

Fachcurriculum Sport Klasse 9 /10

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 / Schulcurriculum	Kompetenzen aus den Leitlinien <i>Methodencurriculum des SGH</i>		
	1. Grundform der Bewegung Die Schülerinnen und Schüler können		
Leichtathletik Laufen In versch. Variationen (z.B. Skippings, Temposteigerungslauf) <ul style="list-style-type: none"> - Kurz 100 m - Mittel: 1000 m - Lang: Dauerlauf Springen <ul style="list-style-type: none"> - Weitsprung - Hochsprung: Flop-Technik Werfen/Stoßen <ul style="list-style-type: none"> - Einführung Speerwurf - Kugelstoßen Festigung bekannter (Tiefstart, Flop, Kugelstoßen) und Erlernen neuer Techniken in der Grobform (Speerwurf)	Verschiedene Lauf- und Starttechniken Steigerungsläufe; Läufe mit fliegenden Starts, Tiefstart; Staffelläufe Tempogefühl entwickeln; Zeitläufe 2-10 Min. Schulung der Grundlagenausdauer 12-Minuten-Lauf, Coopertest 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		

Fachcurriculum Sport Klasse 9 /10

Kerncurriculum / Schulcurriculum	Kompetenzen aus den Leitlinien Methodencurriculum des SGH		
<p>Gymnastik</p> <p>Wiederholen aller Grundformen, v. a. Springen und Federn mit und ohne Musik, Verbessern der Bewegungsqualität. (Schulung dieser Grundfertigkeiten auch bei Jungen)</p> <p>Komplexe Übungsformen mit den Handgeräten Seil oder Ball.</p>	<p>Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben: z. B. Stilelemente aus modernen Tanzformen</p>		
<p>Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Technik des Kraulschwimmens - Verbesserung der Technik des Brustschwimmens - Start-Technik verbessern - Wende (beim Brustschwimmen mit Tauchzug) - Rückencrawl in Grobform erlernen - Zeitschwimmen (50m) - Zeitschwimmen (100/200m) - Spielerische Übungsformen als Vorbereitung zum Delphinschwimmen 	<p>2 Schwimmtechniken beherrschen</p> <p>Eine weitere Schwimmtechnik kennen lernen</p> <p>Schnell schwimmen s.Kl.6</p> <p>Ohne Pause eine längere Strecke schwimmen</p>		

Kerncurriculum / <i>Schulcurriculum</i>	Kompetenzen aus den Leitlinien Methodencurriculum des SGH		
<p>Jungen <u>Boden</u> Überschlagbewegungen</p> <p><u>Sprung</u> Hocke Handstützüberschlag</p> <p><u>Barren</u> Schwungbewegungen Abgangvarianten</p> <p><u>Reck</u> Vorübungen zur Kippe; Abgangvarianten</p>	<p>z.B. Salto vorwärts</p> <p>z.B. über Quer- oder Längskasten,</p> <p>z. B. Oberarm-Stemmaufschwung vw./ rw. in den Stütz („Schwungstemme“);</p>		
<p>Handball(Ergänzungsbereich) Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Festigen und Erweitern der erlernten Techniken - Torwürfe aus verschiedenen Positionen - Fintieren <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielen in Grundsituationen mit Aufgabenverteilung beim Angriff/Abwehr <p>Regeln</p>	<p>2. <u>Spielen – Spiel</u></p> <p>Körper- ,Pass- und Wurffinte mit Folgehandlungen</p> <p>Angriffssystem 3:3 Abwehrsystem 6:0 Manndeckung mit Übergeben/ Übernehmen, Heraustreten und Zurückziehen</p>		

Fachcurriculum Sport Klasse 9 /10

Kerncurriculum / <i>Schulcurriculum</i>	Kompetenzen aus den Leitlinien Methodencurriculum des SGH		
<p>Basketball 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</p>	<p>Schulung der Wurftechniken unter erschwer- ten 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 Spielhand- lungen entwickeln</i></p>		

Fachcurriculum Sport Klasse 9 /10

Kerncurriculum / Schulcurriculum	Kompetenzen aus den Leitlinien <i>Methodencurriculum des SGH</i>		
Volleyball Technik <ul style="list-style-type: none"> - Einführung und Festigung des frontalen Angriffschlags - Einführung des Blocks - Bagger als Abwehrmaßnahme Einführung der oberen Angabe Taktik Hinführung zum Spiel 6:6 mit Spielsystem <ul style="list-style-type: none"> - An vereinbarte Regeln halten: Fair play 	z.B. Schmettern z.B. zielgenaues Aufschlagen Aufgabenverteilung bei Abwehr, Zuspiel, Angriff Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren <i>MC: Miteinander und Gegeneinander</i> <i>MC: Über Regeln kommunizieren können (Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren)</i> <i>MC: Übernahme von Linien und Schiedsrichtertätigkeiten</i>		
Fußball FB ist im Pflichtbereich in Klasse 9+10 nicht vorgesehen			
<i>Ergänzungssportart Badminton: Festigen der erlernten Techniken; Angriffshandlungen mit Smash und Drop; Regeln</i>			

Fachcurriculum Sport Klasse 9 /10

Kerncurriculum / Schulcurriculum	Kompetenzen aus den Leitlinien <i>Methodencurriculum des SGH</i>		
	3.Fitness und Gesundheit		
<p>Informationen an Schüler und Eltern</p> <p>Sensibilisierung des Körper- und Gesundheitsbewußtseins durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Haltungsschulung - Ganzkörperkräftigung - Beweglichkeitsschulung - Pulsmessungen - Aufbau von Körperspannung - Entspannungsübungen - Zirkel-Training - Ausdauernd Laufen 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können die grundlegenden hygienischen Maßnahmen im Sport anwenden und wissen um die Notwendigkeit sportgerechter Bekleidung.</p> <p>Körpersignale und –reaktionen deuten. Den Zusammenhang zwischen Belastung/Anspannung und Erholung/Entspannung erkennen und diese Erkenntnisse in ihrem sportlichen Handeln anwenden. Eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten. Grundsätze einer sportgerechten Ernährung erklären. Kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen Die Problematik von Drogen und Sport beschreiben. Die Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur darlegen. Erste Hilfe leisten.</p>		
	<i>MC: die Schulbibliothek für die Erstellung einer GFS nutzen können.</i>		