

Gymnasium Balingen

Schulinternes Fachcurriculum Sport Klassen 9/10

Klasse 9

Kerncurriculum – ca. 40 Std.					
Schulcurriculum – ca. 10 Std.					
Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 9 h					
Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 4 h zur Vertiefung					
UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenzen	Inhaltlich Teilkompetenzen	Zeit
Das Fußballspiel für alle gemeinsam spielbar machen <i>Fußball</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen und ausbauen verschiedener Fußballspiele (Eckenfußball, Kreisfußball, Kegelfußball,...) - Reflexion: Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser Spiele in Bezug auf das normierte Fußballspiel. - Vertiefung spielspezifischer Bewegungstechniken - Angriff- und Abwehrverhalten in individual- und gruppentaktischen Spielformen. - Erarbeitung von eigenen Regeln um alle SuS einzubinden. - Erprobung individueller „Handicaps“, um die Heterogenität in und zwischen den Mannschaften auszugleichen und die Spielfähigkeit durch Kooperation aller Teammitglieder zu fördern. 	I, II und V	1.1; 1.2; 1.4; 3.1; 3.2; 3.4; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12	<i>ca. 4 h</i> <i>ca. 2 h SC</i>

<p>Wir lernen vielseitig und erfolgreich spielen.</p> <p><i>Basketball</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung Basketballspezifische Basisfertigkeiten: Werfen, Dribbeln, Passen mit und ohne Gegenspieler - Individual- und Gruppentaktische Maßnahmen wie Schneiden zum Korb und Ersetzen, Doppelpass, „Give and Go“, „In and Out“ - Wesentliche Taktiken und Techniken des Spiels benennen und beschreiben können. - Durch verschiedene Spielformen das faire Mit- und Gegeneinanderspielen fördern. 	I, II, V	1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 3.2; 3.2; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7	1,2,4,5,6, 7,8,9,13	<i>ca. 5 h</i> <i>ca. 2 h SC</i>
Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen – ca. 9 h					
Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen – ca. 2 h					
UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenzen	Teilkompetenzen	Zeit
Wie springe ich möglichst hoch?	<ul style="list-style-type: none"> - Schersprung - Flop mit kurvenförmigem Anlauf; Erarbeitung von Anlauf (Radius), Absprung (Entfernung zur Latte), Sprungbein und Körperstreckung im Flug, Körperhaltung bei Lattenüberquerung, Landung auf dem Rücken 	I,II,V	1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.7	1, 5, 7	<i>ca. 5 h</i> <i>ca. 1 h SC</i>
Werfen, Schleudern, Stoßen	Über vielfältiges Werfen verschiedene Wurfarten erfahren: <ul style="list-style-type: none"> - Vom Ein-Schritt-Wurf über den Drei-Schritt-Wurf zum Schlagwurf „Drei-Plus“ - Drehwürfe mit Fahrradreifen, Tennisringen, Schleuderbällen - Einführung des Stoßens mit Medizinbällen (> 1,5 kg) - Standstoß und Angehetechnik (3/4kg-Kugel) 	I,II,V	1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.7	1, 5, 7	<i>ca. 4 h</i> <i>ca. 1 h SC</i>

Pflichtbereich 3: Bewegen an Geräten – ca. 9 h

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenzen	Inhaltlich Teilkompetenzen	Zeit
Wir erarbeiten eine kurze Kür an einem Gerät	<p>Boden: Felgrolle, Radwende, Handstand abrollen, Gymn. Elemente</p> <p>Barren: Wenden und Kehren, Rollen vorwärts, Kippe aus dem Sturzhang in Grätschsitz, Oberarmstand</p> <p><i>Alternativ:</i></p> <p>Reck: Klimmzug, Auf-, Unter- und Umschwünge</p> <p>Balken: Schrittararten, Sprünge, beidbeinige Drehungen, Auf- und Abgänge (Radwende)</p>	I, III, V	1.1; 1.2; 1.4; 3.1; 3.2; 3.4; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.4; 4.6; 4.7	2, 3, 5, 6, 7, 10	ca. 9 h

Pflichtbereich 5: Fitness entwickeln (hier ein UV integrativ im Pflichtbereich Bewegen an Geräten) – ca. 5 h

Pflichtbereich 5: Fitness entwickeln – ca. 2 h

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenzen	Inhaltlich Teilkompetenzen	Zeit
Entwicklung und Förderung der physischen Leistungsfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> - Ganzheitliche Kräftigung an Geräten, in Kraftzirkeln oder spielerisch in entsprechenden Spiel- und Übungsformen - Erkennen der Bedeutung der Beweglichkeit als Grundvoraussetzung für sportliche Leistung und zur Prävention von Verletzungen. - Die Wichtigkeit der Ausdauer als Grundlage für sportliche Leistungen sowie für Gesundheit und Wohlbefinden erkennen. 	I, IV, VI	1.1; 1.2; 1.4; 2.1, 2.1, 3.1; 3.2; 3.4; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.4; 4.6; 4.7	1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11	ca. 5 h
Fitnessstraining	<i>Zirkeltraining, gezieltes Ausdauertraining, Beweglichkeitstraining</i>				ca. 2 h SC

Wahlbereich 1: Spielen – ca. 8 h**Wahlbereich 1: Spielen – ca. 2 h zur Vertiefung**

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenz en	Inhaltlich Teilkomp etenzen	Zeit
Badminton					ca. 6 h
Alternativ: Ultimate Frisbee, uvm.					ca. 2 h SC

Schulcurriculum (ca. 10 Std.)

Generelle Vorbemerkungen: Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, andererseits der verbindlichen Festlegung schulspezifischer Vereinbarungen (z. B. regelmäßige Turniere, besondere Sportarten etc.)

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenz en	Inhaltlich Teilkomp etenzen	Zeit
	<i>Vertiefung Pflichtbereich 1 (s.o.)</i>				4 h
	<i>Vertiefung Pflichtbereich 2 (s.o.)</i>				2 h
Fitnessstraining	<i>Pflichtbereich 5 (s.o.)</i>				2 h
	<i>Vertiefung Wahlbereich 1 (s.o.)</i>				2 h

* Prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen sind im Bildungsplan niedergeschrieben.

** Abkürzungsverzeichnis der sportpädagogischen Perspektiven

(I) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

(II) Das Leisten erfahren und reflektieren

(III) Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten

(IV) Etwas wagen und verantworten

(V) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

(VI) Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Gymnasium Balingen

Schulinternes Fachcurriculum Sport Klassen 9/10

Klasse 10

Kerncurriculum – ca. 40 Std.					
Schulcurriculum – ca. 10 Std.					
Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 9 h					
Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 4 h zur Vertiefung					
UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenzen	Inhaltlich Teilkompetenzen	Zeit
Volleyball vom 2 : 2 zum 3 : 3	<ul style="list-style-type: none"> - Überprüfung und Festigung der Grundtechniken im 1 mit 1 - vom 2 mit 2 bis zum 3 : 3 Mini-VB - selbständiges Erarbeiten taktischer Grundkonzeptionen im Volleyball - mit geeigneten Übungs- und Spielformen die technische Ausführung der Grundtechniken verbessern (Richtungspritschen, hohes und genaues Zuspiel, Aufschlag von unten, Annahme des Aufschlags) - Wettkämpfe (Kaiserspiel...) <p>Reflexionsaufgaben (Feedback)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thematisierung der sportpädagogischen Perspektive im Unterrichtsgespräch 	I,II,V	1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 3.1; 3.2; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	ca. 4 h ca. 2 h SC

Erfolgreich gegeneinander Handball spielen	<ul style="list-style-type: none"> - Technik: Festigen Passen/Fangen, Schlagwurf, Sprungwurf - Taktik: Verteidigung zwischen Gegner und Ziel, Anbieten, Freilaufen, Angriffssituationen lösen, Fintieren - Durch vielfältige Spiele mit Ball und Hand sich dem Zielspiel auf vielfältige Weise nähern (Stangentorball, Sektorenspele, Parteiball Mattenball, Aufsetzerball,...) 	II, V	1.1; 1.2; 1.4; 3.1; 3.2; 3.4; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.6; 4.7	1, 2,3, 4, 6, 9, 10, 11	ca. 5 h ca. 2 h SC
---	--	-------	--	-------------------------------	-----------------------

Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen – ca. 9 h					
UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenzen*	Teilkompetenzen*	Zeit
Hoch/Tief starten und schnell sprinten	Startvarianten mit Tiefstart-Einführung und sprinten Startblöcke einstellen und starten: Startübungen, Reaktionsübungen (spielerisch-koordinativ), 100 m Sprint (Zeit)	I,II,V	1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.7	1, 5, 7	ca. 3 h
Wie springe ich möglichst weit?	Anlaufdistanz und -geschwindigkeit variieren, Absprung vom Balken mit Schwungbeineinsatz, zweckmäßig landen, WettkampfregeIn	I,II,V	1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.7	1, 5, 7	ca. 3 h
Werfen, Schleudern, Stoßen	Über vielfältiges Werfen verschiedene Wurfarten erfahren: - Stoß-, Schleuder- und Wurfbewegung optimieren - Drehwürfe mit Fahrradreifen, Tennisringen, Schleuderbällen - Standstoß und Angehtechnik (3/4kg-Kugel)	I,II,V	1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.7	1, 5, 7	ca. 3 h

Pflichtbereich 4: Bewegen im Wasser – ca. 8 h

Pflichtbereich 4: Bewegen im Wasser – ca. 2 h

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenzen	Inhaltlich Teilkompetenzen	Zeit
Schwimmtechniken lernen und optimieren	<ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung der Grundschwimmarten Kraul und Brust - Erlernen und vertiefen der Schwimmstile Rückenraul und Delphin durch zahlreiche Vorübungen isolierter Technikelemente - Entwicklung der Bewegungsvorstellung durch bewegte und statische Bilder sowie Rückmeldung unterschiedlicher Art - Sowohl Techniküberprüfung verschiedener Stile als auch Schwimmen auf Zeit 	I, III, V	1.1; 1.2; 1.4; 3.1; 3.2; 3.4; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.4; 4.6; 4.7	2, 3, 5, 6, 7, 10	ca. 5 h ca. 2 h SC
Weitere Erfahrungen im Bereich Wassersport	<ul style="list-style-type: none"> - Tauchen über bestimmte Strecken sowie Transportschwimmen - Etwas wagen und sich überwinden beim Sprung vom 1m/3m Brett - Erlernen verschiedener Sprünge vom 1m/3m Brett - Wasserball und weitere Team- und Einzelwettkämpfe im Wasser 	I, III, V	1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 3.1; 3.2; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.6;	1, 3, 4, 8, 9	ca. 3 h

Pflichtbereich 5: Fitness entwickeln – ca. 5 h

Pflichtbereich 5: Fitness entwickeln – ca. 2 h zur Vertiefung

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenzen	Inhaltlich Teilkompetenzen	Zeit
Entwicklung und Förderung der physischen Leistungsfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> - Ganzheitliche Kräftigung an Geräten, in Kraftzirkeln oder spielerisch in entsprechenden Spiel- und Übungsformen - Erkennen der Bedeutung der Beweglichkeit als Grundvoraussetzung für sportliche Leistung und zur Prävention von Verletzungen. - Die Wichtigkeit der Ausdauer als Grundlage für sportliche Leistungen sowie für Gesundheit und Wohlbefinden erkennen. 	I, IV, VI	1.1; 1.2; 1.4; 2.1, 2.1, 3.1; 3.2; 3.4; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.4; 4.6; 4.7	1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11	ca. 5 h
Laufwettkampf	<p>Vorbereitung auf die Ausdauerprobe (12min oder 30 min Lauf)</p> <p>Vorbereitung und Teilnahme an einem Lafevent wie beispielsweise der Firmen- und Behördenlauf</p>	I, II, V, VI			ca. 2 h SC

Wahlbereich 2/3: Miteinander/gegeneinander kämpfen oder Tanzen, Gestalten, Darstellen – ca. 8 h

Wahlbereich 2/3: Miteinander/gegeneinander kämpfen oder Tanzen, Gestalten, Darstellen – ca. 2 h zur Vertiefung

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenzen	Inhaltlich Teilkompetenzen	Zeit
Gemeinsam kämpfen lernen	Kooperations- und Vertrauensspiele - Zieh- und Schiebekämpfe - Ordnungsrahmen, Rituale und Regeln (Regelplakat, Kleidung, Sicherheit) - Kämpfe am Boden um Raum und um Gegenstände - Kämpfe am Boden um Körperlage (z. B. Schildkröte umdrehen/Drehtechnik, Haltetechniken liegend, Befreiungstechniken am Boden) - eigene Kampfspiele entwickeln - Kämpfe im Stand: (um Gegenstände, um Raum) - spielerische Technikvermittlung/ Bewegungsvermittlung: (Wurftechniken, Falltechniken) - Fintieren und Kontern - Ein Turnier organisieren und durchführen	I, IV und V	1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 2.1; 2.2; 3.1; 3.4; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	ca. 8 h ca. 2 h SC

<p>Alternativ: Wir gestalten eine tänzerische Choreografie und präsentieren sie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten von anspruchsvolleren vorgegebenen Grundschritten als Differenzierung mit Armbewegungen - Erkennen der Liedstruktur und Zuteilung/ Zuordnung der Schritte - Erarbeiten, Einüben und Festigen einer - Erarbeiten von Gestaltungskriterien (z. B. Raum, Zeit, Dynamik und deren Variationsmöglichkeiten) - Umsetzung eigener Ideen in Kleingruppen und Erarbeitung der Gruppenchoreografie - Dokumentation der Schrittfolgen und Laufwege - Gemeinsame Reflexion der Arbeitsergebnisse in Kleingruppen anhand eines Beobachtungsbogens (Gestaltungskriterien) - Präsentation in Kleingruppen 	<p>I, III, V</p>	<p>1.2; 1.3; 1.4; 2.3; 3.1; 3.2; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.6;</p>	<p>1, 2,4, 5, 6, 7, 8</p>	<p>s.o.</p>
--	--	------------------	---	--------------------------------	-------------

Schulcurriculum (ca. 10 Std.)

Generelle Vorbemerkungen: Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, andererseits der verbindlichen Festlegung schulspezifischer Vereinbarungen (z. B. regelmäßige Turniere, besondere Sportarten etc.)

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Prozess. Kompetenz en	Inhaltlich Teilkomp etenzen	Zeit
	<i>Vertiefung Pflichtbereich 1 (s.o.)</i>				4 h
	<i>Vertiefung Pflichtbereich 4 (s.o.)</i>				2 h
	<i>Laufwettbewerb + weitere Vertiefung Pflichtbereich 5 (s.o.)</i>				2 h
	<i>Vertiefung Wahlbereich 2/3 (Tanzen und Kämpfen)</i>				2 h

* Prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen sind im Bildungsplan niedergeschrieben.

** Abkürzungsverzeichnis der sportpädagogischen Perspektiven

(I) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

(II) Das Leisten erfahren und reflektieren

(III) Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten

(IV) Etwas wagen und verantworten

(V) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

(VI) Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln