



<b>Curriculum für das Fach Sport</b>	<b>Wochenstunden: 2</b>	<b>Klassen 9/10</b>	<b>Stand: 3.6.2019</b>
--------------------------------------	-------------------------	---------------------	------------------------

<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p>	<p><b>motorisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale – schnell laufen (zum Beispiel Ballenlauf) – über Hindernisse laufen (zum Beispiel rhythmisch laufen)</li> <li>- unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale – hoch springen (zum Beispiel aus bogenförmigen Anlauf in die Höhe springen) – weit springen (zum Beispiel die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen)</li> <li>- unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit werfen, stoßen und schleudern (zum Beispiel Stemmbeineinsatz, hoher Ellbogen beim Kugelstoß)</li> <li>- 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (weiblich &gt; 2,28m/s, männlich &gt; 2,61m/s) laufen</li> <li>- aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen</li> </ul> <p><b>kognitiv/ reflexiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</li> <li>- erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren</li> <li>- die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben</li> <li>- erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären</li> <li>- die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären</li> <li>- Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären</li> <li>- leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären (zum Beispiel technische Merkmale: Ballenlauf, Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, konditionelle Merkmale: Kraft, Schnelligkeit, Techniken: zum Beispiel Schrittsprungtechnik)</li> <li>- die eigene Leistung realistisch einschätzen</li> <li>- leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen erkennen und korrigieren</li> <li>- die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren (zum Beispiel durch ein Sportportfolio)</li> </ul> <p><b> kreativ/ gestalterisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich bei Bewegungs- und Teamaufgaben verständigen, gemeinsam handeln und sie allein oder in der Gruppe lösen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> <li>- Personalkompetenz</li> <li>- Sozialkompetenz</li> <li>- Reflexions- und Urteilskompetenz</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> <li>- Personalkompetenz</li> <li>- Sozialkompetenz</li> <li>- Reflexions- und Urteilskompetenz</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> <li>- Sozialkompetenz</li> </ul>	<p><b>20</b></p>
--	---	---	------------------

<b>Curriculum für das Fach Sport</b>	<b>Wochenstunden: 2</b>	<b>Klassen 9/10</b>	<b>Stand: 3.6.2019</b>
--------------------------------------	-------------------------	---------------------	------------------------

<p><b>Bewegen an Geräten</b></p> <p><u>Theorie-Praxis- Verknüpfung</u> „Bewegungen beschreiben und analysieren“ (Kl. 10)</p>	<p><b>motorisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- turnerische Grundtätigkeiten (zum Beispiel Schwingen, Springen, Balancieren) unter erschwerten Bedingungen (zum Beispiel rückwärts, schmaler, höher, instabil) ausführen</li> <li>- weitere normgebundene Turnfertigkeiten an drei Turngeräten aus den verschiedenen Strukturgruppen ausführen (zum Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten)</li> <li>- Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)</li> </ul> <p><b>kognitiv/ reflexiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</li> <li>- erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren</li> <li>- die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben</li> <li>- erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären</li> <li>- die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären</li> <li>- leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären</li> <li>- leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen und korrigieren</li> <li>- Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben (zum Beispiel Klammergriff)</li> </ul> <p><b> kreativ/ gestalterisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren</li> <li>- aus Grundtätigkeiten des Turnens, akrobatischen Elementen und turnerischen Fertigkeiten Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren (zum Beispiel Partner- und Gruppenakrobatik, miteinander turnen an Gerätekombinationen und Gerätebahnen)</li> <li>- gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen (zum Beispiel Bewegungsaufgaben wie „Springen und Fliegen“, Parkour)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> <li>- Personalkompetenz</li> <li>- Sozialkompetenz</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> <li>- Sozialkompetenz</li> <li>- Reflexions- und Urteilskompetenz</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> <li>- Personalkompetenz</li> <li>- Sozialkompetenz</li> <li>- Reflexions- und Urteilskompetenz</li> </ul>	<p><b>25</b></p>
<p><b>Bewegen im Wasser</b></p>	<p><b>motorisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwei Schwimmtechniken mit Starts und Wenden unter Berücksichtigung wichtiger Technikmerkmale (z. B. Atmung, Zug- und Druckphase) über eine Strecke von 25 m demonstrieren</li> <li>- eine weitere Schwimmtechnik in der Grobform ausführen</li> <li>- 400 m in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100m in Rückenlage schwimmen</li> <li>- sich beim Tauchen orientieren (zum Beispiel nach Ringen tauchen, durch Reifen tauchen)</li> <li>- einen Transportgriff anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> <li>- Personalkompetenz</li> </ul>	<p><b>30</b></p>

<b>Curriculum für das Fach Sport</b>	<b>Wochenstunden: 2</b>	<b>Klassen 9/10</b>	<b>Stand: 3.6.2019</b>
--------------------------------------	-------------------------	---------------------	------------------------

	<p><b>kognitiv/ reflexiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</li> <li>- erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren</li> <li>- die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben</li> <li>- erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären</li> <li>- die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären</li> <li>- Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären</li> <li>- wichtige Merkmale von zwei Schwimmtechniken nennen und erklären</li> <li>- Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten</li> <li>- die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen</li> </ul> <p><b>kreativ/ gestalterisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wassersprünge variieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> <li>- Personalkompetenz</li> <li>- Sozialkompetenz</li> <li>- Reflexions- und Urteilskompetenz</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> <li>- Personalkompetenz</li> </ul>	
<p><b>Fitness entwickeln</b></p> <p><b>Theorie-Praxis- Verknüpfung</b>  „Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern – Fitness entwickeln“ (Kl. 9) - WG</p>	<p><b>motorisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen (zum Beispiel sportspielspezifische Ausdauer, Krafttest)</li> <li>- Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden</li> <li>- ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen</li> </ul> <p><b>kognitiv/ reflexiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</li> <li>- Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären</li> <li>- Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben</li> <li>- ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen</li> <li>- Fitnessübungen (zum Beispiel zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der Ausdauer) zielgerichtet auswählen</li> <li>- ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren (zum Beispiel Laftagebuch, Fitness-Apps)</li> <li>- schulische und außerschulische Möglichkeiten (auch medialer Art) zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungskompetenz</li> <li>- Personalkompetenz</li> <li>- Reflexions- und Urteilskompetenz</li> </ul>	<b>10</b>

