

Kern- und Schulcurriculum Fach Sport Klassenstufe 9 / 10

Handlungs- Felder	Kompetenzen	Inhalte
	Sportbereich I: Fachkenntnisse	
	Die Schülerinnen und Schüler können	
<ul style="list-style-type: none"> • Wissen 	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären. • die Hauptfunktionsphase eines Bewegungsablaufes nennen. • die Regeln der unterrichtenden Sportarten wiedergeben. • die biologische Hintergründe der Anpassungserscheinungen des Körpers nach Belastung und Erholung erklären. • die Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch Training erklären. • Grundsätze der sportgerechten Ernährung erklären. • die Problematik von Drogen und Doping im Sport. • beschreiben. • die Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur darlegen. 	<ul style="list-style-type: none"> • die in der Praxis realisierten Bewegungen beschreiben und erklären • Bewegungen im Hinblick auf die Hauptfunktionsphase analysieren • verschiedene Energiegewinnungswege des Körpers unterscheiden können (anaerob – aerob) • sportgerechte Ernährung erfahren
	Sportbereich II: Individualsportarten	
	Die Schülerinnen und Schüler können	
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Wissen • Wahrnehmung • Leistung • Verantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> • die in der Klasse 8 gelernten leichtathletischen Techniken anwenden. • eine weitere Technik aus den Wurf- und Stoßdisziplinen ausführen. 	<p><i>Sprint:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • gezielte Schulung des Beschleunigungsabschnittes <p><i>Sprung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf- und Absprungschulung (Rhythmus, Schwungbeinsatz) • Weitsprung: Erlernen einer raumgreifenden Landung • Hochsprung: Verbesserung der Technik (Brückenposition; Kurveninnenlage) <p><i>Wurf/Stoß:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlage der Kugelstoßtechnik (Wechselschritttechnik); • Speerwurf (sofern durch Sportanlage/Gruppengröße möglich)
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Wissen • Wahrnehmung • Leistung • Verantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> • längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit- und Tempogefühl schulen, Ausdauerleistungsfähigkeit steigern • auch Mannschaftsläufe durchführen, Biathlonformen, Orientierungsläufe, Shuttle-Run-Test oder Cooper-Test

<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Wissen • Wahrnehmung • Leistung 	<ul style="list-style-type: none"> • einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung und Wurfdisziplin absolvieren. 	<p>Mehrkampf aus</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100m-Lauf • Weit- oder Hochsprung • Speer oder Kugel <p>(sofern durch Sportanlage/Gruppengröße möglich)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Wissen • Wahrnehmung • Leistung • Verantwortung • Kooperation 	<ul style="list-style-type: none"> • auf der Basis der in Klasse 7/8 erlernten Fertigkeiten Übungsverbindungen an zwei Geräten turnen sowie einfache akrobatische Figuren und normfreie Bewegungen turnen. 	<p>Sprung (nur Jungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprunghocke am Kasten <p>Boden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung und Weiterentwicklung der bisher erlernten Fertigkeiten und Erstellen von Übungsverbindungen <p>Mädchen zweites Gerät nach Wahl</p> <p>Normfreies Turnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler erstellen aus einem Angebot an Geräten einen Geräteparcours, den sie anschließend absolvieren <p>Akrobatik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung diverser Übungen
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Wissen • Wahrnehmung • Leistung • Verantwortung • Kooperation 	<ul style="list-style-type: none"> • die gymnastischen Grundformen auf Schulniveau. • Mit einem weiteren Handgerät umgehen und haben den in Klasse 7/8 gelernten Tanzstil verbessert. • die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren. 	<p><i>Gymnastische Grundformen ohne und mit Musik erweitern und vertiefen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüpfen ▪ Laufen ▪ Springen ▪ Federn <p>Verbesserung des gelernten Tanzstils</p> <p>Erweitern und Umgestalten unter den <i>choreographischen Schwerpunkten Zeit/Dynamik/Ausdruck</i></p> <p>Grundtechniken des Handgerätes <i>Band</i> wiederholen</p> <p>Erstellen und Präsentieren von selbst erarbeiteten Choreografien</p>
	<p>Sportbereich III: Mannschaftssportarten</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Wissen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden. 	<p><i>Basketball:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiel 3-3 auf den Außenpositionen: give and go/cut and fill

<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung • Leistung • Kooperation 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen. • Spiele entwickeln, organisieren und leiten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung des Spiels 3-3 zum Spiel 4-4 • Verteidigung V_B, V_1 und V_2 • Einführung des Schnellangriffs (Defensiv-Rebound, Outlet, Ballvortrag und Abschluss) <p><i>Fußball:</i> Weiterentwicklung der fußballspezifischen Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finten • Direktpass • Verbesserung des taktischen Verhaltens im Angriff und in der Abwehr • Direktspiel • Wechsel von Kurz- und Langpässen • Stellungsspiel • Spiel in Über- und Unterzahl <p>Über die Schulung gruppentaktischer Elemente im Spiel 4:4 zum Spiel 7:7 (im Freien), gemeinsames Agieren der versch. Mannschaftsteile (z. B. Aufrücken), Spiel in die Spitze, Hinterlaufen, Flügelspiel</p> <p><i>Handball:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung und Erweiterung der handballspezifischen Techniken • Sprungwurf nach Lauf- und Körpertäuschung <p>Sektorenspiele vom 4-3 zum 4-4+2</p> <p>Verbesserung des taktischen Verhaltens im Angriff</p> <p>Entwicklung der 1:5-Abwehr über Formen der Manndeckung und des individuellen Abwehrverhaltens</p> <p><i>Volleyball:</i> Vertiefung und Erweiterung der volleyballspezifischen Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frontaler Angriffsschlag • Einerblock • Abwehr <p>Vom Spiel 3-3 zum Spiel 4-4 mit dem Schwerpunkt der Zusammenarbeit Block-Feldabwehr (beim 4-4 Block durch Pos. III)</p> <p>Verbesserung des individualtaktischen Verhaltens im Angriff und in der Abwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angriff gegen Einerblock • Abwehr hoch in die Feldmitte
--	--	---

	<p>Sportbereich IV: Mannschafts- / Individualsportarten</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • den zu Grunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen. • die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen. • die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden. 	<p>Vorschläge für Spiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton, Tennis, Squash, Klettern, Frisbee • Trendsportarten • Wintersportarten • Vertiefung der bereits erlernten Sportarten

Schulcurriculum Fach Sport Klassenstufe 9 / 10

1. Spiel und Sport als soziales Erlebnis

- Life-time
- Gesundheit
- Ausgleich
- Freizeit

Inhalte: z.B. Inliner, Mountain Biking, Tennis, Rugby, Baseball, Schwimmen, Skifahren

2. Leistungsorientierten Schülerinnen und Schülern sollte ein schulsportliches Freizeit- und Wettkampfangebot ermöglicht werden. Hierfür sind die personellen und zeitlich – räumlichen Voraussetzungen zu schaffen.

3. Geeignete Schülerinnen und Schüler sollen Gelegenheit erhalten, sich als Sportmentor/in ausbilden zu lassen.