

## CURRICULUM SPORT KURSSTUFE GYMNASIUM NEUREUT

### Legende:

<b>Sc</b>	Schulcurriculum
<b>GY/TA</b>	Gymnastik und Tanz
<b>LA</b>	Leichtathletik
<b>SW</b>	Schwimmen
<b>TU</b>	Turnen
<b>Fb</b>	Fußball
<b>Hb</b>	Handball
<b>Vb</b>	Volleyball
<b>Bb</b>	Basketball

### Stufenspezifische Hinweise:

- Die bisher erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeit und Kenntnisse werden gefestigt, vertieft und erweitert.
- Auf der Basis der motorischen Erfahrung in Klasse 9 und 10 werden nun sportartspezifische Fertigkeiten geschult.
- Der Unterricht wird bei Bedarf auch in koedukativen Sportgruppen organisiert.
- Im 2-stündigen Kurs legt die Lehrkraft zu Beginn der Jahrgangsstufe 1 in Absprache mit dem Kurs 4 Sportarten fest, wobei 3 Sportarten aus dem klassischen Kernbereich (GY/TA; LA; TU; Fb; Hb; Vb; Bb) gewählt werden müssen, darunter mindestens eine Individualsportart.
- Im 4-stündigen Kurs werden alle Sportarten aus dem klassischen Kernbereich (GY/TA; LA; TU; Fb; Hb; Vb; Bb) unterrichtet. Die Vermittlung von theoretischen Kenntnissen aus der Trainingslehre und der Bewegungslehre erfolgt sowohl in Form von Theorie-Praxis-Verknüpfungen als auch in separaten Theoriemodulen (Verhältnis Theorie : Praxis = 1 : 3)

### Übergeordnete Aspekte:

- Durch Spaß an vielfältiger Bewegung sollen die Grundlagen für ein lebenslanges Sporttreiben geschaffen werden.
- Durch Förderung der Schülermentorenausbildung soll die Eigenständigkeit, das Organisationstalent und die Verantwortung im Umgang mit anderen Schülern in Form von betreuten Sport-AGs und der Betreuung von Auswahlmannschaften gefördert werden.
- Weitere Aspekte:
- Durchführung von Schulsporttagen (Wintersporttag, Sporttag usw.).

Kompetenzen	Inhalte, Schwerpunkte, Hinweise
<p><b>1. Sportbereich I: Fachkenntnisse (Sporttheorie)</b></p> <p><b>2-stündig:</b></p> <p>die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung beschreiben</p> <p>die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren erklären</p> <p>die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten erklären</p> <p>Homöostase und trainingswirksamen Reiz als wichtige Gesetzmäßigkeiten des Trainings erklären</p> <p>die Trainingsprinzipien Belastung und Erholung, sowie progressive Belastung erklären</p> <p>grundlegende Trainingsmethoden und -wirkungen eines Fitnessstrainings erklären und anwenden</p> <p>sportartspezifisches Grundwissen wiedergeben</p> <p><b>Sc:</b> Die Regelwerke der klassischen Mannschaftssportarten grundlegend kennen und anwenden</p> <p><b>4-stündig:</b></p> <p>die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung erklären</p> <p>die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren erklären</p>	<p>Literatur: Karl Friedmann: Fit sein durch Ausdauer und Kraft; 2007 (oder neuere Auflage)</p> <p>Literatur: Karl Friedmann: Trainingslehre; Sporttheorie f. die Schule; 2008 (oder neuere Auflage)</p>

die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten in differenzierter Form erklären

die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des Trainings erklären

die Trainingsprinzipien erklären und anwenden

grundlegende Trainingsmethoden und Wirkungen eines Fitnesstrainings erklären und anwenden

Trainingsziele, -methoden, -mittel, -wirkungen erklären und an ausgesuchten Beispielen anwenden

sportartspezifisches Grundwissen wiedergeben

**Sc:** Die Regelwerke der klassischen Mannschaftssportarten prinzipiell beherrschen

## **2. Sportbereich II und IV: Individualsportarten**

### **Leichtathletik:**

Schüler erbringen in mindestens 2 Disziplinen aus jeweils unterschiedlichen Disziplingruppen (1.-4.; s.u.) eine Leistung und können die sportartspezifischen Techniken demonstrieren

1. Sprint: 100m, 200m, 100m Hürden (Mäd) 110m Hürden (Ju)
2. Mittel-/Langstreckenlauf: 1000m/ 3000m (Ju); 800m; 1500m (Mä)
3. Hoch- oder Weitsprung
4. Wurf oder Stoß: Diskus, Schleuderball, Speer, Kugel

Schüler erbringen eine Ausdauerleistung

### **Schwimmen: (gilt nur für den 4-stündigen Kurs!)**

Schüler entwickeln ihre Fähigkeiten in den konditionellen Bereichen Schnellkraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit sowie im koordinativen Bereich

**Sc:** als 4. Wahlsportart kann im 2-stündigen Kurs auch Judo oder Tennis unterrichtet werden

Coopertest oder 30min Lauf oder Shuttle-Run

Schüler verbessern ihre technischen Fertigkeiten in den 4 Schwimmstilen  
Schüler erbringen in 2 Disziplinen unterschiedlicher Technik (50m/ 100m/  
Lagen) eine Leistung und können hier die sportartspezifischen Techniken  
demonstrieren

Schüler erbringen eine Ausdauerleistung

**Turnen:**

Schüler entwickeln ihre Fähigkeiten in den konditionellen Bereichen  
Schnellkraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit sowie im koordinativen Bereich  
und verbessern im psychosozialen Bereich ihre Kooperationsfähigkeiten in  
Kleingruppen

Schüler erbringen an mindestens 2 Geräten Leistungen und zeigen hierbei  
selbstständig zusammengestellte Übungsverbindungen:

Mädchen:

Boden: Rollen, Felge, Überschläge, statische Elemente,  
Sprungkombinationen  
Sprung: Kasten oder Pferd: Sprunghocke, Sprungüberschlag  
Reck: (kopfhoch) / Stufenbarren: Auf-, Umschwünge, Kippen, Aufhocken,  
Vorhocken, Felgen  
Schwebebalken: Aufgänge, Schritte, Sprünge, Drehungen, Statische  
Elemente, Abgänge

Jungen:

Boden: Rollen, Felge, Überschläge  
Sprung: Kasten oder Pferd: Sprunghocke, Sprungüberschlag  
Barren: Kippen, Rollen, Schwungstemmen, Felgen, Wenden / Kehren /  
Drehhocke  
Reck: (kopfhoch oder Hochreck): Auf- und Umschwünge, Kippen, Felge,  
Hocke als Abgang

Schüler lernen Helfen und Sichern sowie die Fachsprache

12 Minuten in beliebiger Stilart oder 30 Minuten in beliebiger Stilart

**Gymnastik / Tanz:**

mindestens eine der gymnastischen Pflichtsequenzen, wobei die erlernten Pflichtinhalte mit eigenen Bewegungsverbindungen nach choreographischen Gesichtspunkten verbunden sind

eine Choreographie für eine oder mehrere Personen unter vorgegebenen Gesichtspunkten erarbeiten und präsentieren

geeignete Musik auswählen

**3. Sportbereich II und IV: Mannschaftssportarten**

In allen Mannschaftssportarten steht die Verbesserung der Bereiche Technik bzw. Individualtaktik, Gruppentaktik und Mannschaftstaktik im Vordergrund

Die Schüler können sportartspezifische Fertigkeiten demonstrieren und anwenden

Im Bereich der sozialen Kompetenz stehen die Ideen Spiele organisieren, entwickeln und leiten lassen im Vordergrund

**Basketball:**

Technik/ Individualtaktik: Festigen und Verbessern bereits erarbeiteter technischer Fertigkeiten (Passen und Fangen, Freilaufen, Werfen, Dribbeln (li/re))

Gruppentaktik: Blocken, Abrollen, Schnellangriff, Absinken und Aushelfen in der Verteidigung

Mannschaftstaktik: Kennenlernen einer Ball-Raum-Verteidigung sowie der Manndeckung

im Spiel 5:5, Anwendung mindestens eines Spielsystems in Angriff und Abwehr (z.B. 2-1-2 oder 1-3-1)

**Sc:** als 4. Wahlsportart kann im 2-stündigen Kurs auch Badminton, Tischtennis oder Hallenhockey unterrichtet werden

**Fußball:**

Technik / Individualtaktik: Festigen und Verbessern bereits erarbeiteter technischer Fertigkeiten

Gruppentaktik: Einfache Positionswechsel, Manndecken, Übernehmen, schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt, Überzahlspiel mit neutralem Spielmacher, Direktpassspiel, Spielverlagerung, Verhalten bei Standardsituationen

**Handball:**

Technik / Individualtaktik: Festigen und Verbessern bereits erarbeiteter technischer Fertigkeiten

Gruppentaktik: Kreuzen, Übergeben und Übernehmen mit Heraustreten aus der Abwehr, Einläufer und Blockieren der Laufwege, Sperren, Übergänge, Spiel in der Kleingruppe

**Volleyball:**

Technik / Individualtaktik: Festigen und Verbessern bereits erarbeiteter technischer Fertigkeiten

Gruppentaktik: Angriff nach Herausstellen des Balles, Block, Blocksicherung, Feldabwehr,

Mannschaftstaktik: Anwendung mindestens eines Spielsystems in Angriff und Abwehr (z.B. vorgezogene Position 6)

**Sc:** Sofern es die organisatorischen Möglichkeiten erlauben, sollte das gruppentaktische Verhalten im Quattro-Volleyball erprobt und verbessert werden