

CURRICULUM SPORT KLASSE 9 / 10 GYMNASIUM NEUREUT

Legende:

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

Stufenspezifische Hinweise:

- Die spielspezifischen Fertigkeiten im Bereich der Mannschaftsspiele Basketball, Volleyball, Handball und Fußball werden weiter verfeinert.
- Grundlegende Sachverhalte der Bewegungslehre werden am Beispiel von Hoch- und/oder Weitsprung erklärt.
- Es erfolgt eine altersgemäße Schulung von Wurf-, Schleuder- und Stoßbewegungen anhand der leichtathletischen Disziplinen Speerwurf, Diskuswurf und Kugelstoß.
- Im Sportbereich IV stellt die Einführung und Verbesserung der technischen Elemente des Badminton oder des Tischtennis oder des Judo einen verbindlichen Unterrichtsinhalt dar.
- Der Faktor -Kraft- ist ein zentrales Element bei der Verbesserung physischer Leistungsfaktoren (Theorie-Praxisverknüpfung als kognitives Element).

| Kompetenzen | Inhalte, Schwerpunkte, Hinweise |
|---|--|
| <p>1. Sportbereich I: Fachkenntnisse (Sporttheorie)</p> <p>grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären</p> <p>die Hauptfunktionsphase eines Bewegungsablaufes nennen</p> <p>die Regeln der unterrichteten Sportarten wiedergeben</p> <p>die biologischen Hintergründe der Anpassungserscheinungen des Körpers nach Belastung und Erholung erklären</p> <p>Optimierung der allgemeinen motorischen und konditionellen Leistungsfähigkeit (v.a. Kraft und Ausdauer)</p> <p>die Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch Training erklären</p> <p>die Problematik von Drogen und Doping im Sport beschreiben</p> <p>die Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur darlegen</p> <p>2. Sportbereich II: Individualsportarten</p> <p>Leichtathletik:</p> <p>Gelernte Techniken aus Klassen 7/8 anwenden und verfeinern</p> <p>Verschiedene Lauf-/Sprung-/Wurf-/Stoßtechniken</p> <p>Erbringen eines Mehrkampfes: Kurzstrecke, Sprungdisziplin- und Wurfdisziplin</p> <p>Turnen:</p> | <p>Pulswerte (Ruhepuls, Belastungspuls, Nachbelastungspuls) erfassen einordnen können (Sc: Handhabung und Einsatz von Pulsuhren)</p> <p>Grundkenntnisse des Trainings und der Trainierbarkeit des Körpers vermitteln (z. B. Aufstellen eines individuellen Trainingsplans zur Verbesserung der Leistung im Coopertest)</p> <p>Sc: Den Faktor -Kraft- ist ein zentrales Element bei der Verbesserung physischer Leistungsfaktoren (Theorie-Praxisverknüpfung als kognitives Element) kennenlernen.</p> <p>z.B. Problematisierung von Alpinsportarten, Mountainbiking o.ä.</p> <p>Sc: Spezifisches Training und Leistungsüberprüfung verschiedener Ausdauerformen (Cooper-Test, Shuttle-Run u.a.)</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Turnerische Fertigkeiten an mindestens 2 Geräten weiterentwickeln</p> <p>Schüler erbringen an mindestens 2 Geräten Leistungen und zeigen hierbei selbstständig zusammengestellte Übungsverbindungen</p> <p>Bewegungen aus der Akrobatik und dem normfreien Turnen</p> <p>Gymnastik / Tanz:</p> <p>Umgang mit einem weiteren Handgerät</p> <p>Verbessern des bisher erlernten Tanzstils</p> <p>Verbindung von Bewegungsfertigkeiten und Präsentation</p> <p>3. Sportbereich III: Mannschaftssportarten</p> <p>Anwenden spielspezifischer Fertigkeiten in allen Mannschaftssportarten</p> <p>Umsetzen gruppen- und mannschaftstaktischer Strategien im Spiel</p> <p>Spiele entwickeln, organisieren und leiten</p> | <p>Verschiedene Bewegungsfertigkeiten entsprechend der räumlichen Gegebenheiten und Gerätemöglichkeiten (z.B. Stützen, Balancieren etc.)</p> <p>Bewusstes Erfahren der Dimensionen Zeit und Raum</p> <p>Bewusste Bewegungserfahrung</p> <p>In allen klassischen Mannschaftssportarten (Vb, Bb, Vb, Fb) steht eine weitere Verbesserung der Bereiche Technik bzw. Individualtaktik sowie die Verbesserung grundlegender Elemente der Gruppentaktik und Mannschaftstaktik im Vordergrund</p> <p>Sc: Grundtechniken im Tischtennis, Hallenhockey und Badminton verfeinern</p> |
|---|--|

