewegung; Variation: mit je zwei Bällen und Schlägern und "Prellen und Fangen") (TT) Spiele zur Kombination von Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Organisationsdruck oder Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Komplexitätsdruck z.B. Übergabe/Schlägerwechsel (BD) Erworbene Techniken gemäß situativer Anforderungen wiederholen und ausprägen Tischtennis Rückhand-Schupfball oder Vorhand- Topspin, Rückhand-Aufschlag oder Vorhand-Aufschlag, Aufschlagannahme und Beintechnik z.B. mit Hilfe des Balleimertrainings mit der Gruppe (standardisiert) und/oder von Spielsituationen (z.B. Schlagverbindungen beim Zuspielen, Zuspielen mit wechselnder Zuspielfrequenz und -richtung und Rotation); spielend üben (z.B. Rückhand- Schupfball oder Vorhand-Topspin im Wechselsystem) Badminton Vorhand-Überkopf-Clear, Vorhand- und Rückhand-Unterhand-Clear und Aufschlag (hoch und weit) in festgelegten Ziel- und Zuspielflächen/-räumen variable Zu- und Rückspielrichtungen und Anforderungsbedingungen und Form von Visualisierungs- und Orientierungshilfen (Klebebändern, Hütchen) das Einnehmen der Z-Position anbahnen Spielerische Einführung weiterführender Techniken (Spielfähigkeit erweitern) Tischtennis Einführung in den Vorhand-Topspin oder Rückhand-Schupfball unter besonderer Berücksichtigung der Schlägerhaltung und Schlägerblattstellung | Übergang vom vereinfachten zum genormten Rückschlagspiel Erweiterung der technischen und (vor-) taktischen Möglichkeiten Das Spielverhalten soll wettkampf-spezifisch erweitert werden Arbeiten mit Korrekturbögen und Bildreihen z.B. Raabits | Stationsbetrieb kleine Turniere Technikbögen und Kontrollbögen z.B. Einsatz von Smartphones im Sportunterricht zur Videoanalyse |

| | | | des Treffpunktes (bei Vorwärts- bzw. Rückwärtsrotation) z.B. mit Hilfe des gruppenorientierten Balleimertrainings unter Einbezug von Beobachtungskarten der Steuerung der Zuspielrichtung und –weite z.B. im Spiel über das breite Netz und über den Kasten/hochgestellten Kasten der Steuerung des Krafteinsatzes (und des Tempos) z.B. über Vorhand-Spiele am flachen Schrägtisch Badminton, Einführung in den (a) Smash und den (b) Drop unter besonderer Berücksichtigung der Schlägerhaltung und des Treffpunkts/der Treffpunkte z.B. über "Smash in den Winkel" (a), "Zeitungen durchschlagen" (a) und "Drop nach Aufschlag" (b), "Drop ohne Pause" (b) der Zuspielrichtung und –weite und des Krafteinsatzes z.B. mit Hilfe des "Smashs nach Zuspiel" (a) und "Wechseldrop" steuern | | |
|---|--|---|---|--|---|
| 2 | Urteils- und Entschei- dungs- kompetenz | das eigene Bewegungs- vermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbe- zogen handeln | variable Zu- und Rückspielrichtungen und Anforderungsbedingungen anbahnen verändern von Spielhöhen, Spielgeschwindigkeiten, Spielweite und Entfernungen | Spiele zur Kombination von Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Organisationsdruck oder Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Komplexitätsdruck | Situationsangemesse ne Übernahme von Spielpositionen und Schlagauswahl um zum Punkterfolg zu gelangen das Ansprechen von Wahrnehmungs- und Entscheidungskompo nenten (d.h. Taktik im weiteren Sinne) |
| 3 | Team- kompetenz | sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgs- erlebnissen Sportliche Wettbewerbs-situationen organisieren und regeln Konflikte analysieren und konstruktiv lösen | selbstorganisierte Kleinturniere durchführen und schiedsrichten | Abschlussturniere am Stundenende durchführen, organisieren und auswerten lassen. Verschiedene Turnierformen erkunden und bewerten | Teammappe mit Reflexionsbögen, Partner- beobachtungsbögen |

Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2018)

Unterrichtsschwerpunkt IV: Spielen - Vertiefung der Zielschussspiele (Kompetenzerwerbsschwerpunkt Handball)

| 7 | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|--|---|--|--|---|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | in sportlichen Handlungssitua- tionen auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren, mit- und gegeneinander spielen | unter Einhaltung der Regeln miteinander gegen ein anderes Team spielen Angriff stören – Ball erobern: Torwurf abwehren (z.B. Torwurf-Abwehrspiel und Torwart-König) Torwurf abwehren Prellen stören – Ball erkämpfen: Laufwege verstellen, Ball erkämpfen z.B. Ball erobern und Spiele 2:2, 3:3, 4:4 z.B. Spielübungen zur Verteidigungsgrundhaltung und – bewegung Situationsarrangements Passen stören – Ball erobern z.B. Abwehr- und Passspiel und Zonenabwehr z.B. Verteidigung 2:2, 3:3 z.B. Spiele in Gleich-, Unter- und Überzahl auf zwei Tore | ins Ziel treffen, Vorteile herausspielen mit Gegnerbehinderung umgehen, Anbieten und Orientieren im Spielraum, Tore/ Punkte verhindern, Zusammenspiel stören | Komplexität erhöhen, Regelkonformität herstellen, Kleinfeldspiele bevorzugen Spiele auswählen, die unterschiedliche Schwerpunkte akzentuieren, Spielerfahrungen in unterschiedlichen Spielformen sammeln. (Bsp.: 2x 3 vs 3 (Mini-Handball) oder 5 vs 5) |
| 2 | Urteils- und Entschei- dungs- kompetenz | das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln Strategien zur Affektbeherrschung und –kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen und situationsbezogen einsetzen | Sportspielübergreifende Angriffs- und Abwehrverhalten bezogen auf die zugrunde liegenden Spielabläufe anwenden | Grundlegende Spielzüge benennen und umsetzen können Grundlegende Abwehraufgaben (für die Wurfwege, Ballführung bzw. Dribbeln, Abspielmöglichkeiten der angreifenden Partei) benennen können frühzeitig zu durchschauen und deren Durchführung mit regelgerechten Mitteln zu stören und zu verhindern | Situationsangemessene Übernahme von Spielpositionen, selbstständiges Bilden von Mannschaften und Gruppen, Anwendung von Konfliktstrategien, systematische Analyse von Aufgaben und Spielhandlungen |

| 7 | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|-----------------------|--|---|--|--|
| 3 | Team- kompetenz | sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgs- erlebnissen die den Sportarten zu Grunde liegenden elementaren Regeln und Vorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern sportliche Wettbewerbs- situationen organisieren und regeln Konflikte analysieren und konstruktiv lösen. | ihre Mitspieler ins Spiel bringen und aktiv in Spielabläufe einbeziehen, sich im Spiel gegenüber den Mitspielern und der gegnerischen Mannschaft fair verhalten, sich aktiv an der Lösung spieltaktischer Probleme beteiligen. | Zusammenspiel Kenntnisse zum fairen Verhalten miteinander spielen, Konflikte lösen Schiedsrichtertätigkeit | Austauschmöglichkeiten vorsehen, um spieltaktische Lösungen gemeinsam zu besprechen und finden zu können Angreifen und Abwehren mit regelgerechten Mitteln (Fairplay) |

Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2018)

Unterrichtsschwerpunkt V: Bewegen an und mit Geräten – Akrobatik (Schwerpunkt: Arbeit homogenen Kleingruppen- angstfrei töpfern)

| # Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|---|---|---|--|
| Bewegungs- kompetenz | Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren | Rolle vw / rw, Handstand, Standwaage, Rad, Radwende am Boden Erproben und Gestalten von ausgewählten Elementen aus der Partner- und Gruppenakrobatik z.B.: Variationen der Figuren/Positionen "Bank" und "Stuhl", Pyramiden mit drei oder mehr Personen | einfache Gestaltungsmöglichkeit en für ein Kürprogramm (z.B. Passung in der Abfolge der einzelnen Bewegungselemente) entwickeln spezieller Griffarten (z.B. Handgelenk- Handgelenk-Griff). Beschreibung/Analyse turnerischer Bewegungen und die Funktionszusammenhä nge entsprechender Bewegungsabläufe | bereits erworbenes turnerisches Bewegungskönnen muss wegen der entwicklungsbedingt veränderten Kraft- und Hebelverhältnisse neu erprobt und situativ angepasst werden Partner- und Gruppenakrobatik (z.B. Handstandläufer, Galionsfigur, Pyramiden) |
| 2 Urteils- und Entscheidungs- kompetenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren, funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen | sich für Bewegungskriterien entscheiden sich eigenständig für eine Kürabfolge festlegen | grundlegende Aufbau-, Gestaltungs- und Präsentationskriterien der Partner- und Gruppenakrobatik entwickeln und erstellen einer Gruppenakrobatikkür unter Berücksich- tigung ausgewählter Kriterien theoretische Kenntnisse und praktische Umsetzung der Sicherheitsregeln | selbstständiges Erarbeiten von Akrobatikelementen mit Hilfe von Arbeitskarten |
| 3 Teamkompetenz | sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen | sich gemeinsam für Bewegungskriterien entscheiden sich gemeinsam für eine Kürabfolge entscheiden | selbstständiges Erarbeiten einer Gruppenkür | sicheres Anwenden von Helfergriffen und Sicherheitsstellung in der Übungsgruppe |

| Inhaltsfelder (analog zum Kerncurriculum) | Besonderheiten auf einen Blick | Lernkontrollen |
|--|--|---|
| Bewegen an und mit Geräten Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten Laufen, Springen, Werfen Fahren, Rollen, Gleiten Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen Den Körper trainieren, die Fitness verbessern → vier Inhaltsfelder sind pro Schuljahr obligatorisch zu bearbeiten (mindestens zwei Inhaltsfelder werden pro Halbjahr bearbeitet) | Schwerpunkt I: Spielen, HvGG-Schwerpunkt Basketball Schwerpunkt III: Vertiefung Volleyball Schwerpunkt III: Bewegen an und mit Geräten: Aufgrund der entwicklungsbedingten / wachstumsbedingten Dissonanzen bietet es sich hier an, diesen Schwerpunkt eher spielerisch zu gestalten, z.B. Le Parkour Schwerpunkt IV: Laufen, Springen, Werfen (kann mit anderen Schwerpunkten kombiniert werden) Schwerpunkt V: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern – z.B. Step-Aerobic: Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Erstellen einer Bewegungsabfolge zu entsprechender Musik Teilnahme an Wettbewerben und Sponsorenläufen: Cross-Country-Lauf (nur für geübte Läufer), Lauf für mehr Zeit u.a. Teilnahme an den Bundesjugendspielen ist verpflichtend "Bewegen im Wasser" entfällt auf Grund der situativen Bedingungen | für die verschiedenen Bereiche s. Überprüfungen der einzelnen Unterrichtsschwerpunkte |

Überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht

Der überfachliche Kompetenzerwerb beschränkt sich im Sportunterricht im Wesentlichen auf folgende Kompetenzen. Da in jeder Sportart eine der drei fachspezifischen Kompetenzen (Bewegungskompetenz, Urteils- und Entscheidungskompetenz, Teamkompetenz) im Zentrum steht, rücken auch jeweils andere überfachliche Kompetenzen in den Vordergrund. Der Schwerpunkt ist für jede Unterrichtseinheit im Curriculum markiert bzw. richtet sich nach den Bedürfnissen und Förderbedarf der Lerngruppe. Deshalb sind die überfachlichen Kompetenzen im Sportcurriculum hier vorangestellt.

Personale Kompetenz

- selbstbestimmt und eigenverantwortlich denken und handeln (beim Entwurf eigener Lösungen im Bewegungslernen und in Teamarbeit)
- sich selbst und die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen (koordinative Fähigkeiten: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit)
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickeln (Wagnis und Risiken, im Team arbeiten, sichtbare Bewegungslernfortschritte)
- die eigenen Lern- und Arbeitsprozesse strukturieren und steuern (z.B. bei Gruppenchoreografien, eigenen Trainingsplänen)

Sozialkompetenz

- sozial geprägte Situationen und Konstellationen wahrnehmen und beurteilen (bei Konflikten)
- sich in sozialen Interaktionen rücksichtsvoll und solidarisch verhalten (Coaching, Teamarbeit)
- ein gemeinsames Arbeitsvorhaben in Kooperation mit den Teampartnern erfolgreich ausführen
- sich in Konflikten angemessen verhalten (Teamarbeit)
- (Leistungs-) Unterschieden mit Unvoreingenommenheit, Wertschätzung und dem Willen zur Verständigung begegnen

Sprachkompetenz

Gesprächssituationen wahrnehmen, reflektieren und beurteilen können (bei Gruppenund Teambesprechungen)

Lernkompetenz

- Lernstrategien des Bewegungslernens entwickeln und Lernprozesse reflektieren
- Probleme sachgerecht analysieren und sich zwischen verschiedenen Lösungswegen begründet entscheiden können
- geeignete Medien (z.B. Sportgeräte, Videoclips etc.) zur Unterstützung der Arbeits- und Gestaltungsprozesse kritisch auswählen und sinnvoll nutzen

Kommunikative Kompetenz und Diskursfähigkeit

- sich selbst und sein Umfeld distanziert betrachten können (unterschiedlicher Leistungsstand, in Gesprächssituationen)
- Selbstkritik zu entwickeln und sich fremder Kritik zu stellen
- eigene Positionen klar darstellen und argumentativ verteidigen (bei Diskussion verschiedener Lösungswege)
- Beobachtungen und Überlegungen konzentriert "auf den Begriff" zu bringen
- Beobachtungen Eigenes und Fremdes betreffend - angemessen mitteilen
- sich über Lernprozesse austauschen

Analytische Kompetenz

- auf der Basis von (z.B. Bewegungs-) Beobachtungen Problemlösungen entwickeln
- kausale und finale Zusammenhänge aufdecken

Methodenkompetenz

- Informationen beschaffen, strukturieren, bearbeiten
- unterschiedliche Problemlösungstechniken anwenden
- (Bewegungs-) Projekte organisieren und die Ergebnisse der Projektarbeit präsentieren

HvGG-FC-Sport9-2018

Unterrichtsschwerpunkt I: Spielen - Vertiefung der Zielschussspiele (Schwerpunkt: Entscheidungs- sowie Bewegungskompetenzerwerb)

| # | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|--|--|--|---|--|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | in sportlichen Handlungssituationen auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren, mit- und gegeneinander spielen ihre Techniken verbessern | den Ball sicher in den eigenen Reihen halten, Ballverluste minimieren HvGG-Schwerpunkt Basketball 1:1 bis 4:4 auf einen Korb (Spielaufbau) | ins Ziel treffen, Vorteile herausspielen, mit Geg- nerbehinderung umgehen, Anbieten und Orientieren im Spielraum, Tore/ Punkte verhindern, Zu- sammenspiel stören z.B. mit Überzahlsituationen im 4:3 und 5:3 angemessen umgehen | Komplexität erhöhen, Regelkonformität herstellen, Kleinfeldspiele bevorzugen. Spiele auswählen, die unterschiedliche Schwerpunkte akzentuieren, Spielerfahrungen in unterschiedlichen Spielformen sammeln (z.B. Streetballspiel 3 gegen 3) |
| 2 | Urteils- und Entschei- dungs- kompetenz | das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln Konflikte analysieren und konstruktiv lösen | Abwehrverhalten bezogen auf die zugrunde liegenden Spielabläufe anwenden sinnvoll Räume aufteilen (Anbieten, Freilaufen, Passen) HvGG-Schwerpunkt Basketball Überzahlspiel auf zwei Körbe (5:3); 3:3:3 auf zwei Körbe | In Spielsituationen Angriffspläne frühzeitig zu durchschauen und deren Durchführung mit regelgerechten Mitteln stören und verhindern können. Regelkenntnisse bezogen auf taktische Handlungsmöglichkeiten umsetzen | Situationsangemessene Übernahme von Spielpositionen, selbstständiges Bilden von Mannschaften und Gruppen, Anwendung von Konfliktstrategien, systematische Analyse von Aufgaben und Spielhandlungen auf der Grundlage von Bewegungsbeobachtungen Bewegungskorrekturen durchführen |
| 3 | Team- kompetenz | sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgser- lebnissen die den Sportarten zu Grunde liegenden elemen- taren Regeln und Vorschrif- ten erläutern, einhalten und gezielt verändern sportliche Wettbewerbssi- tuationen organisieren und regeln Strategien zur Affektbe- herrschung und – kanalisierung bei der un- mittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im | ihre Mitspieler ins Spiel bringen und aktiv in Spielabläufe einbeziehen sich im Spiel gegenüber den Mitspielern und der gegnerischen Mannschaft fair verhalten sich aktiv an der Lösung spieltaktischer Probleme beteiligen. | Kenntnisse zum fairen Verhalten (miteinander spielen, Konflikte lösen) Unter praktischer Bezug- nahme die Vor- und Nach- teile taktischer Gewohn- heitshandlungen bei sich ständig verändernden spieltaktischen Maßnah- men anwenden Schiedsrichter Tätigkeit | Austauschmöglichkeiten vorsehen, um spieltaktische Lösungen gemeinsam zu besprechen und finden zu können Angreifen und Abwehren mit regelgerechten Mitteln (Fairplay) |

| # Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|-------------------------|---|--|-------------------------------------|--------------------------|
| | Mit- und Gegeneinander benennen und situations- bezogen einsetzen | | | |

HvGG-FC-Sport9-2018

Unterrichtsschwerpunkt II: Spielen – Volleyball Vertiefung (Schwerpunkt Bewegungs- und Teamkompetenzerwerb)

| # | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen und Lernweg |
|---|--|--|---|---|--|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | in sportspielgerechten Handlungssituationen wettkampfbezogen agieren unter Verwendung sportspielspezifischer Grundtechniken mit – und gegeneinander spielen | in zielspielnahen Übungs- und Spielformen die Grundtechniken einsetzen ihre Spielfähigkeit erweitern eine Technik zur Spieleröffnung erlernen richtige Wahl der Ausgangsposition, der Hand- und Armhaltungen und der Beinstellungen erlernen | Anwendung der Grundtechniken im Spiel 2 : 2 Zielaufschläge Annahmemeister unter besonderer Berücksichtigung des Zuspiels | Spielnahe Übungsformen zur Verbesserung des oberen – und unteren Zuspiels Ball über die Schnur Kleinfeldspiele 2 : 2, z.B. als Kaiserspiel Aufschläge von unten mit Variationen in Höhe und Weite Zielaufschläge in markierte Feldbereiche Aufschlag und Annahme als Partnerübung |
| 2 | Urteils- und Entschei- dungskompe- tenz | die Wirkung von Trainieren und Üben auf die eigene körperliche Leistungsfähigkeit erkennen und die Auswirkungen auf die Qualität des Zielspiels einschätzen. die erworbenen spielsportrelevanten Grundtechniken situationsbezogen einsetzen | ihre Spielfähigkeit mit und gegen Partner einsetzen und dabei situationsangepasst agieren positionsspezifische Anforderungen Spielregeln umsetzen können ihre Wahrnehmungs- und Erfahrungsprozesse thematisieren, positionsspezifische Aufgabenprofile ableiten und in komplexeren Spielsituationen anwenden. | Bewegungs- und Spielerfahrungen reflektieren Sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln | Kleinfeldspiele: 2 : 2 im Badmintonfeld z. B. als Kaiserspiel und in Turnierform |
| 3 | Team- kompetenz | in zielspielnahen Spiel- und Übungsformen kooperieren und sich verständigen | vor und während des Spiels taktische Absprachen treffen sich in Übungsphasen gegenseitig kontrollieren und verbessern | Beurteilung im Rahmen der Spielbeobachtung | Kleinfeldspiele |

Unterrichtsschwerpunkt III: **Bewegen an und mit Geräten** (Schwerpunkt: Urteils-/Entscheidungs- und Teamkompetenzerwerb)

| # | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen und Lernweg |
|---|---|---|---|--|--|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden Bewegungen kreativ und spielerisch gestalten und präsentieren Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren in sportlichen Handlungssituationen anforderungsgemäß reagieren Bewegungsanforderungen unter Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen situationsbezogen fallen und landen | Balancieren, Hangeln, Steigen und Klettern Stützen, Springen und Drehen rhythmisches Rollen und Schwingen z.B. im Zusammenhang mit der Sportart "Le Parkour" Bewegungselemente des Turnens lernen und situativ anpassen: Fallen: Roulade (Rolle vorwärts) Schwingen, Überwinden von Kästen (Sprünge), Balken (balancieren) soziale oder kriterienorientierte Bezugsnormen und Gütemaßstäbe in ihr sportliches Handeln einbeziehen | Überprüfung der Ausführung turnerischer Elemente alle Schülerinnen und Schüler turnen die jeweils entwickelten Bewegungsaufgaben unter Beachtung der entsprechenden Sicherheitsaspekte kontrolliert und flüssig alleine und in der Gruppe | in den Stunden werden im Stationsbetrieb turnerische Elemente gelernt, vertieft und geprüft |
| 2 | Urteils- und Entschei- dungskomtenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung eruieren Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln | Entwerfen und bauen einer Gerätekombination/ Gerätebahn unter einem bestimmten thematischen Schwerpunkt Gemeinsame Gestaltung von Übungsverbindungen an Gerätebahnen Leitidee "Wagnis": Auf der Grundlage einer realistischen Selbsteinschätzung dienen Gefahr und Unsicherheit als Herausforderung, die sich durch das Vertrauen in den Partner bewältigen lassen | die einzelnen Stationen und der Parcours selbst werden von den Lernenden mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden entworfen. Beim Üben und Durchlaufen des Parcours müssen die Lernenden individuell entscheiden, welchen Schwierigkeitsgrad sie sich zutrauen | Üben an Stationen und im Parcours Rollenübernahme bei der Gruppenarbeit |

| 3 | Team- kompetenz | anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misser- folgserlebnissen Konflikte selbstständig analysieren und konstruk- tiv lösen | unter der Leitidee "Soziale Interaktion" rückt das Kooperieren in den Mittelpunkt dieses Inhaltsfeldes selbstständiges Planen und Gestalten von Gerätearrangements in Gruppenarbeit | die Lernenden durchlaufen in Gruppen den Parcours. Hierzu müssen sie sich eine Handlungssituation ausdenken, die sie gemeinsam nachspielen (Verfolgungsjagd etc.) | die Lernenden müssen sich absprechen, kooperieren und ihren Fähigkeiten ent- sprechend handeln Bewertung: Kreativität und Ausführung |
|---|--------------------|---|--|---|---|
| | | | realisieren passender Arbeitsstrategien innerhalb der Gruppe; sachgerechtes Handeln bei der Betreuung der Gerätearrangements | | |

Unterrichtsschwerpunkt IV: Laufen, Springen, Werfen - durch ausdauerndes Laufen die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern (Schwerpunkt: Urteils- und Entscheidungskompetenz) – kann auch mit einem anderen Schwerpunkt kombiniert werden

| # | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen und Lernweg |
|---|--|--|--|--|--|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern | ausdauernd Laufen (Dauermethode/ Intervallmethode/ Orientierungslauf) im Mittelstrecken- und Langstreckenbereich ein gleiches Tempo halten können Aerobe Dauerläufe ausführen (ca. 35-45 min.) in Tempowechselläufen und Fahrtspielen ihr eigenes Tempogefühl ausprägen Läufe in abwechslungsreichem Gelände durchführen | Dauerläufe auf Zeit Schüler entwerfen ein Aufwärmprogramm und führen es durch Herzfrequenzmessung, Herzschläge pro Minute nach der Belastungsphase und nach einer Erholungsphase | Dauermethode Kontinuierliche Methode (aerober Dauerlauf) Tempowechselläufe, Fahrtspiel, Funktionsgymnastik "Lohnende Pause" |
| 2 | Urteils- und Entschei- dungs- kompetenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren | mit Hilfe diagnostischer Methoden (Pulskontrolle) die Anpassungserscheinungen des gezielten Ausdauertrainings erfahren Schüler können funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären | Trainingsplan selbst erstellen und erproben | Trainingsprinzipien für den Fitnessbereich und individuelle Dosierung der Belastung beachten; Belastungskontrolle (Pulsmessung kennen lernen und anwenden) Laufen im Regenerationsbereich zur Stabilisierung der Gesundheit (50-60% der maximalen Belastungsfähigkeit) |
| 3 | Teamkompete nz | anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren | Im Rahmen des Ausdauertrainings Absprachen treffen, sich gegenseitig kontrollieren und verbessern | Gruppenläufe (gemeinsam starten- gemeinsam ankommen). | Training in leistungshomogenen Gruppen |

Unterrichtsschwerpunkt V: **Den Körper trainieren, die Fitness verbessern – z.B. Step-Aerobic** (Schwerpunkt: Team- und Bewegungskompetenzerwerb)

| # | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen und Lernweg |
|---|--|---|---|---|---|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | die Grundformen der Bewegung kreativ, rhythmisch und tänzerisch auszuführen Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern | Ausdauer, Kraft und Koordination durch eine ausgewählte 'Gymnastik mit Musik' verbessern und reflektieren erlernen und Variieren der Grundschritte Basic-Step, V-Step, Over The Top, L-Step, Knee-Lift, Straddle, Across The Top, Step-Kick und Variationen üben von Bewegungsverbindungen (mind. 20-minütiger Dauer) Einzelformen miteinander verbinden Abläufe rhythmisieren Kräftigungsübungen zur Rumpfstabilisation erlernen | Einzelformen miteinander verbinden Abläufe rhythmisieren Kräftigungs- übungen zur Rumpfstabilisation erlernen | Lernen / Ausführen von Gestaltungselementen |
| 2 | Urteils- und Entschei- dungs- kompetenz | Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln | Reflexion unter dem Aspekt Gesundheit die spezifische Zählweise korrekt und rhythmisch anwenden | Zusammenhang zwischen ausgewählter Gymnastik und Auswirkung auf die Fitness | Gestaltung einer Bewegungsabfolge unter Beachtung ausgewählter Kriterien korrekte Zählweise geeignete Musik auswählen (BPM) |
| 3 | Team- kompetenz | Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren | anforderungsbezogen kooperieren und Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren sie miteinander produktiv arbeiten und sich gegenseitig beobachten | Gestaltung eines Bewegungsablaufs durch Variation und Weiterentwicklung (Erarbeiten einer Choreografie) | gemeinsame Gestaltung einer Bewegungsabfolge unter Beachtung ausgewählter Kriterien Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe in Absprache mit den Gruppenmitgliedern kleine choreographische Bewegungsabläufe in Abstimmung mit Musik, Zeit und Raum zusammengestellt und präsentiert werden gemeinsam Beobachtungsaufträge erfüllen → gegenseitige Teambeobachtung |

HvGG-FC-Sport9-2018

Unterrichtsschwerpunkt VI (fakultativ): Die Fitness verbessern, den Körper trainieren (Schwerpunkt: Bewegungskompetenzerwerb)

| # | Kompetenz- bereich | Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können | Inhaltsbezogene Kompetenz, indem sie konkret | Überprüfung des Kompetenzerwerbs, | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|--|---|---|---|--|
| 1 | Bewegungs- kompetenz | Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden | periodisierte Trainingszyklen im Bereich 60-80% der individuellen Max-Kraft durchlaufen | innerhalb eines Kraftzirkels die Trainingswirkung mittels Kraftzuwachs/Steigerung der Wiederholungen bemessen (Kraftausdauer Zirkeltraining selbstentwickeln) | Komplexität erhöhen, Sauberkeit der Bewegungsausführung betonen, Partner- arbeit bevorzugen. Spiele auswählen, die unterschiedliche Muskelgruppen akzentu- ieren, Körpererfahrungen durch statische Übungen forcieren, Trainingsperiodisie- rung Thematisierung der Kraftübungen im Jugendalter |
| 2 | Urteils- und Entschei- dungs- kompetenz | Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln Trainingsprinzipien benennen und situationsbezogen einsetzen | Belastungsnormativa benennen und entsprechend die eigenen Grenzen der Belastbarkeit definieren Trainingsprinzipien kennenlernen und diese im Training zu berücksichtigen | Grundlegende Kraftübungen benennen und umsetzen kön- nen Geeignete Übungen für be- stimmte Muskelgruppen aus- wählen und demonstrieren können | Situationsangemessene Übernahme von Kraftübungen, selbstständiges Bilden von Trainingsgruppen Anwendung von Konfliktstrategien, systematische Analyse von Aufgaben auf der Grundlage von Bewegungsbeobachtungen und Bewegungskorrekturen erste qualitative Bewegungsanalysen erhalten |
| 3 | Team- kompetenz | Sportliche Wettbewerbssituationen organisieren und regeln Konflikte analysieren und konstruktiv lösen | Geeignete Trainingspartner finden und sich mit diesen über Trainingsziele verstän- digen | Kenntnisse über soziale Bedeutung des Kraftsportes mit den verbundenen Risiken und Gefahren erhalten und diese im Bereich Fitnessstudio und Ernährung zu bewerten Unter praktischer Bezugnahme der Vor- und Nachteile trainingsphysiologischer Grundsätze der progressiven Belastung im Training zu steigern | Austauschmöglichkeiten vorsehen, um eine Vielzahl von Übungsvarianten gemeinsam zu besprechen und finden zu können |

HvGG-FC-Sport9-2018