



Sportcurriculum

Beschlossen durch die FK Sport am 9.11.16

Das Sportcurriculum des FRG besteht aus der Übersicht zur Verteilung der Sportarten (Arbeitsplan) und den dazu ausformulierten Kompetenzen. Zudem gibt es eine Übersicht zu typischen Methoden, die im Sportunterricht auftreten.

Als Grundsatz für die Unterrichtsgestaltung gilt immer:

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

„Spielen“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p><u>Kleine Spiele</u> <i>Spiele spielen (8 DS)</i></p> <p>unter dem besonderen Aspekt der Kooperation (3 DS)...</p> <p>Korbball vorbereitend für BB</p> <p>Feldspiele wie Völkerball, Brennball</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - verändern die Spielidee eines Spiels (IK) - erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK) - kennen die Anforderungen an ein spannendes Spiel (PK) - wenden ausgewählte elementare Spielregeln an - spielen fair und gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (PK) - nehmen Spielprozesse wahr (PK) - gestalten einfache Spielprozesse (IK) <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erfahren sich als Teil einer Mannschaft (PK) - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen (IK) - behandeln alle Spielbeteiligten fair (IK) - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (IK) - akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen (IK) 	<p><u>Basketball</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen (PK) - beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform (IK) - beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (IK) - beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen (IK) - erkennen die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion (PK) <p><u>Kleine Spiele</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - unter dem besonderen Aspekt der Kooperation (in Erwärmungsphasen) 	<p><u>Fußball</u> <i>Fußball - mit dem Fuß ballgeschickt werden (5 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden elementare Techniken im Spiel an (IK) - verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (PK) - verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK) - beherrschen takt. Maßnahmen (IK) - erläutern takt. Maßnahmen (IK) <p><u>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis)</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform (IK) - schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein (PK) - wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (IK) - gestalten Spielprozesse eigenständig (IK) - kennen Spielregeln und wenden sie an 	<p><u>Rückschlagspiele (Tischtennis/Badminton)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurzeinheit Basketball - Kleinfeldvolleyball <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbstständig zusammen (IK) - vergleichen unterschiedliche Spiele (IK) - wählen Spielregeln situationsangemessen aus (IK) - wenden selbst ausgewählte Spielregeln an (IK) - verstehen ihre Spielerrolle (PK) - erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe (IK) - verstehen (PK) und gestalten Spielprozesse (IK) - wenden komplexe Bewegungsformen technisch und taktisch angemessen an <p><u>Basketball-spezifisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - können dribbeln, 2-er Kontakt, Druckpass, Standwurf einarmig, Korbleger <p><u>Volleyball-spezifisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - können pritschen, baggern, den Aufschlag in Grobform ausführen - erkennen komplexe Spielsituationen bei Angriff und Annahme 	<p><u>Volleyball (vom Kleinfeld zum Großfeld)</u></p> <p><u>Kurzeinheit Hockey</u></p> <p>Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - wenden komplexe Regeln an (IK) - wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IK) - erfüllen ihre Spielerrolle (PK) - reflektieren Spielprozesse (PK) - verbalisieren takt. Maßnahmen problembewusst (PK) 	<p><u>Volleyball</u></p> <p><u>Basketball</u></p> <p><u>Fußball</u></p> <p><u>Rückschlagspiele (TT/Badminton.)</u></p> <p>Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - siehe Jg. 9 - gestalten Spielprozesse eigenständig (problemorient. reflekt.: PK)

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

„Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p><u>Bewegen im Wasser</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen das Schwimmen in Brustlage (IK) - schwimmen 400m, davon 100m in Rückenlage in höchstens 25min (IK) - führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus (IK) - führen 2 unterschiedliche Sprünge vom 1m-Brett aus - erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend (PK) - orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort (IK) - transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser (IK) - kennen und wenden ggf. grundlegende Fertigkeiten der Selbstrettung an (PK/IK) - schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PK) - kennen die Baderegeln und verhalten sich entsprechend (PK) 	<p><u>Bewegen im Wasser</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - können den Bewegungsablauf in Grobform beschreiben und Fehlerkorrekturen geben (PK) - führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus (IK) - orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort (IK) - beherrschen das Schwimmen in Rückenlage (IK) 	<p><u>Bewegen im Wasser</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schwimmen die Kraultechniken über 25-Meter (IK) - beherrschen Start- und Wendetechniken (hohe Wende u. Tellerwende/Startblock) in Grobform - können für verschiedene Schwimmstile die Bewegungsabläufe in Grobform beschreiben und Fehlerkorrekturen geben (PK) - schwimmen 600m in höchstens 24min - schwimmen eine Kurzstrecke über 50m in der Brusttechnik schnell (IK) - beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung (PK) - tauchen mindestens 15-Meter weit und dreimal 2m tief (IK) 			

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

„Turnen und andere Bewegungskünste“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p><u>Gerät-/ Bodenturnen</u> <i>Rollen, Balancieren, Stützen und Schwingen</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen einfache Roll-, Stütz-, Lauf- und Schwungbewegungen (IK) - verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät o. einer vorgegebenen Gerätebahn (IK) - präsentieren ein auf Körperspannung und –balance beruhendes Kunststück mit dem Partner (IK) - beschreiben Bewegungsprobleme (PK) - geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung (IK) 	<p><u>Gerät-/ Bodenturnen</u> <i>Sprung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Springen über Hindernisse (Bock, Kasten) und auf dem Minitrampolin <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen verschiedene Sprünge (IK) - beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK) - bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien (PK) - schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK) - bauen Gerätesachgerecht auf (IK) <p><u>Partner- und Gruppenakrobatik</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen die Basisfertigkeiten der Partnerakrobatik (IK) - erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Hilfe- und Sicherheitsstellung zunehmend selbstständig (PK) - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an (IK) - gestalten Lernsituationen eigenständig (PK) - diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Bewegungskunststücken auftreten (PK) - präsentieren mit dem Partner oder in Kleingruppen Kunststücke mit Materialien (IK) 	<p><u>Gerät-/ Bodenturnen</u> <i>Boden, Schwebebalken, Reck, Barren</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden (IK) - erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren (PK) - präsentieren eine dreiteilige Bewegungsverbindung (IK) - bauen Geräte sachgerecht auf und ab (IK) - beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK) - bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien (PK) - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig 	<p><u>Gerät-/ Bodenturnen</u> <i>Boden, Schwebebalken, Reck, Barren</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden (IK) - erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren (PK) - präsentieren eine fünfteilige Bewegungsverbindung (IK) - bauen Geräte sachgerecht auf und ab (IK) - beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK) - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an (IK) 	<p><u>Gerät-/ Boden- turnen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Anknüpfung und Erweiterung der Gestaltungs kriterien aus Jg. 8/9 - präsentieren eine fünfteilige Bewegungs verbindung (mit Musik) (IK) - berücksichtigen geg. unterschiedl. Niveaus (PK) - stellen sich über Bewegung dar (PK) 	<p><u>Gymnast. oder tänzerisches Bewegen/ Fitness</u></p> <p><i>Fitness</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kennen grundsätzl. Trainings-methoden - planen nach Anleitung eigenständig Parcours zur Steigerung der körperl Leistungsfähigkeit (IK) - können sich selbst und andere einschätzen (PK) - lernen verschied. Stationen im Krafraum und ihre Wirkungsweise kennen (IK) <p><i>Gymnastisches oder tänzerisches Bewegen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - erarbeiten und präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgerät - schätzen sich und andere realistisch ein

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

	<ul style="list-style-type: none">- schätzen das eigene Können und das Können der Partner realistisch ein (PK)- bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen (PK) <p><u>Klettern</u> (als Projekt fakultativ in Lüchow)</p> <p>Bouldern und TopRope-Klettern</p> <p>(bis Stufe4)</p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none">- beherrschen Sicherungstechniken (Spotten beim Bouldern und HMS- Sicherung beim TopRope-Klettern als Hintersicherung; (IK)- schätzen ihr eigenes Können und Wagnissituationen realistisch ein (PK)	<p>sachgerecht an (IK)</p> <ul style="list-style-type: none">- gestalten Lernsituationen eigenständig (PK)			
--	--	--	--	--	--

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

„Laufen, Springen, Werfen“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p><u>Sprint</u> <i>Schnell laufen – Sprintspiele (DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen schnell über 50 m (IK) - kennen unterschiedliche Starttechniken (IK) - erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten (PK) - überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen weiten Abständen (IK) - entwickeln Rhythmusgefühl (PK) <p><u>Wurf</u> <i>Werfen mit und ohne Anlauf (3 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit (IK) - erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen 	<p><u>Aud. Lauf</u> <i>Gelände- und Orientierungslauf (4 DS)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientieren sich im Gelände und Laufen vorgegebene Routen (IK) - laufen 20 Minuten ohne Pause ausdauernd (IK) - beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des HKS beiträgt (PK) - erfahren die eigenen Leistungs-grenzen (PK) <p><u>Springen – in Weite und Höhe (4DS)</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit (IK) - kennen ihr Sprungbein (PK) - beschreiben Bewegungs-probleme (PK) 	<p><u>Sprint/Staffelläufe</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen in Sprinttechnik über 75 Meter (IK) - wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an (IK) - reflektieren die Zweckmäßigkeit verschiedener Starttechniken (PK) - beherrschen die Stabübergabe von hinten (IK) - kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgaben (PK) - überlaufen schnell hürden-ähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfferrhythmus (IK) - erfüllen koordinative und konditionelle Anforderungen im Hürden- und Staffellauf sowie Sprint (PK) <p><u>Ausdauerlauf</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientieren sich im Gelände und Laufen vorgegebene Routen (IK) - laufen 25 Minuten ohne Pause ausdauernd (IK) - beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des HKS beiträgt (PK) - erfahren die eigenen Leistungs-grenzen (PK) 	<p><u>Aud. Lauf</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd - lernen die Dauer- und Dauermethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer kennen und wenden sie sachgerecht an (PK) - -1000m auf Zeit <p><u>Sprint/Staffelläufe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - wie in Klasse 7 - beherrschen die Stabübergabe von hinten und halten den Wechselraum ein <p><u>Stoßen</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schocken, stoßen und drehwerfen mit unterschiedl. Wurfgeräten - können Kugel stoßen mit Angleiten auf Weite 	<p><u>Aud. Lauf</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd - erläutern die Dauer- und Dauermethode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie sachgerecht an (PK) - -können versch. Distanzen zwischen 800 und 3000m laufen <p><u>Hürdensprint / Staffeln</u> <i>Hürdensprint unter besonderem Aspekt d. Bewegungsbeobachtung</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch (IK) - schätzen Abstände und Höhen realistisch ein (PK) - kennen wichtige Merkmale einer funktionalen Hürdenüberquerung (PK) - führen akzentuierte Selbst- und Fremdbeobachtungen (auch mittels Videoanalyse) durch (PK) - verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben (PK) 	<p><u>Aud. Lauf</u> <i>Inhalte und Methoden des Ausdauertrainings</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen sich den Lauf sinnvoll ein (IK) - lernen Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer kennen (PK) - laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen sich den Lauf sinnvoll ein (IK) <p><u>Hochsprung</u></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - führen einen Hochsprung in einer Technik (Grobform Flop, Weltzer oder Schere) aus (IK) - beherrschen eine Hochsprungstechnik, um ihre beste Leistung zu erreichen (IK)

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

<p><u>Ausdauer</u> <i>laufen ausdauernd</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min - Minutenläufe 	<p><u>Wurf</u> Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände möglichst weit (IK) - erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen (PK) 	<p><u>Hochsprung</u> Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit fest (IK) - kennen unterschiedliche Hochsprungstechniken (PK) - wenden die individuelle verschiedene Hochsprungstechniken in Grobform an, um ihre bestmögliche Leistung zu erreichen (IK) 	<p><u>Hoch- und Weitsprung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - wie in Klassen 6 und 7 	<p><u>Sprintstaffeln</u> Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart 100 Meter (IK) - beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum (IK) - schätzen das eigene Können und das Können anderer beim Staffellauf situationsadäquat ein und reagieren entsprechend (PK) 	<ul style="list-style-type: none"> - können die verschiedenen Hochsprungstechniken unter funktionalen Gesichtspunkten vergleichen (PK) - bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen (PK)
---	---	--	--	--	--

Anm.: (1) Es kann zweckmäßig sein, Unterrichtseinheiten parallel laufen zu lassen, um so einseitigen Belastungen und Motivationsproblemen vorzubeugen.

(2) Die vier Doppelstunden Ausdauerlauf in Jahrgang 8 sind Bestandteil der insgesamt 10 DS umfassenden UE „Triathlon“.

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

„Kämpfen“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
-	<p><u>Kämpfen am Boden</u> <i>Kampffideen erproben – Rauf- und Ringspiele (Regeln entwickeln)</i></p> <p><i>Kämpfen um/ gegen Rückenlage – Bodenkampf (Schwerpunkt Judo)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IK) - entwickeln Regeln u. Rituale und halten diese ein (IK) - übernehmen Verantwortung für sich und andere (PK) - lassen sich auf körperliche Nähe ein und halten direkten Körperkontakt aus (IK) - beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv (PK) - kennen einfache Griff- und Haltetechniken im Bodenkampf (IK) - setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IK) - fallen kontrolliert (IK) - nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer / akzeptieren Handicaps (PK) - nehmen Stärken und Schwächen des Partners wahr u. gehen verantwortungsvoll damit um (PK) - bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd (PK) 			<p><u>Kämpfen im Stand und am Boden</u> <i>Kämpfen im Stand - partnerschaftliches Werfen und Fallen (Schwerpunkt Judo)</i></p> <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beherrschen grundlegende Falltechniken (IK) - kennen einfache judospezifische Griff- und Wurftechniken (IK) - nehmen Bewegungshandlungen des Partners wahr und schätzen Kampfsituationen richtig ein (PK) - reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungs-handlungen des Partners (IK) - können an ge- oder misslungene Wurftechniken entsprechende Techniken des Bodenkampfes anschließen (IK) - lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig (PK) 	