

Hauscurriculum Sport Q 1/2 Teil BF/SB 1 und 3 (Leichtathletik: ausdauernd Laufen; Fitnesssport; Sportabzeichen)

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	pdg. Persp./ Inhaltsfelder	Jahrgang
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (BF/SB 3) Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit z.B. zur Erlangung des Sportabzeichens) präsentieren und durchführen (BF/SB 1)	Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß (BF/SB 3) Die SuS gestalten gesundheits- und fitnessorientiertes Training (Zirkeltraining mit Komponenten für Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit) evtl. mit dem Ziel das Sportabzeichen zu erlangen	F, D / f, d	Q 1/2

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler entwickeln die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit mit dem Ziel, einen abschließenden Ausdauerstest (z.B. Coopertest) durchzuführen.

BF/SB 1: Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) Die SuS gestalten gesundheits- und fitnessorientiertes Training (Zirkeltraining mit Komponenten für Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit) evtl. mit dem Ziel das Sportabzeichen zu erlangen

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (d)

Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern (d)

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren (c)

Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen (f)

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen und fremden Trainingsfortschritt beurteilen (d)

Gegenstände

ausdauernd Laufen, Zirkeltraining mit Elementen des Kraft- Ausdauer- und Schnelligkeitstrainings

Lernerfolgsüberprüfung(en)/Leistungsbewertung

Sportmotorische Testverfahren (Ausdauerstest, z.B. Coopertest), Sportabzeichenabnahme

Hauscurriculum Sport Q 1/2 Teil BF/SB 1 und 3 (Leichtathletik: neue - komplexere - Disziplin, Mehrkampf, Sportabzeichen)

Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltlicher Kern	pdg. Persp./ Inhaltsfelder	Jahrgang
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (BF/SB 3)	Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß (BF/SB 3)	D / d	Q 1/2

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (evtl. mit dem Ziel das Sportabzeichen zu erlangen)

Die SuS gestalten zu oben genannten Zielen zielführende Trainingsübungen (z.B. Zirkeltraining mit Komponenten für Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit)

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten verschiedener Trainingsformen (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (d)

Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (d)

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren (c)

Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen (f)

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen und fremden Trainingsfortschritt beurteilen (d)

Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen (c)

Gegenstände

Vom geraden Wurf zum Speerwurf oder vom Mehrfachsprung zum Weitsprung oder Drehwurf (Schleuderball)

Grundlagendisziplinen des Sportabzeichens (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung, Sprint)

Lernerfolgsüberprüfung(en)/Leistungsbewertung

Leichtathletische Wettkämpfe, Qualität der Bewegungsausführung, Sportabzeichenabnahme

Kursprofil: Schwimmen
Schwerpunktinhaltsfelder

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

	Unterrichtsvorhaben	Länge der UV
Q1.1	UV I: Wie ein Fisch im Wasser – Ich schwimme Brust, Kraul und Rücken (Wdh. der Schwimmtechniken aus der Sek I)	18Std.
	UV II: Wir retten uns und andere - DLRG Silber – Rettungsschwimmen I	12Std.
Q1.2	UV III: Einführung einer neuen Technik - Delphin	12Std.
	UV IV: Wir retten uns und andere - DLRG Silber - Rettungsschwimmen II	18Std.
Q2.1	UV V: Verbesserung der Ausdauer im Schwimmsport	15Std.
	UV VI: Wassergestaltung – Elemente des Synchronschwimmens und Gestaltung einer Partner- oder Gruppenchoreographie	15Std.
Q2.2	UV VII: ABC-Tauchen	12Std.
	UV VIII: Wasserball	18Std.
	Die Unterrichtsvorhaben sind in ihrer Reihenfolge variabel und veränderbar.	

Kursprofil: Gymnastik/Tanz/Turnen

Schwerpunktinhaltsfelder:

Bewegungsgestaltung (b) , Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

	Unterrichtsvorhaben	Länge der UV
Q1.1	UV I: Schön oder ausdauernd? – Aerobic mit unterschiedlichen Schwerpunkten (BallKoRobics, Step-Aerobic, etc.)	15Std.
	UV II: Let's dance – Erarbeitung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien	20Std.
	UV III: Dance Academy: Wir gestalten einen Gruppentanz und bewerten die Leistung der „Konkurrenz“.	25Std.
Q1.2	UV IV: Wie dehne ich richtig? Wie kräftige ich meinen Rücken?	12Std.
	UV V: Geräteturnen einmal anders – Einen Geräteparcours turnerisch gestalten (optional als Synchronturnen)	21Std.
	UV VI: Dance Academy II: Wir improvisieren und gestalten einen Paartanz (mit Handgeräten/Requisiten) und bewerten die Leistung der „Konkurrenz“.	27Std.
Q2.1	UV VII: Tanz dich fit – neue Fitnessrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung in Verbindung mit Kräftigungsübungen der funktionellen Gymnastik nutzen	18Std.
	UV VIII: Kein GRATA ohne uns – Eine Gruppenchoreographie gestalten und aufführen	42Std.
Q2.2	UV IX: Bewegungskünste – akrobatische Elemente zu einer tänzerischen Choreographie entwickeln	20Std.
	UV X: Tanzen ist die einzige Bewegung bei der die Füße meinen, sie sind der Kopf – Vielfalt des Tanzens erkennen (Bsp.: Stepptanz, HipHop, Capoeira, Modern Dance, Chairs & Burlesque etc.)	40Std.
Die Unterrichtsvorhaben sind in ihrer Reihenfolge variabel und veränderbar.		

Kursprofil: Turnen/Ballsport/Rollenfahren Gleiten

Schwerpunktinhaltsfelder:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Wagnis und Verantwortung (c)

	Unterrichtsvorhaben	Länge der UV
Q1.1	UV I: Wie dehne/kräftige ich richtig? – Funktionelle Gymnastik	15Std.
	UV II: Helfen und Sichern - Einfache turnerische Elemente in kooperativer Zusammenarbeit erarbeiten.	30Std.
	UV III: Le Parcours – Risikomanagement im normungebundenen Turnen.	30Std.
Q1.2	UV IV: Badminton – Koordinations- und Fertigkeitsschule mit dem Schläger	22Std.
	UV V: Jeder kann bremsen - Fähigkeitsorientierte Laufschiule beim Eislaufen	10Std.
	UV VI: „Einfach?“ nur dahingleiten. Exkursion zur Wasserskianlage in Wedau.	8Std.
Q2.1	UV VII: Helfen und Sichern II – Komplexe turnerische Elemente beim Gerätturnen und der Partnerakrobatik.	35Std.
	UV VIII: Le Parcours II – Variation normgebundener Techniken hin zu einer fließend, kraftsparenden Bewegung.	30Std.
Q2.2	UV IX: Gegeneinander im Miteinander – Badmintontechniken, die meinen Gegner ins Schwitzen bringen.	35Std.
	UV X: Sicherheit durch Kontrolle – Mit dem Fahrrad sicher unterwegs, ob in der Gruppe oder alleine.	20Std.
Die Unterrichtsvorhaben sind in ihrer Reihenfolge variabel und veränderbar.		

Qualifikationsphase (Q1_1.Halbjahr)

Kursprofil:

BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste

Schwerpunkthaltfeld Bewegungsgestaltung (b)

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Let's dance – Erarbeitung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien

Bewegungsfeld/Sportbereich

BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern

Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung

Gestaltungskriterien

Inhaltsfeld

Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltlicher Schwerpunkt

- selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung

- **SK: ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.**
- **MK: Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.**

Qualifikationsphase (Q1_1.Halbjahr)

Kursprofil:

BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen

Schwerpunkthaltfeld Wagnis und Verantwortung (c)

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: *Le Parcours – Risikomanagement im normungebundenen Turnen*

Bewegungsfeld/Sportbereich

Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)

Inhaltlicher Kern

Normungebundenen Turnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung

Sicherungstechniken

Inhaltsfeld

Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt

- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung

- **SK:** Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- **MK:** mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.

Qualifikationsphase (Q1_2.Halbjahr)

Kursprofil:

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Schwerpunktinhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wir retten uns und andere – DLRG Silber

Bewegungsfeld/Sportbereich

BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern

Rettungsschwimmen II

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung

Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z. B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen

Inhaltsfeld

Wagnis und Verantwortung (c)

Inhaltlicher Schwerpunkt

- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung

- **SK: unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.**
- **MK: mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.**