

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2018)

| Inhaltsfelder (analog zum Kerncurriculum)  | Besonderheiten auf einen Blick  | Lernkontrollen  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen an und mit Geräten</li> <li>• Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</li> <li>• Laufen, Springen, Werfen</li> <li>• Fahren, Rollen, Gleiten</li> <li>• Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen</li> <li>• Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p>→ vier Inhaltsfelder sind pro Schuljahr obligatorisch zu bearbeiten (mindestens zwei Inhaltsfelder werden pro Halbjahr bearbeitet)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkt I: Spielen, HvGG-Schwerpunkt Basketball</li> <li>• Schwerpunkt II: Vertiefung Volleyball</li> <li>• 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</li> <li>• Schwerpunkt IV: Laufen, Springen, Werfen (kann mit anderen Schwerpunkten kombiniert werden)</li> <li>• Schwerpunkt V: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern – z.B. Step-Aerobic: Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Erstellen einer Bewegungsabfolge zu entsprechender Musik</li> <li>• Teilnahme an Wettbewerben und Sponsorenläufen: Cross-Country-Lauf (nur für geübte Läufer), Lauf für mehr Zeit u.a.</li> <li>• Teilnahme an den Bundesjugendspielen ist verpflichtend</li> <li>• „Bewegen im Wasser“ entfällt auf Grund der situativen Bedingungen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• für die verschiedenen Bereiche s. Überprüfungen der einzelnen Unterrichtsschwerpunkte</li> </ul> |

### 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  | Sozialkompetenz   | Sprachkompetenz  | Kommunikative Kompetenz und Diskursfähigkeit   | Analytische Kompetenz  |
|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstbestimmt und eigenverantwortlich denken und handeln (beim Entwurf eigener Lösungen im Bewegungslernen und in Teamarbeit)</li> <li>• sich selbst und die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen (koordinative Fähigkeiten: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit)</li> <li>• Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickeln (Wagnis und Risiken, im Team arbeiten, sichtbare Bewegungslernfortschritte)</li> <li>• die eigenen Lern- und Arbeitsprozesse strukturieren und steuern (z.B. bei Gruppenchoreografien, eigenen Trainingsplänen)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sozial geprägte Situationen und Konstellationen wahrnehmen und beurteilen (bei Konflikten)</li> <li>• sich in sozialen Interaktionen rücksichtsvoll und solidarisch verhalten (Coaching, Teamarbeit)</li> <li>• ein gemeinsames Arbeitsvorhaben in Kooperation mit den Teampartnern erfolgreich ausführen</li> <li>• sich in Konflikten angemessen verhalten (Teamarbeit)</li> <li>• (Leistungs-) Unterschieden mit Unvoreingenommenheit, Wertschätzung und dem Willen zur Verständigung begegnen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächssituationen wahrnehmen, reflektieren und beurteilen können (bei Gruppen- und Teambesprechungen)</li> </ul> <p>Lernkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernstrategien des Bewegungslernens entwickeln und Lernprozesse reflektieren</li> <li>• Probleme sachgerecht analysieren und sich zwischen verschiedenen Lösungswegen begründet entscheiden können</li> <li>• geeignete Medien (z.B. Sportgeräte, Videoclips etc.) zur Unterstützung der Arbeits- und Gestaltungsprozesse kritisch auswählen und sinnvoll nutzen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich selbst und sein Umfeld distanziert betrachten können (unterschiedlicher Leistungsstand, in Gesprächssituationen)</li> <li>• Selbstkritik zu entwickeln und sich fremder Kritik zu stellen</li> <li>• eigene Positionen klar darstellen und argumentativ verteidigen (bei Diskussion verschiedener Lösungswege)</li> <li>• Beobachtungen und Überlegungen konzentriert „auf den Begriff“ zu bringen</li> <li>• Beobachtungen - Eigenes und Fremdes betreffend - angemessen mitteilen</li> <li>• sich über Lernprozesse austauschen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• auf der Basis von (z.B. Bewegungs-) Beobachtungen Problemlösungen entwickeln</li> <li>• kausale und finale Zusammenhänge aufdecken</li> </ul> <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen beschaffen, strukturieren, bearbeiten</li> <li>• unterschiedliche Problemlösungstechniken anwenden</li> <li>• (Bewegungs-) Projekte organisieren und die Ergebnisse der Projektarbeit präsentieren</li> </ul> |

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

| # | Kompetenzbereich                    | Standard (Fachkompetenz)<br>Die Lernenden können...  | Inhaltsbezogene Kompetenz ..., indem sie konkret...  | Überprüfung des Kompetenzerwerbs  | Arbeitsformen & Lernwege   |
|---|-------------------------------------|--|--|---|--|
| 1 | Bewegungskompetenz                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>in sportlichen Handlungssituationen auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren, mit- und gegeneinander spielen</li> <li>ihre Techniken verbessern</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>den Ball sicher in den eigenen Reihen halten, Ballverluste minimieren</li> </ul> <p><b>HvGG-Schwerpunkt Basketball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1:1 bis 4:4 auf einen Korb (Spielaufbau)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ins Ziel treffen, Vorteile herauspielen, mit Gegnerbehinderung umgehen, Anbieten und Orientieren im Spielraum, Tore/ Punkte verhindern, Zusammenspiel stören</li> <li>z.B. mit Überzahlsituationen im 4:3 und 5:3 angemessen umgehen</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Komplexität erhöhen, Regelkonformität herstellen, Kleinfeldspiele bevorzugen. Spiele auswählen, die unterschiedliche Schwerpunkte akzentuieren, Spielerfahrungen in unterschiedlichen Spielformen sammeln (z.B. Streetballspiel 3 gegen 3)</li> </ul>   |
| 2 | Urteils- und Entscheidungskompetenz | <ul style="list-style-type: none"> <li>das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> <li>Konflikte analysieren und konstruktiv lösen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abwehrverhalten bezogen auf die zugrunde liegenden Spielabläufe anwenden</li> <li>sinnvoll Räume aufteilen (Anbieten, Freilaufen, Passen)</li> </ul> <p><b>HvGG-Schwerpunkt Basketball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Überzahlspiel auf zwei Körbe (5:3); 3:3:3 auf zwei Körbe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>In Spielsituationen Angriffspläne frühzeitig zu durchschauen und deren Durchführung mit regelgerechten Mitteln stören und verhindern können.</li> <li>Regelkenntnisse bezogen auf taktische Handlungsmöglichkeiten umsetzen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Situationsangemessene Übernahme von Spielpositionen, selbstständiges Bilden von Mannschaften und</li> <li>Gruppen, Anwendung von Konfliktstrategien, systematische Analyse von Aufgaben und Spielhandlungen</li> <li>auf der Grundlage von Bewegungsbeobachtungen Bewegungskorrekturen durchführen</li> </ul> |
| 3 | Teamkompetenz                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen</li> <li>die den Sportarten zu Grunde liegenden elementaren Regeln und Vorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern</li> <li>sportliche Wettbewerbssituationen organisieren und regeln</li> <li>Strategien zur Affektherrschung und – kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ihre Mitspieler ins Spiel bringen und aktiv in Spielabläufe einbeziehen</li> <li>sich im Spiel gegenüber den Mitspielern und der gegnerischen Mannschaft fair verhalten</li> <li>sich aktiv an der Lösung spieltaktischer Probleme beteiligen.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kenntnisse zum fairen Verhalten (miteinander spielen, Konflikte lösen)</li> <li>Unter praktischer Bezugnahme die Vor- und Nachteile taktischer Gewohnheitshandlungen bei sich ständig verändernden spieltaktischen Maßnahmen anwenden</li> <li>Schiedsrichter Tätigkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Austauschmöglichkeiten vorsehen, um spieltaktische Lösungen gemeinsam zu besprechen und finden zu können</li> <li>Angreifen und Abwehren mit regelgerechten Mitteln (Fairplay)</li> </ul>   |

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2018)

| # | Kompetenzbereich | Standard (Fachkompetenz)<br>Die Lernenden können...             | Inhaltsbezogene Kompetenz ..., indem sie konkret... | Überprüfung des Kompetenzerwerbs | Arbeitsformen & Lernwege |
|---|------------------|---|---|----------------------------------|--------------------------|
|   |                  | Mit- und Gegeneinander benennen und situationsbezogen einsetzen |   |                                  |                          |

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2018)

### Unterrichtsschwerpunkt II: **Spiele – Volleyball Vertiefung** (Schwerpunkt Bewegungs- und Teamkompetenzerwerb)

| # | Kompetenzbereich                    | Standard (Fachkompetenz)<br>Die Lernenden können...  | Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...  | Überprüfung des Kompetenzerwerbs   | Arbeitsformen und Lernweg  |
|---|-------------------------------------|--|---|--|--|
| 1 | Bewegungs-kompetenz                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>in sportspielgerechten Handlungssituationen wettkampfbezogen agieren</li> <li>unter Verwendung sportspielspezifischer Grundtechniken mit – und gegeneinander spielen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>in zielspielnahen Übungs- und Spielformen die Grundtechniken einsetzen</li> <li>ihre Spielfähigkeit erweitern</li> <li>eine Technik zur Spieleröffnung erlernen</li> <li>richtige Wahl der Ausgangsposition, der Hand- und Armhaltungen und der Beinstellungen erlernen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Anwendung der Grundtechniken im Spiel 2 : 2</li> <li>Zielaufschläge</li> <li>Annahmemeister unter besonderer Berücksichtigung des Zuspiels</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Spielnahe Übungsformen zur Verbesserung des oberen – und unteren Zuspiels</li> <li>Ball über die Schnur</li> <li>Kleinfeldspiele 2 : 2, z.B. als Kaiserspiel</li> <li>Aufschläge von unten mit Variationen in Höhe und Weite</li> <li>Zielaufschläge in markierte Feldbereiche</li> <li>Aufschlag und Annahme als Partnerübung</li> </ul> |
| 2 | Urteils- und Entscheidungskompetenz | <ul style="list-style-type: none"> <li>die Wirkung von Trainieren und Üben auf die eigene körperliche Leistungsfähigkeit erkennen und die Auswirkungen auf die Qualität des Zielspiels einschätzen.</li> <li>die erworbenen spielsportrelevanten Grundtechniken situationsbezogen einsetzen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ihre Spielfähigkeit mit und gegen Partner einsetzen und dabei situationsangepasst agieren</li> <li>positionsspezifische Anforderungen Spielregeln umsetzen können</li> <li>ihre Wahrnehmungs- und Erfahrungsprozesse thematisieren, positionsspezifische Aufgabenprofile ableiten und in komplexeren Spielsituationen anwenden.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Spielerfahrungen reflektieren</li> <li>Sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kleinfeldspiele:</li> <li>2 : 2 im Badmintonfeld</li> <li>z. B. als Kaiserspiel und in Turnierform</li> </ul>   |
| 3 | Teamkompetenz                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>in zielspielnahen Spiel- und Übungsformen kooperieren und sich verständigen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>vor und während des Spiels taktische Absprachen treffen sich in Übungsphasen gegenseitig kontrollieren und verbessern</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beurteilung im Rahmen der Spielbeobachtung</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kleinfeldspiele</li> </ul>  |

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

| # | Kompetenzbereich                    | Standard (Fachkompetenz)<br>Die Lernenden können...   | Inhaltsbezogene Kompetenz...,<br>indem sie konkret...   | Überprüfung des<br>Kompetenzerwerbs  | Arbeitsformen und Lernweg   |
|---|-------------------------------------|---|---|--|---|
| 1 | Bewegungskompetenz                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</li> <li>• in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> <li>• Bewegungen kreativ und spielerisch gestalten und präsentieren</li> <li>• Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</li> <li>• in sportlichen Handlungssituationen anforderungsgemäß reagieren</li> <li>• Bewegungsanforderungen unter Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen situationsbezogen fallen und landen</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancieren, Hangeln, Steigen und Klettern</li> <li>• Stützen, Springen und Drehen</li> <li>• rhythmisches Rollen und Schwingen</li> <li>• 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)</li> <li>• soziale oder kriterienorientierte Bezugsnormen und Gütemaßstäbe in ihr sportliches Handeln einbeziehen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überprüfung der Ausführung turnerischer Elemente</li> <li>• alle Schülerinnen und Schüler turnen die jeweils entwickelten Bewegungsaufgaben unter Beachtung der entsprechenden Sicherheitsaspekte kontrolliert und flüssig alleine und in der Gruppe</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• in den Stunden werden im Stationsbetrieb turnerische Elemente gelernt, vertieft und geprüft</li> </ul> |
| 2 | Urteils- und Entscheidungskompetenz | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> <li>• funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären</li> <li>• Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung eruieren</li> <li>• Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen</li> <li>• das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwerfen und bauen einer Gerätekombination/ Gerätebahn unter einem bestimmten thematischen Schwerpunkt</li> <li>• Gemeinsame Gestaltung von Übungsverbindungen an Gerätebahnen</li> <li>• Leitidee „Wagnis“: Auf der Grundlage einer realistischen Selbsteinschätzung dienen Gefahr und Unsicherheit als Herausforderung, die sich durch das Vertrauen in den Partner bewältigen lassen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Beobachtungsbögen helfen bei der Beurteilung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben an Stationen und im Parcours</li> <li>• Rollenübernahme bei der Gruppenarbeit</li> </ul>          |

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2018)

|   |                |   |  |   |   |
|---|----------------|---|--|---|---|
| 3 | Team-kompetenz | <ul style="list-style-type: none"> <li>• anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren</li> <li>• sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen</li> <li>• Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• unter der Leitidee „Soziale Interaktion“ rückt das Kooperieren in den Mittelpunkt dieses Inhaltsfeldes</li> <li>• selbstständiges Planen und Gestalten von Gerätearrangements in Gruppenarbeit</li> <li>• realisieren passender Arbeitsstrategien innerhalb der Gruppe; sachgerechtes Handeln bei der Betreuung der Gerätearrangements</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Lernenden durchlaufen in Gruppen den Parcours. Hierzu müssen sie sich eine Handlungssituation ausdenken, die sie gemeinsam nachspielen (Verfolgungsjagd etc.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Lernenden müssen sich absprechen, kooperieren und ihren Fähigkeiten entsprechend handeln</li> <li>• Bewertung: Kreativität und Ausführung</li> </ul> |
|---|----------------|---|--|---|---|

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2018)

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

| # | Kompetenzbereich                    | Standard (Fachkompetenz)<br>Die Lernenden können...  | Inhaltsbezogene Kompetenz ...,<br>indem sie konkret ...   | Überprüfung des Kompetenzerwerbs   | Arbeitsformen und Lernweg  |
|---|-------------------------------------|--|---|--|--|
| 1 | Bewegungskompetenz                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ausdauernd Laufen (Dauermethode/ Intervallmethode/ Orientierungslauf)</li> <li>im Mittelstrecken- und Langstreckenbereich ein gleiches Tempo halten können</li> <li>Aerobe Dauerläufe ausführen (ca. 35-45 min.)</li> <li>in Tempowechseln und Fahrtspielen ihr eigenes Tempogefühl ausprägen</li> <li>Läufe in abwechslungsreichem Gelände durchführen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dauerläufe auf Zeit</li> <li>Schüler entwerfen ein Aufwärmprogramm und führen es durch</li> <li>Herzfrequenzmessung, Herzschläge pro Minute nach der Belastungsphase und nach einer Erholungsphase</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dauermethode</li> <li>Kontinuierliche Methode (aerober Dauerlauf)</li> <li>Tempowechseläufe, Fahrtspiel,</li> <li>Funktionsgymnastik</li> <li>„Lohnende Pause“</li> </ul>   |
| 2 | Urteils- und Entscheidungskompetenz | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>mit Hilfe diagnostischer Methoden (Pulskontrolle) die Anpassungserscheinungen des gezielten Ausdauertrainings erfahren</li> <li>Schüler können funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingsplan selbst erstellen und erproben</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingsprinzipien für den Fitnessbereich und individuelle Dosierung der Belastung beachten; Belastungskontrolle (Pulsmessung kennen lernen und anwenden)</li> <li>Laufen im Regenerationsbereich</li> <li>zur Stabilisierung der Gesundheit (50-60% der maximalen Belastungsfähigkeit)</li> </ul> |
| 3 | Teamkompetenz                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Im Rahmen des Ausdauertrainings Absprachen treffen, sich gegenseitig kontrollieren und verbessern</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppenläufe (gemeinsam starten-gemeinsam ankommen).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Training in leistungshomogenen Gruppen</li> </ul>   |

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2018)

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

| # | Kompetenzbereich                    | Standard (Fachkompetenz)<br>Die Lernenden können...   | Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...  | Überprüfung des Kompetenzerwerbs  | Arbeitsformen und Lernweg   |
|---|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 1 | Bewegungskompetenz                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>die Grundformen der Bewegung kreativ, rhythmisch und tänzerisch auszuführen</li> <li>Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauer, Kraft und Koordination durch eine ausgewählte ‚Gymnastik mit Musik‘ verbessern und reflektieren</li> <li>erlernen und Variieren der Grundschriffe</li> <li>Basic-Step, V-Step, Over The Top, L-Step, Knee-Lift, Straddle, Across The Top, Step-Kick und Variationen</li> <li>üben von Bewegungsverbindungen (mind. 20-minütiger Dauer)</li> <li>Einzelformen miteinander verbinden</li> <li>Abläufe rhythmisieren</li> <li>Kräftigungsübungen zur Rumpfstabilisation erlernen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Einzelformen miteinander verbinden</li> <li>Abläufe rhythmisieren</li> <li>Kräftigungsübungen zur Rumpfstabilisation erlernen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lernen / Ausführen von Gestaltungselementen</li> </ul>   |
| 2 | Urteils- und Entscheidungskompetenz | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> <li>das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexion unter dem Aspekt Gesundheit</li> <li>die spezifische Zählweise korrekt und rhythmisch anwenden</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammenhang zwischen ausgewählter Gymnastik und Auswirkung auf die Fitness</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung einer Bewegungsabfolge unter Beachtung ausgewählter Kriterien</li> <li>korrekte Zählweise</li> <li>geeignete Musik auswählen (BPM)</li> </ul>   |
| 3 | Teamkompetenz                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen</li> <li>anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>anforderungsbezogen kooperieren und Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren</li> <li>sie miteinander produktiv arbeiten und sich gegenseitig beobachten</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung eines Bewegungsablaufs durch Variation und Weiterentwicklung (Erarbeiten einer Choreografie)</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>gemeinsame Gestaltung einer Bewegungsabfolge unter Beachtung ausgewählter Kriterien</li> <li>Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe</li> <li>in Absprache mit den Gruppenmitgliedern kleine choreographische Bewegungsabläufe in Abstimmung mit Musik, Zeit und Raum zusammengestellt und präsentiert werden</li> <li>gemeinsam Beobachtungsaufträge erfüllen → gegenseitige Teambeobachtung</li> </ul> |



## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2018)

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

| # | Kompetenzbereich                      | Standard (Fachkompetenz)<br>Die Lernenden können...   | Inhaltsbezogene Kompetenz ...,<br>indem sie konkret...  | Überprüfung des<br>Kompetenzerwerbs,  | Arbeitsformen & Lernwege   |
|---|---------------------------------------|---|---|---|--|
| 1 | Bewegungs-kompetenz                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen der Bewegungen bezo-gen auf die jeweilige Zielsetzung an-wenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</li> <li>• in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• periodisierte Trainingszyklen im Bereich 60-80% der individuellen Max-Kraft durchlaufen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• innerhalb eines Kraftzirkels die Trainingswirkung mittels Kraft-zuwachs/Steigerung der Wie-derholungen bemessen (Kraft-ausdauer Zirkeltraining selbst entwickeln)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplexität erhöhen, Sauberkeit der Bewegungsausführung betonen, Partnerarbeit bevorzugen. Spiele auswählen, die unterschiedliche Muskelgruppen akzentuieren, Körpererfahrungen durch statische Übungen forcieren, Trainingsperiodisierung</li> <li>• Thematisierung der Kraftübungen im Jugendalter</li> </ul> |
| 2 | Urteils- und Entsch-eidungs-kompetenz | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> <li>• Trainingsprinzipien benennen und situationsbezogen einsetzen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungsnormativa benennen und entsprechend die eigenen Grenzen der Belastbarkeit definieren</li> <li>• Trainingsprinzipien kennenlernen und diese im Training zu berücksichtigen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Kraftübungen benennen und umsetzen können</li> <li>• Geeignete Übungen für be-stimmte Muskelgruppen aus-wählen und demonstrieren können</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situationsangemessene Übernahme von Kraftübungen, selbstständiges Bilden von Trainingsgruppen Anwendung von Konfliktstrategien, systematische Analyse von Aufgaben</li> <li>• auf der Grundlage von Bewegungsbeobachtungen und Bewegungskorrekturen erste qualitative Bewegungsanalysen erhalten</li> </ul>     |
| 3 | Team-kompetenz                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportliche Wettbewerbssituationen organisieren und regeln</li> <li>• Konflikte analysieren und konstruktiv lösen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeignete Trainingspartner finden und sich mit diesen über Trainingsziele verständigen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse über soziale Be-deutung des Kraftsportes mit den verbundenen Risiken und Gefahren erhalten und diese im Bereich Fitnessstudio und Ernährung zu bewerten</li> <li>• Unter praktischer Bezugnahme der Vor- und Nachteile trai-ningsphysiologischer Grunds-ätze der progressiven Belas-tung im Training zu steigern</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austauschmöglichkeiten vorsehen, um eine Vielzahl von Übungsvarianten gemeinsam zu besprechen und finden zu können</li> </ul>   |