



# Fachcurriculum

---

# Sport

# HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

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</li> <li>• 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klasse 5: <b>Kleine Spiele, kooperative Lernformen</b></li> <li>• Klasse 6: <b>Coaching-System Fußball</b>, 4:4 im Kleinfeld mit festgelegten Positionen</li> <li>• Bewegen an und mit Geräten: Die Schüler/innen werden zudem zu einer Sicherheitserziehung im Sportunterricht erzogen, indem sie den <b>Geräteführerschein</b> erwerben</li> <li>• Bewegen im Wasser: Dieses Inhaltsfeld kann am HvGG aufgrund der räumlich-organisatorischen Gegebenheiten nicht in den Jahrgangsstufen 5 und 6 berücksichtigt werden</li> <li>• Fahren, Rollen, Gleiten: Aufgrund der Schulschifahrt am Ende des ersten Halbjahres der Jahrgangsstufe 7 und der Kanufahrten, die erst ab Klasse 8 durchgeführt werden dürfen, wird erst ab Klasse 7 ein Schwerpunkt auf dieses Inhaltsfeld gelegt. Empfehlung der Fachkonferenz Sport: <b>Eine Exkursion in die Eissporthalle in Klasse 5 oder 6</b></li> <li>• 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</li> <li>• Vorgesehen in Klasse 5/6 ist allerdings: <b>Aufwärmen (Funktionelle Gymnastik), Entspannungsübungen, Seilspringen / Rope Skipping / Ballkorobics, Muskelpatenschaften</b> (vgl. M2 „Muskelpatenschaften“)</li> <li>• Laufen, Springen, Werfen: Um für die BJS den Weitwurf trotz der begrenzten räumlichen Möglichkeiten am HvGG auch technisch zu üben, empfiehlt sich der Einsatz von <b>Flutterbällen</b></li> <li>• Am HvGG ist der leichtathletische Weitsprung (BJS) nur schwer realisierbar. Deshalb soll dem Rope Skipping zur Entwicklung der Sprungkraft und zur Rhythmusschulung besondere Beachtung geschenkt werden</li> <li>• Auch in Klasse 5/6 ist die Teilnahme an einer der drei außerschulischen Laufveranstaltungen <b>Lauf für mehr Zeit, Cross Country Lauf</b> (für geübter Läufer) u. ggf. <b>Mini Marathon</b> wünschenswert.</li> <li>• Teilnahme an Wettbewerben wie „Jugend trainiert für Olympia“ kann von den Schülern ausgehen. Vorschlag bei der Sportlehrkraft</li> <li>• Schwerpunkt 5/6 am HvGG: Teamkompetenzerwerb</li> </ul>	<p>Vier Inhaltsfelder sind pro Jahr fakultativ zu bearbeiten.</p> <p><b>Spielen:</b> Spielüberprüfung, in der die Lernenden ihr sportspielübergreifendes Angriffs- und Abwehrverhalten demonstrieren können</p> <p><b>Bewegen an und mit Geräten:</b> Präsentation von turnerischen Bewegungen in selbstgewählten Übungsverbindungen an vorgegebenen Gerätebahnen/ vorgegebener Gerätebahn</p> <p>Kriterien für eine Präsentation mitentwickeln und auswerten</p> <p>Präsentation mit anschließender Bewertung anhand der angefertigten Checkliste durch Mitschüler</p> <p>ODER Durchführung eines Zirkusprojektes durch die zusätzliche Thematisierung von Bewegungsgestaltung aus dem Bereich der Bewegungskünste</p> <p><b>Laufen, Springen, Werfen:</b> Als Leistungsbewertung bietet sich neben der Durchführung von Sprint- oder Ausdauerwettkämpfen besonders die Prozessleistung auf der Grundlage der inhaltsbezogenen Kompetenzen an.</p> <p><b>Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen</b></p> <p>Zur Überprüfung der Entwicklung im Rahmen der Leitideen „Soziale Interaktion“ und „Körperwahrnehmung“ bieten sich zur Leistungsbewertung an: Körperwahrnehmung. Gelernte Falltechniken situativ anwenden→Demonstration mit Bewertung durch Mitschüler(gruppen)</p> <p><b>Soziale Interaktion</b></p> <p>Regeln zu einem Zweikampfspiel selbst entwickeln, schriftlich festhalten und auswerten</p> <p>Eigene soziale Kompetenz in diesem Zusammenhang bewerten</p>
<p>Bezug zum Methodencurriculum: Coaching, Feedbackregeln, Gesprächsregeln, Gruppenarbeit</p>		

## HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

### Überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht am HvGG

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 Bedürfnisse und Förderbedarf der Lerngruppe. Deshalb sind die überfachlichen Kompetenzen im Sportcurriculum hier vorangestellt.

<p><b>Personale Kompetenz</b></p> <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>• sich situationsangemessen verhalten (Mannschaftssportarten)</li> <li>• die eigenen Lern- und Arbeitsprozesse strukturieren und steuern (z.B. bei Gruppenchoreografien, eigenen Trainingsplänen)</li> </ul>	<p><b>Sozialkompetenz (Schwerpunkt 5/6)</b></p> <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>	<p><b>Sprachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächssituationen wahrnehmen, reflektieren und beurteilen können (bei Gruppen- und Teambesprechungen)</li> </ul> <p><b>Lernkompetenz</b></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>	<p><b>Kommunikative Kompetenz und Diskursfähigkeit (Schwerpunkt 5/6)</b></p> <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>	<p><b>Analytische Kompetenz</b></p> <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><b>Methodenkompetenz</b></p> <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>• unterschiedliche Problemlösungstechniken anwenden</li> <li>• (Bewegungs-) Projekte organisieren und die Ergebnisse der Projektarbeit präsentieren</li> </ul>
--	---	---	---	---

# HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>in sportlichen Handlungssituationen auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren</li> <li>mit- und gegeneinander spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>unter Einhaltung der Regeln miteinander gegen ein anderes Team spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ins Ziel treffen, Vorteile herausspielen, mit Gegnerbehinderung umgehen, Anbieten und Orientieren im Spielraum, Tore / Punkte verhindern, Zusammenspiel stören</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komplexität reduzieren, Regeltransparenz herstellen, Kleinfeldspiele bevorzugen, Spiele auswählen, die unterschiedliche Schwerpunkte akzentuieren, Spielerfahrungen in unterschiedlichen Spielen</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungs-kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> <li>Strategien zur Affektbeherrschung und – kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen und situationsbezogen einsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sportspielübergreifende Angriffs- und Abwehrverhalten bezogen auf die zugrunde liegenden Spielabläufe anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lücke erkennen, Freiräume nutzen</li> </ul>	
3	Team-kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen</li> <li>die den Sportarten zugrunde liegenden elementaren Regeln und Vorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern</li> <li>sportliche Wettbewerbssituationen organisieren und regeln</li> <li>Konflikte analysieren und konstruktiv lösen</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>Zusammenspiel</li> <li>Kenntnisse zum fairen Verhalten (miteinander spielen, Konflikte lösen)</li> <li>Schiedsrichtertätigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Austauschmöglichkeiten innerhalb einer Mannschaft vorsehen, um spieltaktische Lösungen gemeinsam besprechen und finden zu können</li> <li>Konfliktlösungsstrategien (zeigen)</li> </ul>

# HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

## Unterrichtsschwerpunkt II: **Bewegen an und mit Geräten** (Schwerpunkt: Team- und 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>Bewegungen anforderungsgemäß üben, gestalten und präsentieren</li> <li>Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen Rollen, Springen, Landen, Drehen, Überschlagen,</li> <li>Schwünge sowie Formen des Balancierens und Stützens ausführen</li> <li>verschiedener Groß- und Kleingeräte sach/situations- und bewegungsgerecht nutzen</li> <li>Geräte fachgerecht auf- und abbauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balancieren: Unterschiedliche</li> <li>Gleichgewichtspositionen (Ballen-, Knie, Einbeinstand Standwaage) einnehmen</li> <li>Besonders den Schwebebalken einbeziehen, auf/über stabile und bewegliche Untergründe balancieren</li> <li>Rollen: Um Körperlängs- und Breitenachsen,</li> <li>Rollen auf, über, von Geräte(n), am Boden</li> <li>Springen und Drehen: Auf, über, von Geräte(n) springen (z.B. auf Mattenberg, Längskasten)</li> <li>mit Absprunghilfen (Sprungbrett, Kasten) auf und über Geräte springen</li> <li>mit Stützen der Hände (z.B. Grätsche, Hocke, Flanke, Wende) und auf einen Mattenberg (z.B. Aufhocken, Flugrolle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gefördert werden soll das selbstständige Ausprobieren und Bewegungsfinden in Bewegungslandschaften und/oder an Gerätebahnen. 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 Akrobatik, das Erfahren der Höhe, z.B. beim Klimmen und Klettern, sowie des Fliegens, z.B. beim Schwingen, Schaukeln, Springen</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> <li>ihr Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsabhängig handeln</li> <li>Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen</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>jeweilige Bewegungselemente benennen</li> <li>eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, um zu bewältigende wagnisreiche Bewegungsherausforderungen meistern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden (vier verschiedene Elemente) für die Gestaltung einer Kür nutzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>grundlegende Gestaltungs- und</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sicherung der Sprünge (z.B. vom Kasten/Bock) durch Weichmatten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>die Übungsformen sind so zu gestalten, dass das selbstständige Lernen von turne-</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
		Misserfolgslebnissen.	<p>Präsentationskriterien erarbeiten und einhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hauptgriffarten beim Helfen und Sichern kennenlernen und zwischen Klammer-, Stütz- und Drehgriffen unterscheiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Matten ohne Lücken aufbauen</li> <li>Hilfestellung leisten.</li> <li>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</li> </ul>	<p>rischen Bewegungsfertigkeiten in der Kleingruppe unter Anwendung der notwendigen 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</p>

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

#### **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>Bewegungen anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</li> <li>Rhythmen in Bewegung umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vorgegebene / selbst erzeugte Rhythmen in Bewegung umsetzen</li> <li>spezifische Möglichkeiten eines Handgerätes entdecken und umsetzen</li> <li>ausgewählte Bewegungsabläufe im Takt üben, variieren und gemeinsam / synchron durchführen</li> <li>Bewegungen selbst zusammenstellen und dabei choreografische Grundelemente verwenden</li> <li>einfache Improvisationsübungen umsetzen</li> <li>musikalische Wechsel erkennen und bewegungsmäßig adäquat reagieren</li> <li>räumliche Variationen finden</li> <li>eine Gestaltung präsentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nach Klatschen/Trommeln hüpfen, laufen, gehen, springen, galoppieren, in Zeitlupe bewegen</li> <li>selbst Rhythmen erzeugen, mit Partner, in der Gruppe.</li> <li>verschiedene Sprünge der Musik anpassen</li> <li>sich körperlich ausdrücken</li> <li>spezifische Möglichkeiten eines Handgerätes (Ball o. Band) erkunden wie z. B. rollen, prellen, werfen, fangen oder schwingen, 8er, Spiralen zeichnen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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 Aufforderungscharakter) eine große Variationsbreite erfahren sollen</li> <li>dem altersbedingten großen Bewegungsdrang wird durch abwechslungsreiche, vielseitige und unterschiedliche musikalische und inhaltliche Gestaltung Rechnung getragen</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
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>Feedbackbögen ausfüllen können</li> <li>ausgewählte Bewegungsabläufe im Takt üben</li> <li>variieren und gemeinsam / synchron durchführen</li> <li>Bewegungen selbst zusammenstellen und dabei choreografische Grundelemente verwenden</li> <li>räumliche Variationen finden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verschiedene Sprünge der Musik anpassen</li> <li>(Schrittsprünge, Drehsprünge...) z. B. innerhalb eines „Zirkusprojektes“ auch tänzerische/gymnastische Einlagen in der Gruppe einstudieren/selbst gestalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungsformen sind so zu gestalten, dass Möglichkeiten zur Entwicklung der Kreativität, synchronen Bewegung und sozialen Kompetenz im Rahmen von Gruppen- und Partnerarbeit gegeben sind</li> </ul>
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperieren und sich verständigen</li> <li>eine Gestaltung in der Gruppe präsentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selbst Rhythmen erzeugen, mit Partner, in der Gruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partner und Gruppenarbeit</li> </ul>

### Unterrichtsschwerpunkt IV: **Klasse 6 Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten. Tanzen lernen / Tänze erlernen** (Schwerpunkt: Team- und 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>Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten</li> <li>Kooperieren und sich verständigen</li> <li>Arm- und Beinbewegungen koordinieren</li> <li>für einen Tanz charakteristische Bewegungsqualitäten imitieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hip Hop Grundschritte erlernen</li> <li>die entsprechende Bewegungsqualität („Groove“) andeutungsweise umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>einfache Schrittfolgen eines ausgewählten Tanzes erlernen/vertiefen</li> <li>sich mit Partnern/in der Gruppe synchron bewegen</li> <li>eine kleine Bewegungsgestaltung mit Partnerin /der Kleingruppe inszenieren</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
2	Urteils- und Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihre persönlichen Fähigkeiten dem Leistungsstand der Gruppe anpassen</li> <li>die Qualität einer Gruppenpräsentation nach vorher festgelegten Kriterien erkennen und beurteilen</li> <li>mit Gefühlen von Angst vor Blamage (auch und gerade bei Mitschülern/ Mitschülerinnen) und Erfolg umgehen.</li> <li>sich dabei im Takt bewegen</li> <li>choreografische Gestaltungselemente variieren</li> <li>ihr Repertoire erweitern</li> <li>choreografische Elemente räumlich korrekt umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verschiedene Ebenen (Sprünge und „floor work“) mit-einbeziehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren</li> <li>anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>in Partner- und Gruppenarbeit Strategien zum gemeinschaftlichen Erfolg entwickeln</li> <li>Leistungsunterschiede konstruktiv berücksichtigen und alle in die Arbeit mit einbeziehen</li> <li>sich einigen, mit Führungsrollen umgehen</li> <li>vorgegebene Tanzschritte mit Musik alleine, mit Partner/Partnerin oder in der Gruppe durchführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schrittfolgen z. B. eines „Square Dance“ durchführen und in der Gruppe nach Ansage richtig im Takt ausführen können</li> <li>eine kleine Choreografie in der Gruppe tanzen (z.B. Square Dance) und selbst erstellen können (Hip Hop: deutliche Raumaufteilung, Positionswechsel</li> <li>klarer Anfang und Schlusspose...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>

### Unterrichtsschwerpunkt V: **Klasse 6 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</li> </ul>	<p><b>Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>im unteren Mittelstreckenbereich ein gleiches Lauftempo halten</li> <li>in Fang- und Laufspielen ihre Start-, Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeiten optimal ausnutzen</li> </ul>	<p><b>Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauerndes Laufen: gleichmäßiges Tempo laufen (10-15 Minuten)</li> <li>Rhythmisches Laufen</li> <li>Lauf ABC/ Koordinationsschule</li> </ul>	<p><b>Laufen. Springen, Werfen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die altersbedingte Forderung nach abwechslungsreichen, vielseitigen und reizvoll variablen Übungsangeboten sollte beachtet werden Die Schüler</li> </ul>



# HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
		<p>verbessern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> <li>• grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechsels und Anhaltens auf situationsspezifische Erfordernisse anwenden</li> </ul>	<p>zen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ihre Bewegungen auch in hohem Lauftempo gut koordinieren</li> </ul> <p><b>Springen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegend rhythmisch mit dem Sprungseil springen</li> <li>• ihre Sprungbewegungen koordinieren, insbesondere den ein- und beidbeinigen Absprung</li> <li>• weitsprungspezifische Regeln für den leichtathletischen Wettkampf im Rahmen der Bundesjugendspiele verstehen und anwenden</li> <li>• ein- und beidbeinig nach Anlauf abspringen</li> <li>• ihre Absprungbewegungen auch in hohem Lauftempo gut koordinieren</li> <li>• den Grundsprung mit dem Sprungseil mit und ohne Zwischensprung ausführen</li> </ul> <p><b>Werfen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ihre Wurfbewegungen koordinieren, insbesondere</li> <li>• in Verbindung mit kurzem Anlauf</li> <li>• mit dem 80g Schlagball aus dem 3er Rhythmus werfen</li> <li>• weitwurfspezifische Regeln für den leichtathletischen Wettkampf im Rahmen der Bundesjugendspiele verstehen und anwenden</li> <li>• zielgenau geradeaus Werfen</li> <li>• ein- und beidhändig Werfen</li> <li>• aus dem Stand und dem 3er Rhythmus werfen</li> <li>• ihre Wurfbewegungen auch in Spielsituationen gut koordinieren</li> </ul>	<p>(Koordinationsleiter)</p> <p><b>Springen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in die Weite und in die Höhe springen</li> <li>• messen und vergleichen</li> <li>• hinauf- und hinunterspringen</li> <li>• ein- und beidbeiniges Abspringen</li> <li>• mit und ohne Anlauf</li> <li>• Absprung vom Reutherbrett</li> <li>• Überwinden von Hindernissen im Sprung</li> <li>• rhythmisches Seilspringen zu Musik (Grundsprung)</li> </ul> <p><b>Werfen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in die Weite und zielgenau werfen</li> <li>• Schlagwürfe mit verschiedenen Wurfgeräten ausführen</li> <li>• Werfen im Sprung</li> </ul>	<p>sollen Freude am ausdauernden Laufen entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spielerische Übungsformen werden für Laufen, Springen Werfen empfohlen.</li> <li>• z. B. Zeitschätzläufe, Staffelläufe Knobelsprint, Turnbanksprint,</li> <li>• Springen über Bananenkisten, Bänke und Kästen, Sprungstaffeln</li> <li>• Flatterballwurf in der Halle mit Zielvorgabe</li> <li>• Passgenaues Werfen</li> <li>• Medizinballstöße und Würfe</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</li> </ul>	<p><b>Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ihre Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern</li> <li>• unter Anleitung angemessene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihr eigenes und das Laufvermögen der Gruppenmitglieder realistisch einschätzen</li> <li>• ihr eigenes und das Sprungvermögen der</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsformen sind so zu gestalten, dass Möglichkeiten zur Entwicklung der personalen und sozialen Kompetenz im Rahmen von Gruppenwettkämpfen und -aufgaben gegeben sind</li> </ul>

# HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
		<p>dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen</li> </ul>	<p>Übungsbedingungen für Sprint und Ausdauerläufe herstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ihr eigenes und das Laufvermögen der Gruppenmitglieder realistisch einschätzen</li> <li>laufspezifische Regeln für den leichtathletischen Wettkampf im Rahmen der Bundesjugendspiele verstehen und anwenden</li> </ul> <p><b>Springen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>unter Anleitung angemessene Übungsbedingungen herstellen</li> <li>beim Weitsprung ihren Anlauf festlegen und einteilen</li> <li>ihre persönliche Sprungkraft bei unterschiedlichen Anforderungen realistisch einschätzen</li> <li>ihr Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsabhängig handeln</li> <li>Risiken bewerten und für sich selbst als An- oder Überforderung erkennen mit Gefühlen der Angst (auch und gerade bei MitschülerInnen) und Mut umgehen</li> </ul> <p><b>Werfen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ihre persönliche Wurfkraft bei unterschiedlichen Anforderungen realistisch einschätzen</li> <li>ihr Bewegungsvermögen realistisch einschätzen und situationsabhängig handeln</li> </ul>	<p>Gruppenmitglieder realistisch einschätzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsausführung nach vereinbarten Kriterien beurteilen</li> </ul>	
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren</li> <li>anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren</li> <li>Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten</li> </ul>	<p><b>Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen</li> <li>einen Ausdauer- oder Sprintwettkampf als Gruppenwettkampf auf der Grundlage eines gemeinsam entwickelten Konzepts durchführen</li> <li>Leistungsunterschiede konstruktiv berücksichtigen</li> </ul> <p><b>Springen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>einen Sprungwettkampf als Gruppenwettkampf auf der Grundlage eines gemeinsam entwickel-</li> </ul>	<p><b>Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partner- und Gruppenläufe</li> <li>Läufe in verschiedenen Sozial- und Ordnungsformen</li> <li>Staffellaufen (Pendel-, Umkehr-, Endlosstaffel)</li> </ul> <p><b>Springen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Springen als Wettkampf und Spielform in verschiedenen Sozial- und Ordnungsformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungsformen sind so zu gestalten, dass Möglichkeiten zur Entwicklung der personalen und sozialen Kompetenz im Rahmen von Gruppenwettkämpfen und -aufgaben gegeben sind</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
		konstruktiv berücksichtigen	<p>ten Konzept durchführen</p> <p><b>Werfen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>einen Wurfwettkampf als Gruppenwettkampf auf der Grundlage eines gemeinsam entwickelte Konzepts durchführen</li> </ul>	<p>(Sprunggarten)</p> <p><b>Werfen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Werfen als Wettkampf und Spielform in verschiedenen Sozial- und Ordnungsformen (Wurfparcour, Hallenbiathlon etc.)</li> <li>Werfen und Fangen in Einzel- und Partnerübungen mit unterschiedlichen Wurfobjekten zur Koordinationsschulung</li> </ul>	

### Unterrichtsschwerpunkt VI: **Klasse 6 Mit und gegen den Partner kämpfen – Ringen und Raufen** (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</li> <li>Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</li> <li>in sportlichen Handlungssituationen anforderungsgemäß reagieren</li> <li>mit- und gegeneinander spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>situationsbezogen fallen und landen</li> <li>eigene Kräfte und fremde Gegenkräfte wahrnehmen und mit beiden experimentieren</li> <li>durch antizipiertes Fallen Verletzungen vermeiden</li> <li>den eigenen Körper im Flug und bei der Landung kontrollieren</li> <li>eigene und fremde Kräfte gezielt wahrnehmen</li> <li>antizipiert Fallen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kontrolliert Fallen und Landen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>im Sinne der Verletzungsprophylaxe können Handlungsstrategien entwickelt werden, um Stürze unbeschadet zu überstehen</li> <li>hilfreiche Falltechniken werden erlernt</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich im handelnden Umgang mit Bewegungen persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren</li> <li>Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>angreifenden Kräften durch geschicktes Ausweichen die Wirkung nehmen</li> <li>angemessen mit der Kraft umgehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mögliche Leitfragen / Hypothesen: Wie kann man einem stärkeren Partner Paroli bieten? Wer ist wirklich stärker?</li> <li>Kraftdosierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum Fach Sport 5/6 (2015)

		<p>eingehen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verantwortungsbewusst sichern und helfen</li> <li>• das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> </ul>			<p>mit anderen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regel- und normengeleitete Vorgaben bei körperlicher Auseinandersetzung einhalten und akzeptieren</li> <li>• Leistungsunterschiede konstruktiv berücksichtigen</li> <li>• in sportlichen Übungs- und Wettkampfsituationen Organisationsformen befolgen. Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern</li> <li>• sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen</li> <li>• sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln. Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• im partnerschaftlich abgesprochenen Spiel mit der Kraft angemessen umgehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner in unterschiedlichen Ausgangsstellungen wegschieben oder – ziehen, Sumo-Kampf, Schildkröte auf den Rücken drehen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kämpfen wird bestimmt durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen</li> <li>• 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</li> <li>• als Vorbereitung auf ein Unterrichtsvorhaben zum Ringen und Kämpfen sind neben kooperativen Spielformen zum Abbau von Berührungängsten und zur Anbahnung von Körperkontakten viele Übungen zur Schulung von Gleichgewicht und Körperspannung besonders geeignet</li> <li>• Spielformen zur Anbahnung von Körperkontakt leisten hierbei einen wichtigen Beitrag, sich auf Berührungen einzulassen</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum Sport 7 (2015)

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>• Laufen: Teilnahme im Herbst Cross-Country-Lauf nur für geübte Läufer Freiwillige Teilnahme im September am „Lauf für mehr Zeit“. Vorbereitung durch den Sportlehrer</li> <li>• Spielen: Schwerpunkt: Einführung Volleyball Zielschussspiel - Schwerpunkt: Handball und Basketball</li> <li>• Bewegen an und mit Geräten: Einführung Le Parkours, fakultativ: Bouldern (z.B. Preungesheim)</li> <li>• Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten: Rope Skipping</li> <li>• Laufen, Springen, Werfen: Bundesjugendspiele wenn möglich individuelle Bezugsnorm</li> <li>• Fahren, Rollen, Gleiten: Schulsikurs Ende Januar</li> <li>• Den Körper trainieren: Soll auf die Fahrt mit dem sportlichen Schwerpunkt vorbereiten. Wenn Skifahrt, siehe Konzept (Konzept im Anhang!).</li> <li>• Den Körper trainieren, die Fitness verbessern: Ausdauer unter dem Aspekt der Gesundheitserziehung</li> <li>• Teilnahme an Wettbewerben wie „Jugend trainiert für Olympia“ kann von den Schülern ausgehen. Vorschlag bei der Sportlehrkraft</li> </ul>	<p>s. Überprüfungen der einzelnen Unterrichtsschwerpunkte</p>

### 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 Bedürfnisse 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</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</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> </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</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>• Informationen selektiv und produktiv verarbeiten (z.B. Musik- Videoauswahl ; in diesem Zusammenhang auch mit der Urheberrechtsproblematik</li> </ul>

HvGG: Fachcurriculum Sport 7 (2015)

<p>Team arbeiten, sichtbare Bewegungslernfortschritte)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sich situationsangemessen verhalten (Mannschaftssportarten)</li> <li>die eigenen Lern- und Arbeitsprozesse strukturieren und steuern (z.B. bei Gruppenchoreografien, eigenen Trainingsplänen)</li> </ul>	<p>verhalten (Teamarbeit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Leistungs-) Unterschieden mit Unvoreingenommenheit, Wertschätzung und dem Willen zur Verständigung begegnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geeignete Medien (z.B. Sportgeräte, Videoclips etc.) zur Unterstützung der Arbeits- und Gestaltungsprozesse kritisch auswählen und sinnvoll nutzen</li> </ul>	<p>„auf den Begriff“ zu bringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beobachtungen - Eigenes und Fremdes betreffend - angemessen mitteilen</li> <li>sich über Lernprozesse austauschen</li> </ul>	<p>vertraut sein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>vorgegebene und selbst gewählte Aufgaben strukturiert lösen</li> <li>Lösungsvorschläge adäquat darstellen</li> <li>unterschiedliche Problemlösungstechniken anwenden</li> <li>(Bewegungs-) Projekte organisieren und die Ergebnisse der Projektarbeit präsentieren</li> </ul>
--	--	--	---	---

Unterrichtsschwerpunkt I: **Spiele: Zielschusspiele Basketball und Handball** (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>in sportlichen Handlungssituationen – auch wett-kampfbefogen – anforderungsgemäß reagieren</li> <li>grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechsels und Anhaltens auf situations-spezifische Erfordernisse anwenden</li> <li>mit- und gegeneinander spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leitideen: „Soziale Interaktion“ und „Leisten“</li> <li>Zielspielbezogene Aneignung der Ballfertigkeiten und die damit verbundene individuelle Leistungsentwicklung steht im Vordergrund</li> <li>Regelkonformes Dribbeln, Pellen oder Führen des Balles ermöglicht individuellen Raumgewinn</li> <li>sicheres Fangen, Annehmen oder Stoppen des Balles erlaubt ein kontrolliertes Weiter- oder Zurückspielen bzw. Passen</li> <li>in den Zielschusspielen ist die Ausführung elementarer Techniken des Torschusses, Tor- bzw. Korbwurfs Grundlage für einen erfolgreichen Abschluss</li> <li>Täuschungen bzw. Finten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Basketball: Standwurf (z.B. Würfe an die Wand, Würfe in Korbnahe, direkte Würfe aus unterschiedlichen Entfernungen und Richtungen), Fangen des Balles und Korbwurf sowie Korbwurf gegen Störung (z.B. Würfe gegen passiven Verteidiger/ Hindernisse)</li> <li>Handball: Torwurf aus dem Stand und der Bewegung (z.B. Medizinballabwerfen), bewegter Ball ins Tor (z.B. eigene Vorlage mit Bodenkontakt), Ball ins Tor gegen Störung (z.B. 7-m-König)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleinfeldspiele 3:3, Übungsreihen, Stationsbetrieb</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungs-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> <li>funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportspielübergreifende Angriffs- und Abwehrverhalten bezogen auf die zugrunde liegenden Spielabläufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lücke erkennen, Freiräume nutzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beobachtungsbögen, Selbsteinschätzung,</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum Sport 7 (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
	kompetenz	<p>der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen</li> <li>• das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> <li>• Strategien zur Affektbeherrschung und -kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen</li> </ul>	anwenden und reflektieren		Fremdeinschätzung
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die den betriebenen Sportarten zu Grunde liegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern</li> <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> <li>• anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren</li> <li>• sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Mitspieler ins Spiel bringen und aktiv in Spielabläufe einbeziehen</li> <li>• Spielpositionen einnehmen und akzeptieren</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>• Zusammenspiel</li> <li>• Faires Spielverhalten (miteinander spielen, Konflikte lösen)</li> <li>• Schiedsrichtertätigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In kleinen und großen regelgerechten Teams kooperieren, sich absprechen, Teambesprechungen, Besprechungsprotokolle</li> </ul>

Unterrichtsschwerpunkt II: **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> <p>Spiele zur Spielerischen Schulung ausgewählter volleyballspezifischer technischer und (vor-)taktischer Elemente Einführung in das obere Zuspiel mit den Schwerpunkten Einführung in das untere Zuspiel unter besonderer Berücksichtigung Kombination und Festigung des oberen und unteren Zuspiels mit Hilfe von</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>z.B. Bank-Volleyball</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> </ul> <p>Fingerstellung und Treffpunkt(e): z.B. über einen technikorientierten Zugang (individuell und in Kleingruppen)</p> <p>Pritschen frontal und nach Körperdrehung: z.B. mit Hilfe eines aufgabenorientierten Zugangs (Spielformen zum 1:1 und 2:2)</p> <p>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)</p> </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> </ul>



## HvGG: Fachcurriculum Sport 7 (2015)

#	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>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstständige Analyse von Bewegungsabläufen (z.B. Partnerkorrekturen und Beobachtungen des Gegenspielers, Bildreihen, Computer gestützte Visualisierung)</li> </ul>

Unterrichtsschwerpunkt III: **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 Bewegungs-erfahrungen über vorsichtiges Erproben und durch intensives Üben lernen, mit ihrer eigenen Angst verantwortungsvoll umgehen</li> </ul>	Erproben und Durchführen eines eigenständigen Parkour "Runs" durch eine selbstgestaltete Gerätelandschaft	<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; Sprünge am Großtrampolin (Fußsprung, Fußsprungsschrauben,</li> </ul>

HvGG: Fachcurriculum **Sport 7** (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihr individuelles Bewegungskönnen und dessen Grenzen situationsgerecht einschätzen und gestellte Bewegungsanforderungen sachgerecht bewältigen.</li> </ul>		Bank- und Sitzsprung)
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 und situationsbezogen handeln</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>
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 (2015)

Unterrichtsschwerpunkt IV: **Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten: Bewegungskünste mit dem Seil** (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> <li>Seilspringen lässt sich den Schülerinnen und Schülern dieser Altersstufe motivierend vermitteln. Besonders das Rope Skipping ermöglicht mit seinen Kunststoffseilen mit Griffen und Gliederseilen ein schnelles Schwingen und viele interessante Sprungvarianten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eine Seilshow 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 (Körpersprache) Wirkung körperlicher Ausdrucksmöglichkeiten</li> <li>Wissen über den Aufbau einer Choreografie ist unverzichtbare Grundlage für die Präsentation eines dieser Bereiche</li> </ul>	<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>
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>	<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>
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> </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 (Bundesjugendspiele)</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 (2015)

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

s. 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>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>			

## Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2015)

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> <li>• Spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an Wettbewerben und Sponsorenläufen: Cross-Country-Lauf, Lauf für mehr Zeit u.a.</li> <li>• Bewegen im Wasser entfällt auf Grund der situativen Bedingungen</li> <li>• Nur ein Rückschlagspiel (entweder TT oder BD)</li> <li>• Teilnahme an den Bundesjugendspielen ist verpflichtend</li> <li>• Den Körper trainieren, die Fitness verbessern findet in der 8. Klasse nicht statt, sondern wird altersbedingt in Klasse 9 behandelt</li> <li>• Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen findet in der 8. Klasse nicht statt, da es in Klasse 5-7 ausgiebig thematisiert wurde</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>• Vier Inhaltsfelder sind pro Schuljahr obligatorisch zu bearbeiten (zwei pro Halbjahr)</li> </ul> <p>Für die anderen Bereiche s. Überprüfungen der einzelnen Unterrichtsschwerpunkte!</p>

**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 Bedürfnisse und Förderbedarf der Lerngruppe. Deshalb sind die überfachlichen Kompetenzen im Sportcurriculum hier vorangestellt.

<p><b>Personale Kompetenz</b></p> <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> <li>• die eigenen Lern- und Arbeitsprozesse strukturieren und steuern (z.B. bei Gruppenchoreografien, eigenen Trainingsplänen)</li> </ul>	<p><b>Sozialkompetenz</b></p> <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>	<p><b>Sprachkompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächssituationen wahrnehmen, reflektieren und beurteilen können (bei Gruppen- und Teambesprechungen)</li> </ul> <p><b>Lernkompetenz</b></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>	<p><b>Kommunikative Kompetenz und Diskursfähigkeit</b></p> <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>	<p><b>Analytische Kompetenz</b></p> <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><b>Methodenkompetenz</b></p> <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 darstellen</li> <li>• unterschiedliche Problemlösungstechniken anwenden</li> <li>• (Bewegungs-) Projekte organisieren und die Ergebnisse der Projektarbeit präsentieren</li> </ul>
---	---	---	---	--

# Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2015)

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

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz ..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen und Lernweg
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> <li>in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> <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> </ul>	<p><b>Laufen</b> Zentral sind im Laufbereich der regelgerechte Start, der Sprint über 75/100m, das Staffellaufen</p> <p><b>Springen</b> Schwerpunkt beim Weitsprung ist das Umsetzen von Anlaufgeschwindigkeit in Weite, der betonte Absprung vom Balken (Schwungbeineinsatz)</p> <p><b>Werfen</b> Der Bereich Werfen (Schlagwurf mit dem 200g Ball) wird durch das Stoßen (Kugelstoßtechnik aus dem Stand und dem Angleiten) erweitert</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Leistungsbewertung geschieht in den Sprint- und Ausdauerwettkämpfen als Vorbereitung der verbindlichen Bundesjugendspiele</li> <li>Durchführung eines Abschlusstests zur Feststellung der Ausdauerfähigkeit, z. B. Cooper -Test</li> <li>Springen: Anlauf- und Absprungkomplex beobachten, das Anlauftempo richtig dosieren, im Absprung und Flug auf den kräftigen Schwungbeineinsatz achten, Absprungzone genau treffen</li> <li>Werfen, Stoßen</li> </ul>	<p><b>Bewegungserfahrungen erweitern und Wettkampferfahrungen sammeln</b></p> <p><b>Laufen</b> Ausdauerndes Laufen (aerober Dauerlauf ca. 35-40Minuten), z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausprägung des Tempogefühls</li> <li>Tempowechselläufe, Fahrtspiel</li> </ul> <p>Schnelles Laufen/Sprinten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entwicklung der Sprintschnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer</li> <li>Rhythmisches Laufen, z.B.</li> <li>Hürdenlaufen</li> </ul> <p><b>Springen</b> Unterstützungsmaßnahmen aus den Bereichen Aufwärmen, Funktionsgymnastik, Entspannungsübungen, Cool-down</p> <p>Sprungkoordination und Sprungkraft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Weitsprung</li> </ul> <p><b>Werfen</b> Werfen unter dem Aspekt der Verbesserung der Technik, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schleudern aus der Drehung</li> <li>Ballweitwurf (Technikverbesserung)</li> <li>Stoßen (unter dem Aspekt Erlernen der Technik)</li> <li>Kugelstoßen (Standstoß)</li> <li>Angentechnik → gerader Stoß</li> </ul>



## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 8** (2015)

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>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> <li>ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen</li> <li>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</li> </ul>	<p>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 (Tempowechselmethode), sind Grundlage für die gesundheitsthematische Akzentuierung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingstagebuch zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und zur Vorbereitung auf den Ausdauerstest</li> <li>Aufmerksamkeitsschulung, in Absprung und Flug</li> </ul>	<p><b>Methoden Ausdauerndes Laufen</b></p> <p>Dauermethoden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kontinuierliche Methode (aerober Dauerlauf)</li> <li>Tempowechselmethode</li> <li>Fahrtspiel</li> </ul> <p>Intervallmethode</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>extensive Intervallmethode</li> </ul> <p>Anwendungsformen z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Duathlon</li> <li>Orientierungslauf</li> </ul> <p>Lerngespräch über den Lernprozess, Feedback</p>
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>die den betriebenen Sportarten zu Grunde liegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern</li> <li>Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Teammappe mit Reflexionsbögen, Reflexionsbogen im Anschluss an das Lauftagebuch</li> </ul>

## Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2015)

### Unterrichtsschwerpunkt II: **Die Fitness verbessern, den Körper trainieren** (Schwerpunkt Urteils- und Entscheidungskompetenzerwerb)

#	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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Bereich Kraft beinhaltet unter dem Aspekt Gesundheit die Frage nach den Trainingswirkungen (Trainingsmethoden, Auswirkungen auf die körperliche Entwicklung, Kompensation und Vermeidung gesundheitlicher Risiken)</li> </ul>	<p>Innerhalb eines Kraftzirkels die Trainingswirkung mittels Kraftzuwachs/Steigerung der Wiederholungen bemessen</p> <p>(Kraftausdauer Zirkeltraining)</p>	<p>Lernen der richtigen Übungsausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Krafttraining mit dem eigenen Körper,</li> <li>Gerätetraining in der Sporthalle (vorhandene Geräte umfunktionieren) oder im Sportstudio</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungs- 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>Trainingsprinzipien kennenlernen und diese im Training berücksichtigen</li> <li>Lernen der richtigen Trainingsdurchführung</li> <li>Funktionales Aufwärmen</li> <li>Bestimmung der angemessenen Trainingslast (z.B. über Methode max. Wiederholungszahl)</li> <li>individuell angemessene Trainingsziele festlegen</li> <li>Übungsauswahl (z.B. welche Muskeln sollen beansprucht werden? Welche Übungen können gefahrlos durchgeführt werden?)</li> <li>Art der Übungsausführung (z.B. wie wirkt der Reiz? Wie lassen sich Verletzungen und Schädigungen vermeiden?)</li> <li>Körperreaktionen beachten (z.B. Muskelkater als Zeichen von Belastung erfahren und begreifen, "Erschöpfung")</li> <li>positive Aspekte verinnerlichen: Grad der Beanspruchung lässt sich (individuell) steuern,</li> <li>Gefühl, den "inneren Schweinehund" zu überwinden</li> <li>Steigerung des Kraftniveaus nach regelmäßiger Beanspruchung</li> <li>Steigerung der Fitness, Körpergefühl entwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlegende Kraftübungen benennen und umsetzen können</li> <li>Geeignete Übungen für bestimmte Muskelgruppen auswählen und demonstrieren können</li> <li>Unter praktischer Bezugnahme der Vor- und Nachteile trainingsphysiologischer Grundsätze der progressiven Belastung im Training zu steigern</li> <li>Kenntnisse über soziale Bedeutung des Kraftsportes mit den Verbundenen Risiken und Gefahren erhalten und diese im Bereich "Fitnessstudio" und "Ernährung" zu bewerten</li> <li>Trinkgewohnheiten erklären</li> </ul>	<p>Die Gesundheitsverbesserung erlaubt den Schülern eine sportlichere Lebensführung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schüler können ihre eigene Gesundheit (Fitness) besser einschätzen und beurteilen</li> <li>begreifen, dass die Festigung des Haltungs- und Bewegungsapparates durch Krafttraining der Gesunderhaltung dient und das sinnvolle Krafttraining Zeit braucht und längere Erholungspausen notwendig sind</li> </ul> <p>Negative Aspekte aufarbeiten:</p> <p>Warum dauert es eine gewisse Zeit, bis sich die Kraft steigert und sich die Figur verbessert?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Überforderung (realistische Ziele ableiten, Methoden bewusst machen)</li> <li>über Körperkult, Bodybuilding und Bodyshaping reflektieren</li> <li>Essstörungen</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 8** (2015)

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

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsform & 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> <li>Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren</li> <li>Rhythmen in Bewegung umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>im Tanz erfolgt eine Vertiefung der Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers beim Bewegen mit und zur Musik</li> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>einüben, gestalten und präsentieren von tänzerischen Elementen anhand einer Gruppenkür</li> </ul>	<p>Vorgegebene Tanzformen übernehmen und das Bewegungsrepertoire erweitern Beispiel: Hip-Hop tanzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ausgewählte Schritte erarbeiten, (z.B. Double-Side-Step, Walks, Grapevine, V-Schritte mit Armbewegungen, Knee- Lift-Hit-and-Step)</li> <li>eine einfache Tanzschrittfolge aufnehmen</li> <li>ausgewählte Techniken des Drehens erlernen, (z.B. Pivot- Hop-Step, Hop-Turn)</li> <li>synchrone Bewegungen in der Gruppe</li> <li>kanonartige Einsätze erproben</li> <li>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</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungs-kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> <li>Bewegungs-ausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen</li> <li>das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>einüben, gestalten und präsentieren von tänzerischen Elementen anhand einer Gruppenkür</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>auswählen von geeigneten tänzerischen Grundelementen</li> <li>Verschiedene Feedbackvarianten (Beispielsweise mit Selbstreflexionsbögen)</li> </ul>

## Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2015)

3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"><li>• anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren</li><li>• sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgs-erlebnissen</li><li>• Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen</li></ul>			
---	---------------	--	--	--	--

# HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 8** (2015)

## Unterrichtsschwerpunkt IV: **Spiele - Einkontakt-Rückschlagspiel** (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>in sportlichen Handlungssituationen auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren, mit- und gegeneinander spielen</li> </ul>	<p><b>3. Lernstufe:</b> Kombination führender rückschlagspielspezifischer koordinativer Fähigkeiten Spiele zur Kombination von Präzisionsdruck, Zeitdruck und Organisationsdruck oder Organisationsdruck, Präzisionsdruck und Komplexitätsdruck</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tischtennis (TT), und 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)</li> <li>Spiele zur Kombination von Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Organisationsdruck oder Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Komplexitätsdruck z.B. Übergabe/Schlägerwechsel (BD)</li> </ul> <p><b>4. Lernstufe:</b> Erworbene Techniken gemäß situativer Anforderungen wiederholen und ausprägen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>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</li> </ul> <p><b>5. Lernstufe:</b> Spielerische Einführung weiter führender Techniken (Spielfähigkeit erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tischtennis Einführung in den Vorhand-Topspin oder Rückhand-Schupfball unter besonderer Berücksichtigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übergang vom vereinfachten zum genormten Rückschlag-spiel</li> <li>Erweiterung der technischen und (vor-) taktischen Möglichkeiten</li> <li>Das Spielverhalten soll wettkampf-spezifisch erweitert werden</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeiten mit Korrekturbögen und Bildreihen z.B. Raabits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stationsbetrieb</li> <li>kleine Turniere</li> <li>Technikbögen und Kontrollbögen (Raabits, Klett-Sportiv)</li> </ul>

Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2015)

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• der Schlägerhaltung und Schlägerblattstellung</li> <li>• des Treffpunktes (bei Vorwärts- bzw. Rückwärtsrotation) z.B. mit Hilfe des gruppenorientierten Balleimertrainings unter Einbezug von Beobachtungskarten</li> <li>• der Steuerung der Zuspielrichtung und -weite z.B. im Spiel über das breite Netz und über den Kasten/hochgestellten Kasten</li> <li>• der Steuerung des Krafteinsatzes (und des Tempos) z.B. über Vorhand-Spiele am flachen Schrägtisch</li> <li>• Badminton, Einführung in den (a) Smash und den (b) Drop unter besonderer Berücksichtigung</li> <li>• 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)</li> <li>• der Zuspielrichtung und -weite und des Krafteinsatzes z.B. mit Hilfe des „Smashes nach Zuspiel“ (a) und „Wechseldrop“ steuern</li> </ul>		
2	Urteils- und Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variable Zu- und Rückspielrichtungen und Anforderungsbedingungen anbahnen</li> <li>• verändern von Spielhöhen, Spielgeschwindigkeiten, Spielweite und Entfernungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele zur Kombination von Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Organisationsdruck oder Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Komplexitätsdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situationsangemessene Übernahme von Spielpositionen und Schlagauswahl um zum Punkterfolg zu gelangen</li> <li>• das Ansprechen von Wahrnehmungs- und Entscheidungskomponenten (d.h. Taktik im weiteren Sinne)</li> </ul>
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgs-erlebnissen</li> <li>• Sportliche Wettbewerbssituationen organisieren und regeln</li> <li>• Konflikte analysieren und konstruktiv lösen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstorganisierte Kleinturniere durchführen und schiedsrichten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlussturniere am Stundenende durchführen, organisieren und auswerten lassen. Verschiedene Turnierformen erkunden und bewerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teammappe mit Reflexionsbögen, Partnerbeobachtungsbögen</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 8** (2015)

### Unterrichtsschwerpunkt V: **Spiele - Vertiefung der Zielschusspiele** (Kompetenzerwerbsschwerpunkt richtet sich nach der Klasse)

#	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>in sportlichen Handlungssituationen auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren, mit- und gegeneinander spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>unter Einhaltung der Regeln miteinander gegen ein anderes Team spielen</li> <li><b>Angriff stören – Ball erobern:</b> Torstoß/-wurf abwehren (z.B. Torschuss/-wurf-Abwehrspiel und Torwart-König) (<b>FB, HB</b>)</li> <li>Korbwurf abwehren und Ball sichern (z.B. 1:1 mit Hilfe der Close down-Technik (<b>BB</b>))</li> <li>Torschlag abwehren (z.B. Torschlag-Abwehrspiel und Torwart-König) (<b>HO</b>)</li> <li><b>Dribbeln stören – Ball erkämpfen:</b> Laufwege verstellen, Ball erkämpfen</li> <li>z.B. Ball erobern und Spiele 3:3 oder 2:2 (FB)</li> <li>z.B. Ball erobern und Spiele 2:2, 3:3, 4:4 (HB)</li> <li>z.B. Spielübungen zur Verteidigungsgrundhaltung und –bewegung (Greifschritt – Abstoß –Nachstellen) (BB)</li> <li>z.B. 1:1 auf zwei kleine Tore mit unterschiedlichen Situationsarrangements (HO)</li> <li><b>Passen stören – Ball erobern</b> z.B. Abwehr- und Passspiel und Zonenabwehr (FB, HB)</li> <li>z.B. Verteidigung 2:2, 3:3 (BB)</li> <li>z.B. Spiele in Gleich-, Unter- und Überzahl auf zwei kleine Tore (HO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ins Ziel treffen, Vorteile herausspielen</li> <li>mit Gegnerbehinderung umgehen, Anbieten und Orientieren im Spielraum, Tore/ Punkte verhindern, Zusammenspiel stören</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komplexität erhöhen, Regelkonformität herstellen, Kleinfeldspiele bevorzugen</li> <li>Spiele auswählen, die unterschiedliche Schwerpunkte akzentuieren, Spielerfahrungen in unterschiedlichen Spielformen sammeln. (Bsp.: 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>Strategien zur Affektbeherrschung und –kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen und</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportspielübergreifende Angriffs- und Abwehrverhalten bezogen auf die zugrunde liegenden Spielabläufe anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlegende Spielzüge benennen und umsetzen können</li> <li>Grundlegende Abwehraufgaben (für die Schuss- und Wurfwege, Ballführung bzw. Dribbeln, Abspielemöglichkeiten der angreifenden Partei) benennen können</li> <li>frühzeitig zu durchschauen und deren Durchführung mit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situationsangemessene Übernahme von Spielpositionen, selbstständiges Bilden von Mannschaften und Gruppen, Anwendung von Konfliktstrategien, systematische Analyse von Aufgaben und Spielhandlungen</li> </ul>

## Klasse HvGG: Fachcurriculum **Sport 8** (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz ..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
		situationsbezogen einsetzen		regelgerechten Mitteln zu stören und zu verhindern	
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgs-erlebnissen</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>Konflikte analysieren und konstruktiv lösen.</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>Zusammenspiel</li> <li>Kenntnisse zum fairen Verhalten miteinander spielen, Konflikte lösen</li> <li>Schiedsrichtertätigkeit</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 8** (2015)

### Unterrichtsschwerpunkt VI: **Bewegen an und mit Geräten – Akrobatik** (Schwerpunkt: Arbeit homogener Kleingruppen- angstfrei töpfern)

#	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>• Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren</li> <li>• Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vw / rw, Handstand, Standwaage, Rad, Radwende am Boden; Hüftaufschwung und Felgunterschwung am Reck; Schwingen, Oberarmrolle vw, Hockwende am Barren; Grätsche über den Bock, Hocke über den Kasten quer; Gehen vw / rw</li> <li>• Schrittdrehung am Balken</li> <li>• Erproben und Gestalten von ausgewählten Elementen aus der Partner- und Gruppenakrobatik</li> <li>• z.B.: Variationen der Figuren/Positionen „Bank“ und „Stuhl“, Pyramiden mit drei Personen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Gestaltungsmöglichkeiten für ein Kürprogramm (z.B. Passung in der Abfolge der einzelnen Bewegungselemente) entwickeln</li> <li>• spezieller Griffarten (z.B. Handgelenk-Handgelenk-Griff).</li> <li>• Beschreibung/Analyse turnerischer Bewegungen und die Funktionszusammenhänge entsprechender Bewegungsabläufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bereits erworbenes turnerisches Bewegungskönnen muss wegen der entwicklungsbedingt veränderten Kraft- und Hebelverhältnisse neu erprobt und situativ angepasst werden</li> <li>• Partner- und Gruppenakrobatik (z.B. Handstandläufer, Galionsfigur, Pyramiden mit bis zu fünf Personen)</li> <li>• selbstständiges Arbeiten an Gerätestationen und in der Gerätebahn</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren, 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 verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich für Bewegungskriterien entscheiden</li> <li>• sich eigenständig für eine Kürabfolge festlegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aufbau-, Gestaltungs- und Präsentationskriterien der Partner- und Gruppenakrobatik</li> <li>• entwickeln und erstellen einer Gruppenakrobatikkür unter Berücksichtigung ausgewählter Kriterien</li> <li>• theoretische Kenntnisse und praktische Umsetzung der Sicherheitsregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständiges Erarbeiten von Akrobatikerelementen mit Hilfe von Arbeitskarten</li> </ul>
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich gemeinsam für Bewegungskriterien entscheiden</li> <li>• sich gemeinsam für eine Kürabfolge entscheiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständiges Erarbeiten einer Gruppenkür</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sicheres Anwenden von Helfergriffen und Sicherheitsstellung in der Übungsgruppe</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2015)

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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an Wettbewerben und Sponsorenläufen: Cross-Country-Lauf (nur für geübte Läufer), Lauf für mehr Zeit u.a.</li> <li>• „Bewegen im Wasser“ entfällt auf Grund der situativen Bedingungen</li> <li>• Teilnahme an den Bundesjugendspielen ist verpflichtend</li> <li>• Bewegen an und mit Geräten: Aufgrund der entwicklungsbedingten / wachstumsbedingten Dissonanzen bietet es sich hier an, diesen Schwerpunkt eher spielerisch zu gestalten</li> <li>• Den Körper trainieren, die Fitness verbessern – Step-Aerobic: Gesundheitsbewusstsein entwickeln, erstellen einer Bewegungsabfolge zu entsprechender Musik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Inhaltsfelder sind pro Schuljahr obligatorisch zu bearbeiten (mindestens zwei Inhaltsfelder werden pro Halbjahr bearbeitet)</li> <li>• für die verschiedenen Bereichen 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 Bedürfnisse 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>

# HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2015)

## Unterrichtsschwerpunkt I: **Spiele - Vertiefung der Zielschusspiele** (Schwerpunkt: Entscheidungs- sowie 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>• 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>Fußball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel mit gesperrtem Mittelfeld (5:5 ohne feste Torhüter)</li> <li>• 3-Tore-Passspiel (5:5 mit Freilaufen und Ballannahmen)</li> </ul> <p><b>Handball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handballspiel mit Kopfballtoren (4:4, variabel)</li> </ul> <p><b>Basketball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1:1 bis 4:4 auf einen Korb (Spielaufbau)</li> </ul> <p><b>Hockey</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hockeitreibball mit Kombinationsspiel und 1 oder 2 Störer(n)</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>Fußball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel 5:5 auf zwei Offentore (=zwei Tore angreifen, zwei Tore verteidigen),</li> <li>• Zonen-Spiele (4:4 auf Zeit (mit (Aus-)Zeiten für Taktikabsprachen)</li> </ul> <p><b>Handball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel auf umgekehrte Tore im Spielfeld</li> </ul> <p><b>Basketball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überzahlspiel auf zwei Körbe (5:3); 3:3:3 auf zwei Körbe</li> </ul> <p><b>Hockey</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-Tore-Pass-Spiel (mit Freilaufen und Annahme des Balles; 5:5 auf Hütchentore)</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 Misserfolgser-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihre Mitspieler ins Spiel bringen und aktiv in Spielabläufe einbeziehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse zum fairen Verhalten (miteinander spielen, Konflikte lösen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austauschmöglichkeiten vorsehen, um spieltaktische Lösungen gemeinsam zu</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz ..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
		<p>lebnissen</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 Affektbeherrschung und –kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen und situationsbezogen einsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>• Unter praktischer Bezugnahme die Vor- und Nachteile taktischer Gewohnheitshandlungen bei sich ständig verändernden spieltaktischen Maßnahmen anwenden</li> <li>• Schiedsrichter Tätigkeit</li> </ul>	<p>besprechen und finden zu können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angreifen und Abwehren mit regelgerechten Mitteln (Fairplay)</li> </ul>

### Unterrichtsschwerpunkt II: **Spielen- Einkontakt-Rückschlagspiel** (Schwerpunkt: Entscheidungs- sowie 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>• in sportlichen Handlungssituationen auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren, mit- und gegeneinander spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• das Spielverhalten wettkampforientiert gestalten (vom Miteinander zum Gegeneinander)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übergang vom vereinfachten zum genormten Rückschlagspiel</li> <li>• Erweiterung der technischen und (vor-)taktischen Möglichkeiten</li> <li>• das Spielverhalten soll wettkampfspezifische erweitert werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplexität erhöhen, Regelkonformität herstellen</li> </ul>
2	Urteils- und Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> <li>• Strategien zur Affektbeherrschung und –kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variable Zu- und Rückspielrichtungen und Anforderungsbedingungen anbahnen, verändern</li> <li>• von Spielhöhen, Spielgeschwindigkeiten, Spielweite und Entfernungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele zur Kombination von Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Organisationsdruck oder Präzisionsdruck, Variabilitätsdruck und Komplexitätsdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situationsangemessene Übernahme von Spielpositionen und Schlagauswahl um zum Punkterfolg zu gelangen</li> </ul>

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2015)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz ..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen & Lernwege
		Gegeneinander benennen und situationsbezogen einsetzen.			
3	Teamkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich fair verhalten auch bei Erfolgs- und Misserfolgslebnissen</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>Konflikte analysieren und konstruktiv lösen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstorganisierte Kleinturniere durchführen und schiedsrichten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abschlussturniere am Stundenende durchführen, organisieren und auswerten lassen. Verschiedene Turnierformen erkunden und bewerten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstorganisierte Turnierformen</li> </ul>

### Unterrichtsschwerpunkt III: **Spiele – Volleyball** (Schwerpunkt Bewegung- und Teamkompetenzerwerb)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., indem sie konkret...	Überprüfung des Kompetenzerwerbs	Arbeitsformen und Lernweg
1	Bewegungskompetenz	<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</li> <li>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>

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2015)

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 erworbene spielsportrelevante 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>2 : 2 im Badmintonfeld</li> <li>z. B. als Kaiserspiel und in Turnierform</li> </ul> </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 IV: **Bewegen an und mit Geräten** (Schwerpunkt: Urteils-/Entscheidungs- und Teamkompetenzerwerb)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz..., 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> <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>im Zusammenhang mit der Sportart „Le Parkours“ 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>

## HvGG: Fachcurriculum **Fach Sport 9** (2015)

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>
3	Teamkompetenz	<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** (2015)

Unterrichtsschwerpunkt V: **Laufen, Springen, Werfen - durch ausdauerndes Laufen die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern**  
(Schwerpunkt: Urteils- und Entscheidungskompetenz)

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) Die Lernenden können...	Inhaltsbezogene Kompetenz ..., 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 Tempowechselläufen 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>Tempowechselläufe, 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** (2015)

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

#	Kompetenzbereich	Standard (Fachkompetenz) 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** (2015)

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

#	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> <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 Kraftzuwachs/Steigerung der Wiederholungen bemessen (Kraftausdauer 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 Entscheidungs- 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 bestimmte Muskelgruppen auswählen 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 Bedeutung 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 trainingsphysiologischer Grundsätze der progressiven Belastung 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>