

## HvGG: Fachcurriculum Sport 7 (2018) Entwurf

Inhaltsfelder (analog zum Kerncurriculum)	Besonderheiten auf einen Blick	Lernkontrollen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen</li> <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>• Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen: Einführung Volleyball</li> <li>• Bewegen an und mit Geräten: Einführung Le Parkour, fakultativ: Bouldern (z.B. Preungesheim)</li> <li>• Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten: z.B. Rope Skipping, Chinese Rope Skipping, Step Aerobic</li> <li>• Laufen, Springen, Werfen: Teilnahme an schulbezogenen Läufen.</li> <li>• Gesundheitserziehung - Belastungen dosieren und einschätzen lernen</li> <li>• Den Körper trainieren: Soll auf die Fahrt mit dem sportlichen Schwerpunkt vorbereiten. Wenn Skifahrt, siehe Konzept (Konzept im Anhang!).</li> <li>• Fahren, Rollen, Gleiten: Schulsikurs Ende Januar</li> <li>• Teilnahme an Wettbewerben wie „Jugend trainiert für Olympia“ kann von den Schülern ausgehen. Vorschlag bei der Sportlehrkraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe 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.

<b>Personale Kompetenz</b> <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>• sich situationsangemessen verhalten (Mannschaftssportarten)</li> </ul>	<b>Sozialkompetenz</b> <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</li> </ul>	<b>Sprachkompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächssituationen wahrnehmen, reflektieren und beurteilen können (bei Gruppen- und Teambesprechungen)</li> </ul> <b>Lernkompetenz</b> <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</li> </ul>	<b>Kommunikative Kompetenz und Diskursfähigkeit</b> <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</li> </ul>	<b>Analytische Kompetenz</b> <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> <b>Methodenkompetenz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen beschaffen, strukturieren, bearbeiten,</li> <li>• Informationen selektiv und produktiv verarbeiten (z.B. Musik- Videoauswahl; in diesem Zusammenhang auch mit der Urheberrechtsproblematik vertraut sein</li> <li>• vorgegebene und selbst gewählte Aufgaben strukturiert lösen</li> <li>• Lösungsvorschläge adäquat</li> </ul>
--	---	--	--	---

## HvGG: Fachcurriculum **Sport 7** (2018) Entwurf

<ul style="list-style-type: none"><li>die eigenen Lern- und Arbeitsprozesse strukturieren und steuern (z.B. bei Gruppenchoreografien, eigenen Trainingsplänen)</li></ul>	begegnen	nutzen	austauschen	darstellen <ul style="list-style-type: none"><li>unterschiedliche Problemlösungstechniken anwenden</li><li>(Bewegungs-) Projekte organisieren und die Ergebnisse der Projektarbeit präsentieren</li></ul>
--	----------	--------	-------------	---

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

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
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 – auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sinneswahrnehmung, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern</li> <li>Auf der Grundlage dieses Unterrichtsvorhabens erstmals das Mehrkontaktrückschlagspiel Volleyball thematisieren</li> <li>Eigenverantwortliche Lernprozesse steuern und kontrollieren</li> <li>Technik und Koordination zielen auf den notwendigen Erwerb von Basiskompetenzen (Oberes und Unteres Zuspiel, Ball im Spiel halten) ab und stehen somit im Zentrum des Unterrichtsvorhabens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oberes und unteres Zuspiel</li> </ul>	<p>Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lernstufe: Spielerische Ausbildung volleyballspezifischer koordinativer Fähigkeiten, Spiele zum Präzisionsdruck, Spiele zum Zeitdruck, Spiele zum Komplexitätsdruck, Spiele zum Situationsdruck</li> <li>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 <ul style="list-style-type: none"> <li>z.B. Bankvolleyball</li> <li>z.B. Handtuchvolleyball</li> <li>z.B. Partnerübung mit drei Bällen</li> <li>z.B. Partnerübung mit einem Ball und permanenter Veränderung der Stellung im Raum</li> <li>Fingerstellung und Treffpunkt(e): z.B. über einen technikorientierten Zugang (individuell und in Kleingruppen)</li> <li>Pritschen frontal und nach Körperdrehung: z.B. mit Hilfe eines aufgabenorientierten Zugangs (Spielformen zum 1:1 und 2:2)</li> <li>des Erprobens der Handhaltungen, des Erfühlens des Treffpunkts und des Erprobens des Bewegungsimpulses: z. B. über einen technikorientierten Zugang</li> <li>des Baggerns frontal und im seitlichen Bereich: z.B. mit Hilfe eines aufgabenorientierten Zugangs (Spielformen zum 1:1 und 2:2)</li> </ul> </li> </ol> <p>Fakultative Unterrichtsinhalte/Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lernstufe: <ul style="list-style-type: none"> <li>Unteres und Oberes Zuspiel mit Hilfe der Variation der Ausgangsbedingungen und Bewegungsergebnisse variabel verfügbar machen (z.B.: „Volleyball-Rondo“)</li> <li>Anwendung von Vereinfachungsregeln zum Spielaufbau und zur -fortsetzung auf engem Raum.</li> </ul> </li> </ol>
2	Urteils- und Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären</li> <li>das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, beurteilen und reflektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Anweisungen des Trainers während der Auszeit im Spiel umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durch Feedbackbögen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antizipations- und Entscheidungsübungen: z.B. über Spielformen zum 1:1 und 2:2</li> <li>Fachliche Kenntnisse: Inhalte, Techniken und (vor-)taktische Handlungen einschließlich der jeweiligen Fachbegriffe nennen und beschreiben können.</li> <li>Erworbene Techniken gemäß situativer Anforderungen wiederholen und ausprägen</li> </ul>
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich fair verhalten, auch bei</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleingruppen- und Partnerarbeit</li> <li>Selbstständige Analyse von Bewegungsabläufen (z.B. Partnerkorrekturen und</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum **Sport 7** (2018) Entwurf

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
	tenz	<p>Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen</li> <li>• sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln</li> </ul>			Beobachtungen des Gegenspielers, Bildreihen, Computer gestützte Visualisierung)

Unterrichtsschwerpunkt II: **Bewegen an und mit Geräten (Le Parkour, fakultativ: Klettern / Bouldern)** (Schwerpunkt: Bewegungskompetenz und Entscheidungskompetenzerwerb)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
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, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> <li>Bewegungen kreativ gestalten und präsentieren</li> <li>Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</li> <li>in sportlichen Handlungssituationen anforderungsgemäß reagieren</li> <li>Erfordernisse anwenden, Bewegungsanforderungen unter Zeitdruck bewältigen</li> <li>situationsbezogen fallen und landen</li> </ul>	<p>Leitidee: Wagnis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>auf der Grundlage einer realistischen Selbsteinschätzung dienen Gefahr und Unsicherheit als Herausforderung, die sich durch das Vertrauen in den Partner bewältigen lassen</li> <li>Bewegungsgrundformen und elementaren turnerischen Bewegungsfertigkeiten in unterschiedlichen Bewegungssituationen angemessen vertiefen und anwenden</li> <li>Stabilisierung koordinativer Fähigkeiten, z.B. Gleichgewichtsfähigkeit</li> <li>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</li> <li>ihr individuelles Bewegungskönnen und dessen Grenzen situationsgerecht einschätzen und gestellte Bewegungsanforderungen sachgerecht bewältigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erproben und Durchführen eines eigenständigen Parkour "Runs" durch eine selbstgestaltete Gerätelandschaft</li> </ul>	<p>Verbindliche Unterrichtsinhalte/Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>„Fliegen“ und Drehen Niedersprünge, Niedersprünge mit Drehungen um die Körperlängsachse aus unterschiedlichen Höhen (z.B. Kasten, Gitterleiter)</li> </ul> <p>Fakultative Unterrichtsinhalte/-aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einfache Elemente des Sportkletterns (z.B. Klettersprünge, Kaminklettern, Umgreifen, Bouldern), Salto vorwärts gehockt vom Absprung-Trampolin</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> <li>sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen</li> <li>verantwortungsbewusst sichern und helfen</li> <li>das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zwischen verschiedenen Schwierigkeitsgraden wählen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stationen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad erkennen und bewerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sach-, situations- und bewegungsgerechte Nutzungsmöglichkeiten von Groß- und Kleingeräten festlegen (z.B. Regeln für das Springen am Absprung-Trampolin)</li> <li>grundlegende Absicherungsmaßnahmen bei Bewegungsarrangements vereinbaren</li> <li>Kenntnis über Angst auslösende Faktoren verbalisieren (z.B. Höhenangst)</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum **Sport 7** (2018) Entwurf

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
		und situationsbezogen handeln			
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen</li> <li>Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen</li> <li>anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Lernenden entwerfen eigene Stationen, um bestimmte Bewegungen für den Parcours zu erlernen</li> <li>selbstständiges Arbeiten an Bewegungslandschaften und in Übungsgruppen; Anwenden geeigneter Helfergriffe und/oder Sicherheitsstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teamkompetenz untereinander bewerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungslandschaften in Kleingruppen selbst entwerfen, reflektieren, überdenken</li> </ul>

# HvGG: Fachcurriculum Sport 7 (2018) Entwurf

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

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
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>Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren</li> <li>Rhythmen in Bewegung umsetzen</li> </ul>	<p>Leitidee:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten und kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eine Choreografie in Kleingruppen gestalten</li> <li>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</li> <li>Bewegen mit und zur Musik. Variantenreichtum und Souveränität in der Ausführung von Bewegungen erfordern Kenntnisse über emotionale (Stimmungen) und kommunikative Wirkung körperlicher Ausdrucksmöglichkeiten</li> <li>Wissen über den Aufbau einer Choreografie ist unverzichtbare Grundlage für die Präsentation eines dieser Bereiche</li> </ul>	<p>z.B. Rope Skipping</p> <p>Schwingen und Springen mit dem Seil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ein- und beidbeinige Sprünge mit Seildurchschlag am Ort, vorwärts, rückwärts und mit überkreuzten Armen</li> <li>mit Seildurchschlag vorwärts und rückwärts laufen in der 2-er Bewegung</li> <li>Kunststücke finden</li> <li>Schrittkombinationen erarbeiten</li> </ul> <p>Springen mit dem Partner mit einem, zwei oder drei Seilen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Springen mit dem Partner mit einem bzw. zwei Seilen (hintereinander, nebeneinander, gegenüber, mit Platzwechsel)</li> <li>zu dritt mit drei Seilen (Dreierkette)</li> </ul> <p>Schwingen und Springen mit dem langen Seil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>im Großseil zu mehreren springen (ein- und ausspringen, im Gruppenrhythmus springen, nach einem von Musik vorgegebenen Rhythmus springen)</li> <li>Double Dutch (Schwingen und Springen lernen)</li> </ul> <p>Fakultative Unterrichtsinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>im Großseil mit kleinen Seilen springen</li> <li>eine Seilshow gestalten (Ideen für Partner- und Gruppenspringen entwickeln und für eine Show gestalten)</li> <li>Fertigkeiten im Umgang mit einem weiteren Handgerät erwerben</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> <li>sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erkennen/Ausführen von Gestaltungselementen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppenergebnisse schriftlich fixieren und reflektieren</li> </ul>	
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserebnissen</li> <li>Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperation mit Partner/in und in der Kleingruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppenarbeiten</li> </ul>	

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

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
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, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> <li>in die optimale Beschleunigungsphase gelangen</li> <li>Vortrieb erzeugen</li> </ul>	<p>Leitidee: Leisten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fragen der Leistungsfähigkeit sowie der Leistungsbereitschaft thematisieren, denn gerade in dieser Jahrgangsstufe sind u.a. aufgrund der Entwicklungsverläufe die Leistungsunterschiede beträchtlich</li> </ul> <p>Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>herkömmliche absolute Leistungsmessung</li> <li>wenn möglich individuelle Bezugsnormen</li> <li>Lerngruppenbezogene Formen entwickeln und ausprobieren</li> <li>Leistungsbegriff kritisch betrachten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorbereitung und Durchführung eines Leichtathletik Dreikampfes in Form der Bundesjugendspiele</li> </ul>	<p>Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 25 – 30 Minuten), z.B.: Ausprägung des Tempogefühls, Zeitschätzläufe</li> <li>Schnelles Laufen/Sprinten, z.B.: Starten und Sprinten, Staffellaufen, Rundenstaffel</li> </ul> <p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul> <p>Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zielwerfen</li> <li>Ballweitwurf mit Anlauf</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> <li>Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen</li> <li>sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individuelle / persönliche Bezugsnorm erstellen</li> </ul>		



## HvGG: Fachcurriculum Sport 7 (2018) Entwurf

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

siehe Skikonzept

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

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
1	Bewegungs- kompetenz	<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>	<p>Leitidee: Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>zur Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit und damit auch zur Steigerung der Fitness ist eine gezielte Belastungsdosierung Voraussetzung</li> </ul>	<p>Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durchführung eines Abschlusstests zur Feststellung der aeroben Ausdauerfähigkeiten, ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 25 – 30 Minuten)</li> <li>Ggf. Cross-Country-Lauf</li> <li>Ggf. Orientierungslauf</li> <li>Dauerlauf</li> <li>Pulsüberprüfung</li> <li>Trainingsprotokolle</li> </ul>	<p>Erfahren konditioneller Beanspruchung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen</li> <li>körperliche Reaktionen wahrnehmen (Schwitzen, Erschöpfung)</li> <li>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</li> <li>Steigerung der Fitness, Bewegen an der frischen Luft und in abwechslungsreichem Gelände (Fahrtspiel)</li> <li>negative Aspekte aufarbeiten: Warum dauert es eine gewisse Zeit, bis sich die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert? Schlechte Disposition (z.B. Übergewicht)</li> <li>angemessene Belastungsformen erproben (Schwimmen, Inliner, Radfahren), Überforderung (realistische Ziele ableiten, Methoden bewusst machen)</li> <li>Walking und Nordic-Walking</li> <li>Fahrtspiele, Geländelauf</li> <li>Empfehlung: In den Sommermonaten Besuch des Schwimmbades</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungs- kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> <li>die Bedeutung des Zusammenhangs von sportlichem Handeln, Körperhygiene und Ernährung erklären und Rückschlüsse für eine gesunde Lebensweise ziehen</li> <li>sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren</li> <li>die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> </ul>			