

## **Fachcurriculum Sport Jahrgangsstufe 1/2 (2-stündig)**

### Ziele und Inhalte

#### Sportbereich I: Fachkenntnisse

##### Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung
- kennen die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren
- kennen die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten
- kennen die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des Trainings
- kennen die wichtigsten Trainingsprinzipien
- kennen grundlegende Trainingsmethoden und Wirkungen eines Fitnessstrainings
- haben sportartspezifisches Grundwissen erworben

#### Sportbereich II: Individualsportarten

##### Die Schülerinnen und Schüler

- beherrschen in ihrer gewählten Individualsportart davon in mindestens zwei Disziplinen/ Geräten/Stilrichtungen die sportartspezifischen Fertigkeiten.
- erbringen eine aerobe Ausdauerleistung
- verfügen über einen ausreichenden Fitnesszustand

#### Sportbereich III: Mannschaftssportarten

##### Die Schülerinnen und Schüler

- können spielbezogene motorische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden
- beherrschen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien
- können Spiele entwickeln, organisieren und leiten

#### Sportbereich IV: Wahlbereich

##### Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen in einer Sportart des Wahlbereichs über ausreichende Fertigkeiten und Kenntnisse.

Die Inhalte des Kern- und Schulcurriculum sind so ausgelegt, dass Schülerinnen und Schülern eine Abiturprüfung im Fach Sport als mündliches Prüfungsfach möglich ist.

Die Inhalte des Kern- und Schulcurriculums sind in die verschiedenen Handlungsfelder des Schulsportes Bewegung, Leistung, Verantwortung, Wahrnehmung, Wissen, Kooperation und Kreativität eingebettet, die einzelnen Bezüge der Inhalte zu den Handlungsfeldern offensichtlich. Auf eine schriftliche Zuordnung wird hier deshalb verzichtet.

<b>Kerncurriculum / Schulcurriculum</b>	<b>Kompetenzen aus den Leitlinien Methodencurriculum des SGH</b>	<b>Jgst1</b>	<b>Jgst2</b>
<b>Leichtathletik</b>	<b>1. Grundform der Bewegung</b> Die Schülerinnen und Schüler können		
<p>Laufen In versch. Variationen (z.B. Skippings, Temposteigerungslauf)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurz 100 m</li> <li>- Mittel: 1000 m</li> <li>- Lang: Dauerlauf</li> </ul> <p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weitsprung</li> <li>- Hochsprung: Flop-Technik</li> </ul> <p>Werfen/Stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung Speerwurf</li> <li>- Kugelstoßen</li> </ul> <p><i>Festigung bekannter (Tiefstart, Flop, Kugelstoßen) und Erlernen neuer Techniken (Speerwurf)</i></p>	<p>Verschiedene Lauf- und Starttechniken</p> <p>Steigerungsläufe; Läufe mit fliegenden Starts, Tiefstarts; Staffelläufe</p> <p>Tempogefühl entwickeln; Zeitläufe 2-10 Min. 15 – 20 Minuten und länger laufen können, 12-Minuten-Lauf, 12-Minuten SW, 30 Minuten-Lauf</p> <p>Stabilisieren und Verfeinern der individ. Technik</p> <p>Absprung vom Balken, Ablaufmarken festlegen</p> <p>Steigerung der Anlaufgeschwindigkeit</p> <p>bogenförmiger Anlauf, Schulung des Absprungs und Überqueren der Latte</p> <p>Wurfübungen, 5er-Rhythmus, Stemmschritt</p> <p>Standstoß, Angleiten</p> <p><i>MC: Üben in der Gruppe und gegenseitiges Korrigieren fördert soziales Handeln</i></p>		
<b>Kerncurriculum / Schulcurriculum</b>	<b>Kompetenzen aus den Leitlinien</b>		



<p>Schwebebalken  Aufgang Varianten: z.B.Sprung in den Stütz,  Überspreizen eines Beines  Verbesserung der Bewegungsausführung,  unterschiedlicher  Spielbeineinsatz</p> <p>Jungen  Boden  Überschlagbewegungen;  Salto vw/rw. (in Mattenberg)</p> <p>Sprung  Hocke z.B. über Quer- oder Längskasten, und/oder  Handstützüberschlag</p> <p>Barren  Schwungbewegungen, z. B. Oberarm-  Stemmaufschwung vw./rw.  in den Stütz („Schwungstemme“);  Reck  Vorübungen zur Kippe</p>			
<p><b>Gymnastik</b></p> <p>Wiederholen aller Grundformen, v. a. Springen und  Federn mit und ohne Musik, Verbessern der  Bewegungsqualität.  Komplexe Übungsformen mit den Handgeräten Seil,  Ball oder Band</p>	<p>Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben: z. B.  Stilelemente aus modernen Tanzformen</p>		

	2. Spielen – Spiel		
<b>Handball</b> Technik: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festigen und erweitern der erlernten Techniken</li> <li>- Torwürfe aus verschiedenen Positionen</li> <li>- Fintieren</li> </ul> Taktik: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen in Grundsituationen mit Aufgabenverteilung beim Angriff/Abwehr</li> </ul> Regeln	Körper-, Pass- und Wurffinte mit Folgehandlungen  Angriffssystem 3:3 Abwehrsystem 6:0 Manndeckung mit Übergeben, Übernehmen, Heraustreten und Zurückziehen		
<b>Basketball</b> Technik / Individualtaktik: Festigen der erlernten Techniken Fintieren mit Ball Einhändige Pässe Rebound Taktik: Festigen des gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr Schnellangriff Mann-Mann- Verteidigung Grundaufstellung für den Angriff gegen eine MMV	Wurftechniken unter erschwerten Bedingungen Komplexübungen, Wettbewerbsformen  Passfinte / Wurffinte  Handballpass bei Schnellangriff  Give and go, Abstreifen, Einführung Block  Von 2:0 zu 3:2 vom Spiel 3.3 zum Spiel 5:5  <i>MC: Teamfähigkeit in komplexen Spielhandlungen entwickeln</i>		
<b>Volleyball</b>	z.B. Schmetterern		

<p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung und Festigung des frontalen Angriffsschlags</li> <li>- Einführung des Blocks</li> <li>- Bagger als Abwehrmaßnahme</li> </ul> <p>Einführung der oberen Angabe</p> <p>Taktik</p> <p>Hinführung zum Spiel 6:6 mit Spielsystem</p>	<p>z.B. Hechtbagger z.B. zielgenaues Aufschlagen</p> <p><i>Aufgabenverteilung bei Abwehr, Zuspiel, Angriff</i> <i>MC: Miteinander und Gegeneinander</i></p>		
<p><b>Fußball</b></p> <p>Technik/Individualtaktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung Passtechniken</li> <li>- Dribbeln mit Tempo- und Richtungswechsel</li> <li>- Ballannahme (flach, hoch) und –mitnahme</li> <li>- Fintieren</li> </ul> <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen in Grundsituationen</li> <li>- Freilaufen und anbieten, Doppelpass</li> <li>- Manndeckung</li> </ul> <p>Aufgabenverteilung in Abwehr und Angriff</p>	<p>Über den Innenspannstoß zum Torschuss</p> <p>In Überzahl (2:1, 3:1, 4:2, 5:2) und Gleichzahl (bis hin zum 7:7)</p> <p>Einfache Spielsysteme</p>		
<p><b>Kerncurriculum / Schulcurriculum</b></p>	<p><b>Kompetenzen aus den Leitlinien</b> <b>Methodencurriculum des SGH</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- An vereinbarte Regeln halten</li> </ul> <p>Fair play</p>	<p>Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren</p> <p><i>MC: Über Regelwerke kommunizieren können (Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren)</i></p> <p><i>MC: Übernahme von Linien und Schiedsrichtertätigkeiten</i></p>		
	<p><b>3. Fitness und Gesundheit</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p>		
<p>Informationen an Schüler und Eltern</p>	<p>die grundlegenden hygienischen Maßnahmen im Sport anwenden und wissen um die Notwendigkeit</p>		

	sportgerechter Bekleidung		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wecken des Körper- und Gesundheitsbewußtseins</li> <li>- Haltungsschulung</li> <li>- Ganzkörperkräftigung</li> <li>- Beweglichkeitsschulung</li> <li>- Pulsmessungen</li> <li>- Aufbau von Körperspannung</li> <li>- Entspannungsübungen</li> <li>- Zirkel-Training</li> <li>- Ausdauernd laufen</li> </ul>	<p>die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren kennen</p> <p>-die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten kennen</p> <p>die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des Trainings kennen</p> <p>die wichtigsten Trainingsprinzipien kennen</p> <p>grundlegende Trainingsmethoden und Wirkungen eines Fitnessstrainings kennen</p> <p>Grundsätze einer sportgerechten Ernährung erklären</p> <p>Kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen</p> <p>Die Problematik von Drogen und Sport beschreiben</p> <p>Die Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur darlegen</p> <p>Erste Hilfe leisten</p>		
-	<i>MC: die Schulbibliothek für die Erstellung einer GFS nützen können</i>		