

Schulcurriculum im Fach Sport der ASS unter Berücksichtigung der Vorgaben des Kerncurriculum für die Jg. 7-9

⇒ Verteilung der Bewegungsfelder von der Klasse 5 bis 10

Jg.	Laufen, Springen, Werfen	Spielen	Bewegen an und mit Geräten	Fahren, Rollen, Gleiten	Rhythmisches Bewegen	Kämpfen	Wasser	Fitness	Summe If
5	✓	✓	✓	x	✓	x	x	x	4
6	✓	✓	✓	x	✓	✓	x	x	5
7	✓	✓	✓	x	✓	✓	x	✓	6
8	✓	✓	✓	x	✓	x	x	✓	5
9	✓	✓	✓	✓	✓	x	x	✓	6
10	✓	✓	fak.	fak.	x	fak.	fak.	fak.	3

⇒ Überfachliche Kompetenzen

Die nachfolgenden überfachlichen Kompetenzen werden in allen Bewegungs- und Inhaltsfeldern angestrebt.

Personale Kompetenz:

Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts und einer gezielten Selbstregulierung durch Bewusstsein für eigene Potenziale.

Sozialkompetenz:

Kooperation und Teamfähigkeit haben eine zentrale Bedeutung für ein erfolgreiches gemeinsames Arbeiten.

Lernkompetenz:

Voraussetzungen (Problemlösungsstrategien) schaffen, um den Lernprozess und seine Ergebnisse angemessen zu reflektieren.

Sprachkompetenz:

Kommunikationskompetenz setzt voraus, sich verständlich auszudrücken und sich an Gesprächen konstruktiv zu beteiligen sowie Kommunikations- und Interaktionssituationen aufmerksam wahrzunehmen, zu verfolgen und zu reflektieren.

1. Inhaltsfeld Laufen, Springen, Werfen		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 7	Laufen	Ausdauerndes Laufen, gleichmäßiges Tempo (ca. 25-30')
		Schnelles Laufen/Sprinten
		Staffel
	Springen	Springen unter dem Aspekt der Koordination/Technik
		Weitsprung
		Hochsprung (Schersprung; Flop)
	Werfen	Werfen unter dem Aspekt der Koordination/Technik
Schlagwurf		
<i>fakultativ</i>	<i>Erweiterung zu Laufen, Springen, Werfen</i>	
2. Inhaltsfeld Spielen		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 7	Basketball: Ball in den Korb	Standwürfe
		Fangen des Balles und Korbwurf
		Korbwurf gegen Störung
	Basketball: Ball zum Korb durch Dribbeln	Ball zum Korb nach Dribbeln
		Ball zum Korb durch Hindernisse
		Ball zum Korb durch Störung
		Ball zum Korb durch Korbleger
		Ball zum Korb nach Stopp und Sternschritt
	Basketball Ball zum Korb durch Passen und Dribbeln	Freies Passen zum Korb
		Passen durch Hindernisse
		Passen und Dribbeln durch Störung
		Passen nach Stopp und Sternschritt
	Spielerische Vertiefung	Anwendung der Grundtechniken im Spiel mit und gegeneinander
	3. Inhaltsfeld Bewegen an und mit Geräten	
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 7	Erproben und meistern von als riskant empfundenen Bewegungssituationen	
	Klettern und Schwingen	Steigen, Hangeln, Klettern, Schwingen an auf Turngeräten
		Gerätekombinationen, Hindernisbahnen
	Fliegen und Drehen	Niedersprünge mit Drehungen um die Längsachse aus unterschiedlichen Höhen
		Springen und Drehen auf dem Schwebebalken
		Springen mit dem Absprung-Trampolin (um Körperlängsachse)
	<i>fakultativ</i>	<i>Klettern und Schwingen (Einfache Elemente des Sportkletterns)</i>
	<i>Fliegen und Drehen (Salto vw gehockt vom Minitrampolin)</i>	
	<i>Sprünge am Großtrampolin</i>	
4. Inhaltsfeld Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 7	Bewegungskünste mit dem Seil	
	Springen und Schwingen mit dem Seil	Beispiele siehe Lehrplan
	Springen und Schwingen mit dem langen Seil	im Großseil zu mehreren Springen
	<i>fakultativ</i>	<i>Seilshow; im Großseil mit kleinem Seil</i>

5. Inhaltsfeld Bewegen im Wasser		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 7	kein Schwimmunterricht	
6. Inhaltsfeld Fahren, Rollen, Gleiten		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 7	Skifahrt?? (fakultativ)	
7. Inhaltsfeld Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 7	Bodenkämpfe mit dem Partner - Selbstverteidigung	
	Das Bewegungsrepertoire im Kampf mit dem Partner erweitern. Sich aus schwierigen Kampfsituationen befreien.	Halten und Befreien im Bodenkampf
		Falltechniken erlernen und in einfachen Kampfsituationen umsetzen
		Angriffs- und Verteidigungsstrategien erlernen und umsetzen
<i>fakultativ</i>	Säbelfechten: Bis zum ersten Gefecht.	
Jg. 7	keine Inhalte	
8. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 7	→ Querbezug: Laufen, Springen, Werfen	
	Laufen	Ausdauerndes Laufen, gleichmäßiges Tempo (ca. 25-30')
	Belastungen dosieren und einschätzen können	
	Erfahren konditioneller Beanspruchungen	Atmung und Puls
		Betrachtung unter gesundheitlichen Aspekten
<i>fakultativ</i>	<i>Pulsuhren, Trainingsprotokolle</i>	

1. Inhaltsfeld Laufen, Springen, Werfen			
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen	
Jg. 8	Laufen	Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 35-40 Minuten) – auch Tempowechselläufe und Testverfahren zur Feststellung der Ausdauerfähigkeit	
		Schnelles Laufen/Sprinten	
		Rhythmisches Laufen (z.B. Hürdenlauf)	
	Springen	Sprungkoordination und Sprungkraftschulung (Weitsprung und Hochsprung – Floptechnik)	
	Werfen	Werfen unter dem Aspekt der Verbesserung der Technik	
	<i>fakultativ</i>	<i>Erweiterung zu Laufen, Springen, Werfen</i>	
2. Inhaltsfeld Spielen			
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen	
Jg. 8	Fußball: Angriff	Torschuss, Dribbling, Passen, Ballannahme, -mitnahme	
	Fußball: Abwehr	Laufwege verstellen, Ball erkämpfen, FB – 2 gegen 2 und 3 gegen 3 (Manndeckung)	
		Spielformen zum Abwehrverhalten (z.B. Überzahlspiele)	
	Anwendung im Spiel mit- und gegeneinander	Abwehr – Angriffsvariationen (Training in gestellten Spielsituationen)	
		<i>Mini-Wettspiele und Turnierformen (5.5, 4.4, 3.3) in angemessenen sportspielspezifischen Spielfeldgrößen mit dem Ziel eines planvollen Zusammenspiels in Angriff und Abwehr unter Beachtung festgelegter Regeln.</i>	
	Ein Rückschlagspiel: Badminton oder Tischtennis		
	Badminton: Grundtechniken	Clear, Smash, Drop, kurzer und hoher Aufschlag, Stopp	
	Badminton: Anwendung der Grundtechniken im Spiel	Laufarbeit und zentrale Position im Einzelspiel Raumaufteilung und Taktik im Doppelspiel Zählweise im Einzel- und Doppel (Rallypoint)	
	Tischtennis: Grundtechniken	Vorhand, Rückhand und Aufschläge als Konterschlag, mit Topspin und mit Unterschnitt Vorhand und Rückhand als Schmetterball	
	Tischtennis: Anwendung der Grundtechniken im Spiel	Grundstellung an der Platte im Einzelspiel und im Doppelspiel Zählweise im Einzel- und Doppel (Rallypoint)	

3. Inhaltsfeld Bewegen an und mit Geräten		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 8	Turnen, Akrobatik und Kraft – gemeinsam und verantwortungsbewusst handeln und den Körper trainieren bzw. die Fitness steigern	
	Turnen an den Einzelgeräten Boden, Parallelbarren, Sprung und Schwebebalken	Sicherungstechniken und Hilfestellung Kürprogramm (Gerätebahn – mind. 2 Geräte) eigenständig in Kleingruppen entwickeln und erarbeiten – unter Einbeziehung von mind. 4 der folgenden Elemente: Rolle vw, Rolle rw, Handstand, Rad, Radwende, Schwingen, Oberarmrolle, Hockwende am Barren, Grätsche und Hocke über Kasten od. Bock, Gehen – Schrittdrehungen – einfache Sprünge auf dem Balken
	Erproben und Gestalten von ausgewählten Elementen aus der Partner- und Gruppenakrobatik	Variationen von Figuren/Positionen Pyramiden in Kleingruppen (dem Leistungsstand angepasst mind. 3 Pers.) unter dem Aspekt der Selbst- und Fremdeinschätzung
4. Inhaltsfeld Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 8	Erlernen und Variieren von tänzerischen Grundelementen	
	Vorgegebene Tanzformen übernehmen und das Bewegungs-repertoire erweitern	Ausgewählte Schritte erarbeiten (z.B. Double-Side-Step, Walks, Grapevine-, V-Schritte mit Armbewegungen, Knee-Life-Hit –and-Step)
		Eine einfache Tanzschrittfolge aufnehmen oder erarbeiten; diese dann unter Einbeziehung verschiedener emotionaler Stimmungen (wütend, fröhlich, traurig etc.) darbieten oder einer bestimmten Musik anpassen. Austausch über die kommunikative Wirkung körperlicher Ausdrucksmöglichkeiten.
		Ausgewählte Techniken des Drehens erlernen (z.B. Pivot-Hop-Step, Hop-Turn)
<i>fakultativ</i>	Synchrones Bewegen der Gruppe <i>Sprünge mit Tanzschritten verbinden und in Kleingruppen aufgreifen</i> <i>Vorführung für eine Schulveranstaltung vorbereiten</i>	
5. Inhaltsfeld Bewegen im Wasser		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 8	kein Schwimmunterricht	
6. Inhaltsfeld Fahren, Rollen, Gleiten		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 8	keine Inhalte	
7. Inhaltsfeld Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 8	keine Inhalte	

8. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 8	→ Querbezug: Laufen, Springen, Werfen	
	Laufen	Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 35-40 Minuten) – auch Tempowechseläufe und Testverfahren zur Feststellung der Ausdauerfähigkeit
	→ Querbezug: Bewegen an und mit Geräten (Thema Akrobatik)	
	Kraft – den Körper trainieren und die Fitness steigern (theoretische und praktische Aspekte in Verbindung mit den Bereichen Turnen und Akrobatik)	Lernen der richtigen Trainingsdurchführung
		- Funktionales Aufwärmen
		- Übungsauswahl (z.B. welche Muskeln sollen beansprucht werden?, Welche Übungen können gefahrlos durchgeführt werden?)
		- Art der Übungsausführung (z.B. Wie wirkt der Reiz? Wie lassen sich Verletzungen und Schädigungen vermeiden?)
		- Körperreaktionen beachten (z.B. Muskelkater als Zeichen von Belastung erfahren und begreifen, „Erschöpfung“)
		Positive Trainingseffekte verdeutlichen
		- Grad der Beanspruchung lässt sich individuell steuern
		- Körperliche Grenzen erfahren und eigene Fähigkeiten einschätzen lernen
- Anforderungen bewältigen und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern		
- Körpergefühl entwickeln		
- Kooperationsformen nutzen (Hilfestellung, Partnersicherung und Fehlerkorrektur)		
Negative Aspekte des Trainings aufarbeiten		
- Trainingseffekte sind nicht sofort erfahrbar		
- Überforderung (realistische Selbsteinschätzung)		
<i>fakultativ</i>	<i>Entspannungsmethoden, Funktionales Abwärmen</i>	

1. Inhaltsfeld Laufen, Springen, Werfen		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 9	Ausdauerndes Laufen	Dauermethoden (aerober Dauerlauf, Tempowechselmethode, Fahrtspiel), LZA
		Intervallmethode (extensiv)
		Anwendungsformen: Orientierungslauf, Duathlon
		Auf-/Abwärmen, Funktionsgymnastik, Entspannungsübungen
	Mehrkampf	Vorbereitung BUJU
	Fachliche Kenntnisse	Auswirkungen von Ausdauertraining (Adaptationserscheinungen; Gesundheits- und Fitnessbegriff), Trainingsmethoden
	Arbeitsmethoden	Trainingsprinzipien für den Fitnessbereich, individuelle Belastungsdosierung und Belastungskontrolle (Pulsmessung) kennen lernen und anwenden
	<i>fakultativ</i>	<i>Vertiefung bereits eingeführter leichtathletischer Disziplinen, Vorbereitung BUJU</i>
2. Inhaltsfeld Spielen		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 9	Volleyball: technikorientierter Erwerb der Grundtechniken in Kleingruppen	Pritschen, Baggern, Angabe von unten, Block
	Volleyball: taktikorientierte Spielformen in Kleingruppen auf dem Kleinfeld (4:4)	Spiel Aufbau mit 3 Ballkontakten, planvolles Abwehren der Aufgabe von verschiedenen Positionen mit Spiel auf Pos. III; Stellen von Pos. III auf II u. IV; Abwehrsystem mit Einerblock
	Anwendung von technischen und taktischen Grundlagen im Spiel 4:4 auf dem Kleinfeld	Zusammenspiel von Angriff und Abwehr unter Beachtung festgelegter Regeln; Übernahme von Schiedsrichteraufgaben; komplexe Aufgabenstruktur von Aufschlag, Annahme, Zuspiel, Angriff und Feldabwehr unter vereinfachten Ballspieltechniken erfahrbar machen

3. Inhaltsfeld Bewegen an und mit Geräten		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 9	Entwerfen und Gestalten einer Gerätekombination/einer Akrobatikaufführung	
	Entwerfen und Bauen einer Gerätekombination/Gerätebahn mit thematischem SP	Kontrolliertes und flüssiges Turnen der jeweils entwickelten Bewegungsaufgaben unter Beachtung der entsprechenden Sicherheitsaspekte alleine und in der Gruppe Bsp. thematischer SP: „Balancieren, Hangeln, Klettern“; „Stützen, Springen, Drehen“; „Rhythmisches Rollen und Schwingen“
	Planen, Erproben, Gestalten und präsentieren akrobatischer Figuren	Turnen akrobatischer Figuren alleine oder in der Gruppe (bspw. „Gallionsfigur“, „Flieger“, Bankpyramide, Liegestützpyramide)
	Fachliche Kenntnisse	Entwickeln und Erstellen von Planskizzen, individuelle Handlungsstrategien in der Gruppenarbeit (z.B. unterschiedliche Rollenzuweisung)
	Arbeitsmethoden	Selbstständiges Planen und Gestalten von Gerätearrangements/ akrobatischer Figuren in GA; Realisieren passender Arbeitsstrategien in GA, sachgerechtes Handeln bezüglich Gerätearrangements
	<i>fakultativ</i>	<i>Elemente aus dem Bereich der Bewegungskünste (Jonglieren, Diabolo...) Elemente aus dem Bereich Cheerleading/Gerätepyramiden (Handwurfsalto rw...)</i>
	4. Inhaltsfeld Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 9	Aerobic/ Step-Aerobic – ein Beitrag zur Fitness?	
	Erlernen und Variieren der Grundschr	Bsp. aus der Stepaerobic: Basic-Step, V-Step, Over the Top, L-Step, Knee-Lift, Straddle, Across the Top, Step-Kick und Variationen
	Üben von Bewegungsverbindungen (mind. 20-minütige Dauer)	-Einzelformen miteinander verbinden -Abläufe rhythmisieren -Kräftigungsübungen zur Rumpfstabilisation erlernen
	Reflexion unter dem Aspekt Gesundheit	Zusammenhang zwischen ausgewählter Gymnastik und Auswirkung auf die Fitness
	Fachliche Kenntnisse	Grundschr
	Arbeitsmethoden	Erkennen/Ausführen von Gestaltungselementen; Kooperation mit Partner/Kleingruppe
	<i>fakultativ</i>	<i>Gestaltung eines Bewegungsablaufs durch Variation und Weiterentwicklung; Erarbeiten einer Choreografie</i>
5. Inhaltsfeld Bewegen im Wasser		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 9	kein Schwimmunterricht	

6. Inhaltsfeld Fahren, Rollen, Gleiten		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 9	Radfahren <u>oder</u> Inline-Skaten	<p>Erwerb von grundlegenden technischen Fertigkeiten im Hinblick auf die individuelle Zielstellung. Grundlegendes Wissen und Verhaltensregeln, die zur selbständigen gefahrlosen und verantwortungsbewussten Ausübung der jeweiligen Sportart befähigen (funktionsgerechter Einsatz der verwendeten Sportgeräte, Kenntnisse über die Verwendung der Schutzausrüstung, Verhaltensregeln in der Natur).</p> <p><u>Rad fahren:</u> Beherrschung der Grundfertigkeiten, z.B. auf einer Linie geradeaus fahren, beschleunigen, Kurven fahren, bremsen aus unterschiedlichen Geschwindigkeiten, Slalom fahren, über / durch / unter Hindernisse(n) (hindurch) fahren, in der Gruppe bzw. in einer Formation fahren, ... Kenntnisse erlangen und anwenden z.B. zu den Themen - richtige Sitzposition und situationsgerechte Wahl der Übersetzung, - ausdauernd fahren mit Pulsmessung,...</p> <p><u>Inline-Skating:</u> Beherrschung der Basistechniken - Fall-Techniken - Bremsen - Kurvenfahren - Rückwärtsfahren - Hindernisse umfahren bzw. bewältigen</p>
7. Inhaltsfeld Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 9	keine Inhalte	
8. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern		
Jg.	Inhaltl. Schwerpunktsetzungen	Fachliche Kompetenzen
Jg. 9	Durch ausdauerndes Laufen die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern	
	Ausdauerndes Laufen	Dauermethoden (aerober Dauerlauf, Tempowechselmethode, Fahrtspiel)
		Intervallmethode (extensiv)
		Anwendungsformen: Orientierungslauf, Duathlon
		Auf-/Abwärmen, Funktionsgymnastik, Entspannungsübungen
	Fachliche Kenntnisse	Auswirkungen von Ausdauertraining (Adaptationserscheinungen; Gesundheits- und Fitnessbegriff), Trainingsmethoden
Arbeitsmethoden	Trainingsprinzipien für den Fitnessbereich, individuelle Belastungsdosierung und Belastungskontrolle (Pulsmessung) kennen lernen und anwenden	
<i>fakultativ</i>	<i>Vertiefung bereits eingeführter leichtathletischer Disziplinen, Vorbereitung BUJU</i>	