

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 in differenzierter Form
- kennen die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des Trainings
- kennen die Trainingsprinzipien und können sie anwenden
- kennen grundlegende Trainingsmethoden und Wirkungen eines Fitnessstrainings
- kennen Trainingsziele, -methoden, -mittel, -wirkungen und können sie an ausgesuchten Beispielen anwenden
- haben sportartspezifisches Grundwissen erworben
- wenden biomechanische Prinzipien an ausgewählten Bewegungsabläufen an
- können Aktionen und Aktionsmodalitäten funktional belegen
- können Bewegungsspielräume und Fehler erkennen und Fehler korrigieren
- können den Sport in seiner gesellschaftspolitischen Bedeutung reflektieren

Sportbereich II: Individualsportarten

Die Schülerinnen und Schüler

- beherrschen in mindestens zwei Individualsportarten in mindestens zwei Disziplinen/ Geräten/Stilrichtungen die entsprechenden sportartspezifischen Fertigkeiten
- erbringen eine ausreichende 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 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.

Kerncurriculum / <i>Schulcurriculum</i>	Kompetenzen aus den Leitlinien <i>Methodencurriculum des SGH</i>
Leichtathletik	Individualsportarten Die Schülerinnen und Schüler können
Laufen In versch. Variationen (z.B. Skippings, Temposteigerungslauf) Kurz 100 m Mittel: 1000 m Lang: Dauerlauf Springen Weitsprung Hochsprung: Flop-Technik Werfen/Stoßen Einführung Speerwurf Kugelstoßen <i>Festigung bekannter (Tiefstart, Flop, Kugelstoßen) und Erlernen neuer Techniken (Speerwurf)</i>	Verschiedene Lauf- und Starttechniken Steigerungsläufe; Läufe mit fliegenden Starts, Tiefstarts; Staffelläufe Tempogefühl entwickeln; Zeitläufe 2-10 Min. 15 – 20 Minuten und länger laufen können, 12-Minuten-Lauf, 30 Minuten-Lauf Stabilisieren und Verfeinern der individ. Technik Absprung vom Balken, Ablaufmarken festlegen Steigerung der Anlaufgeschwindigkeit bogenförmiger Anlauf, Schulung des Absprungs und Überqueren der Latte Wurfübungen, 5er-Rhythmus, Stemmschritt Standstoß, Angleiten MC: Üben in der Gruppe und gegenseitiges Korrigieren fördert soziales Handeln
Kerncurriculum / <i>Schulcurriculum</i>	Kompetenzen aus den Leitlinien <i>Methodencurriculum des SGH</i>
Schwimmen Verbesserung der Technik des Kraulschwimmens Verbesserung der Technik des Brustschwimmens Start(Technik verbessern) Wende(beim Brustschwimmen mit Tauchzug) Rückenkraul erlernen	2 Schwimmtechniken beherrschen Eine weitere Schwimmtechnik kennen lernen Schnell schwimmen s.Kl.9

<p>Zeitschwimmen(50m)</p> <p>Zeitschwimmen(100/200m)</p> <p><i>Delphinschwimmen kennenlernen</i></p>	<p>Ohne Pause eine längere Strecke schwimmen 12-Minuten Schwimmen</p>
<p>Geräteturnen Mädchen Boden Sprünge mit ½ Drehung, Schwung- und Druckbeineinsatz, Blockieren der Schultergelenke (bisheriger Lehrplan);</p> <p>Rotationsbewegungen/Überschlagsbewegungen</p> <p>Sprung Handstützüberschlag</p> <p>Reck oder Stufenbarren: z.B. Aufstemmen, hohe Wende, (in den Stand) Vorbereiten des Kippaufschwungs (Spreizaufschwung)</p> <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“);</p>	

Reck Vorübungen zur Kippe	
Kerncurriculum / <i>Schulcurriculum</i>	
Gymnastik Wiederholen aller Grundformen, v. a. Springen und Federn mit und ohne Musik, Verbessern der Bewegungsqualität. Komplexe Übungsformen mit den Handgeräten Seil, Ball oder Band	Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben: z. B. Stilelemente aus modernen Tanzformen
	Kompetenzen aus den Leitlinien <i>Methodencurriculum des SGH</i>
	Mannschaftssportarten
Handball Technik: Festigen und erweitern der erlernten Techniken Torwürfe aus verschiedenen Positionen Fintieren Taktik: Spielen in Grundsituationen mit Aufgabenverteilung beim Angriff/Abwehr Regeln	Körper-, Pass- und Wurfinte mit Folgehandlungen Angriffssystem 3:3 Abwehrsystem 6:0 Manndeckung mit Übergeben, Übernehmen, Heraustreten und Zurückziehen
Basketball Technik / Individualtaktik: Festigen der erlernten Techniken Fintieren mit Ball Einhändige Pässe Rebound Taktik:	Wurftechniken unter erschwerten Bedingungen Komplexübungen, Wettbewerbsformen Passfinte / Wurfinte Handballpass bei Schnellangriff Give and go, Abstreifen, Einführung Block

<p>Festigen des gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <p>Schnellangriff Mann-Mann- Verteidigung Grundaufstellung für den Angriff gegen eine MMV</p>	<p>Von 2:0 zu 3:2 vom Spiel 3.3 zum Spiel 5:5</p> <p><i>MC: Teamfähigkeit in komplexen Spielhandlungen entwickeln</i></p>
<p>Volleyball Technik Einführung und Festigung des frontalen Angriffschlags Einführung des Blocks Bagger als Abwehrmaßnahme Einführung der oberen Angabe Taktik Hinführung zum Spiel 6:6 (4:4)mit Spielsystem</p>	<p>z.B. Schmetterern z.B. Hechtbagger z.B. zielgenaues Aufschlagen</p> <p>Aufgabenverteilung bei Abwehr, Zuspiel, Angriff <i>MC: Miteinander und Gegeneinander</i></p>
<p>Fußball Technik/Individualtaktik Einführung Passtechniken Dribbeln mit Tempo- und Richtungswechsel Ballannahme (flach, hoch) und –mitnahme Fintieren Taktik Spielen in Grundsituationen Freilaufen und anbieten, Doppelpass Manndeckung 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>An vereinbarte Regeln halten Fair play</p>	<p>Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren <i>MC: Über Regelwerke kommunizieren können (Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren)</i> <i>MC: Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten</i></p>
<p>Kerncurriculum / Schulcurriculum</p>	<p>Kompetenzen aus den Leitlinien <i>Methodencurriculum des SGH</i></p>
	<p>Fitness und Gesundheit 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 sportgerechter</p>

	Bekleidung
Wecken des Körper- und Gesundheitsbewußtseins Haltungsschulung Ganzkörperkräftigung Beweglichkeitsschulung Pulsmessungen Aufbau von Körperspannung Entspannungsübungen Zirkel-Training Ausdauernd laufen	Grundsätze einer sportgerechten Ernährung erklären Kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen Die Problematik von Drogen und Sport beschreiben- die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren kennen die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten in differenzierter Form kennen die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des Trainings kennen die Trainingsprinzipien und können sie anwenden kennen grundlegende Trainingsmethoden und Wirkungen eines Fitnesstrainings kennen Traininsziele, -methoden, -mittel, -wirkungen kennen und können sie an ausgesuchten Beispielen anwenden sportartspezifisches Grundwissen erworben haben biomechanische Prinzipien an ausgewählten Bewegungsabläufen anwenden Aktionen und Aktionsmodalitäten funktional belegen Die Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur darlegen Erste Hilfe leisten
-	<i>MC: die Schulbibliothek für die Erstellung einer GFS nützen können</i>