

## Schulinternes Curriculum – Sport Sek. 1 – Jahrgangsstufen 7,8,9

Bewegungsfelder und Sportbereiche	Unterrichtsvorhaben	Thematische Umsetzung	Kompetenzen
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	<b>Bedeutung des funktionellen Aufwärmens und Dehnens</b> <b>Fitness erwerben</b> <b>Den Körper kräftigen</b> – die konditionelle Fähigkeit Kraft <b>Atmung und Puls</b>	<b>Allgemeines und spezifisches Aufwärmen</b> , Bedeutung des Dehnens <b>Fitness- und Konditionstraining</b> Funktionsgymnastik, Haltungsaufbau  Stärkung der Muskulatur durch gezieltes <b>Krafttraining</b> – Schwung- und Kraftübungen (z.B. in einem Parcour)  Unterschiedliche Belastungsformen wählen und mit <b>Pulsfrequenzmessungen</b> kontrollieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen (BWK)</li> <li>• Ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen (BWK)</li> <li>• Eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben (BWK)</li> <li>• Einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten. (MK)</li> <li>• Grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen (MK)</li> <li>• Die individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen (UK)</li> <li>• Gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen (UK)</li> </ul>
2. Spiele entdecken und Spielräume nutzen	<b>Kleine Spiele</b> mit und gegeneinander zur Wahrnehmungsschulung Selbstständig Spielregeln variieren und erfinden Spiele aus anderen Kulturen in Idee und Ausführung kennenlernen	<b>Spiele aus anderen Kulturen</b> z.B. Indiaca, Flagfotball, Baseball, One-touch-Ball, Eibeeball kennenlernen  Einfluss unterschiedlicher Regeln auf den Spannungsaufbau im Spiel  <b>Spiele erfinden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden (BWK)</li> <li>• In unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln (BWK)</li> <li>• Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen (BWK)</li> <li>• Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>verändern (MK)</li> <li>Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen (UK)</li> </ul>
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<p><b>Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei Sprüngen</b> in die Höhe und Weite erleben</p> <p>Vorbereiten und Durchführen von „gerechten“ leichtathletischen Wettkämpfen</p> <p><b>Ausdauerndes Laufen</b> unter Beachtung trainingsbiologischer Zusammenhänge</p>	<p><b>Grundlegende leichathletische Disziplinen</b> (Sprint, Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoß):</p> <p>Hinführen zum selbstständigen Trainieren <b>leichtathletischer Mehrkampf</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vertiefung Weitsprung</li> <li>Verschiedene Techniken zum Hochspringen</li> <li>Formen ausdauernden Laufens (Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit)</li> <li>Formen des Stoßens/Werfens erlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitsniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern (BWK)</li> <li>Eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen) in der Grobform ausführen (BWK) Beim Laufen eine Langzeitausdauerleistung (LZA I bis 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben (BWK)</li> <li>Einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen (BWK)</li> <li>Leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten (MK)</li> <li>Selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (MK)</li> <li>Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen (UK)</li> </ul>
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	<b>Fortbewegungsmöglichkeiten im Wasser wiederholen, festigen und verbessern</b>	<p><b>Schwimmtechniken Kraul und Brust</b> wiederholen und erweitern:</p> <p>Atmen (Ausatmen ins Wasser), Springen (Varianten), Start und Wende</p> <p>Rettungsschwimmen, erste Hilfe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>technisch-koordinative Elemente des Schwimmens in der Bauchlage sicher anwenden (BWK)</li> <li>eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern (BWK)</li> <li>eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen (BWK)</li> <li>Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden (BWK)</li> </ul>

<p>5. Bewegen an Geräten – Turnen</p>	<p><b>Wiederholen und Festigen von turnerischen Grundelementen</b></p> <p>Möglichkeiten des <b>Turnens in Gruppen an versch. Geräten</b> kennenlernen</p> <p>Springen und Fliegen</p> <p><b>Gerätekombinationen/ Gerätelparcours entwickeln</b></p>	<p><b>Einbeziehen des Partners</b> und der Gruppe in Bewegungsfolgen/-kombinationen</p> <p>Einschätzen des eigenen Könnens durch Erfahrungen im Turnen an neuen Geräten: z.B. <b>Minitrampolin</b></p> <p><b>Vielfältig an Geräten (Gerätekombinationen) turnen</b></p> <p>„Le Parkour“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• An Turngeräten (u.a. Boden, Sprunggerät, Reck oder Parallelbarren) oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden (BWK)</li> <li>• An individuelle Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen (BWK)</li> <li>• Eine turnerische oder akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungs-kriterien benennen (BWK)</li> <li>• Zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern (BWK)</li> <li>• In Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen (MK)</li> <li>• Bewegungsgestaltungen und –kombinationen zusammenstellen und präsentieren (MK)</li> <li>• Sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen erläutern (MK)</li> <li>• Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen (UK)</li> <li>• Eine Präsentation – allein oder in der Gruppe – nach ausgewählten Kriterien bewerten (UK)</li> </ul>
<p>6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>Eine <b>Akrobatik-Kür</b> erfinden und präsentieren</p> <p>Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen</p> <p><b>Standardtanz</b></p>	<p>Eine <b>variantenreiche Akrobatik-Kür</b> gemeinsam entwickeln und präsentieren</p> <p>Bewegungsgrundformen erlernen und dem Charakter der Musik anpassen</p> <p><b>Verschiedene Standardtänze mit dem Partner erlernen und präsentieren</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – strukturgerecht ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern (BWK)</li> <li>• In eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe – anwenden und zielgerichtet variieren (BWK)</li> <li>• Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren (BWK)</li> <li>• Eine Fitnessgymnastik in der Gruppe nach vorgegebenen Kriterien präsentieren und grundlegende Merkmale und Formen erläutern</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>(BWK)</li> <li>Ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen Kompositionen kriteriengeleitet – allein oder in der Gruppe – entwickeln und präsentieren sowie zentrale Ausführungskriterien (z. B. Synchronität, Bewegungsfluss) beschreiben und erläutern (BWK)</li> <li>Die Bewegungs- und Gestaltungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen (UK)</li> <li>Bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) in diesem Bewegungsfeld beurteilen (UK)</li> </ul>
7. Spielen in und mit Regelstrukturen	<b>Entwicklung der Spielfähigkeit</b> bzw. Einführung in das wettkampfgerechte Spiel <b>(Hockey, Badminton, Basketball , Handball/Fußball und Volleyball )</b>	<b>Aufbau und Regelkompetenz</b> <b>Verbesserung von Technik und Taktik</b> (z.B. Taktisches Verhalten im Partnerspiel) Üben z.T. selbst gefundener Formen Erfahren der spezifischen Bedingungen der großen Sportspiele – Erweiterung der Spielfähigkeit in Mannschaftsspielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren (BWK)</li> <li>Das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern (BWK)</li> <li>Konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden (BWK)</li> <li>Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern (MK)</li> <li>Spieltypische verbale und non- verbale Kommunikationsformen anwenden (MK)</li> <li>Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (MK)</li> <li>Die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen (UK)</li> <li>Den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen (UK)</li> </ul>
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/ Wintersport	Unterrichtsprojekt <b>Skifahren</b>	Erfahren von Gleichgewichtssituationen <b>Erproben der Fortbewegung auf Ski</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät fortbewegen, Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen (BWK)</li> <li>Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen (BWK)</li> <li>Sich in komplexen Bewegungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter Wahrnehmung der Auswirkungen und Anforderungen von Material, Geschwindigkeit, Raum oder Gelände</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• im dynamischen Gleichgewicht fortbewegen und zentrale Bewegungsmerkmale erläutern (BWK)</li> <li>• Technisch-koordinative Fertigkeiten beim Gleiten oder Fahren oder Rollen sicherheits- und geländeangepasst ausführen, Sicherheitsaspekte beschreiben und Möglichkeiten der Bewegungshilfe und Bewegungssicherung erläutern (BWK)</li> <li>• Grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten (MK)</li> <li>• Beim Gleiten oder Fahren oder Rollen allein und in der Gruppe sportspezifische Vereinbarungen (z. B. Pistenregeln, Aufstellungsformen beim Skilaufen) erläutern und anwenden (MK)</li> <li>• Gefahrenmomente beim Gleiten, Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen (UK) - die situativen Anforderungen (z. B. durch Sportgerät, Raum, Gelände, Witterung) an das eigene Leistungsvermögen und das emotionale Empfinden beurteilen (UK)</li> <li>• Sinnzusammenhänge beim Gleiten oder Fahren oder Rollen in (z. B. als Freizeit- und Naturerlebnis, als Gruppenerlebnis, als Bewegungsgestaltung sowie unter Leistungs- bzw. Wagnisaspekten) unterscheiden und beurteilen (UK)</li> </ul>
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsportart	Entfällt (Jahrgangsstufe 6)	