

**Curriculum Sport**  
**Jahrgang: 11**

Unterrichtsstoff / thematische Schwerpunkte	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung	
<b><i>Themenfeld A (Laufen, Springen, Werfen)</i></b>		
<u><b>ausdauerndes Laufen</b></u> -Paarlauf -Dauerläufe über <b>12 und mehr als 20 Minuten</b> -Leistungsläufe über 800m/1000m/ 2000m (Auswahl)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konditionelle Fähigkeit Ausdauer entwickeln/verbessern</li> <li>- <b>Erweiterung</b> der Erfahrungen über die Reaktionen des eigenen Körpers</li> <li>- <b>positive Einstellung fördern/entwickeln (persönliche Ziele setzen)</b></li> <li>- Leistungen anderer achten</li> </ul>	<b>Fach-, Handlungs- und Methodenkompetenz</b>  <b>Fach- und Handlungskompetenz</b>  <b>Handlungskompetenz</b> <b>Sozialkompetenz</b>
<u><b>schnelles Laufen</b></u> -Lauf-ABC, <b>Tempo- und Steigerungsläufe</b> -Staffelläufe - <b>Tiefstart</b> -Leistungsläufe über <b>100m/200m/400 m</b> (Auswahl) <b>rhythmisches Laufen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeit verbessern</li> <li>- Kennen/<b>Anwenden</b> des Lauf-ABC</li> <li>- <b>Wechsel verbessern/optimieren</b></li> <li>- <b>Tiefstart als optimale Sprintgrundlage akzeptieren u. anwenden</b></li> <li>- motorische Grundlagen <b>verbessern</b></li> <li>- <b>Befähigung zum selbstständigen Üben</b></li> </ul>	<b>Methodenkompetenz (Ansätze)</b> <b>Fach- und Handlungskompetenz</b>
<u><b>Springen</b></u> - <b>Weitsprung</b> : Anlaufgestaltung, Sprungzone und <b>Balken</b> , Schrittweitsprung - <b>Hochsprung</b> : Anlaufgestaltung, Schersprung, <b>Wälzsprung</b> , Flop	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennen und <b>Anwenden</b> verschiedener Techniken</li> <li>- motorische Grundlagen <b>verbessern</b></li> <li>- <b>Demonstration und Bewegungsanalyse</b></li> <li>- <b>Befähigung zum selbstständigen Üben</b></li> </ul>	<b>Fach- und Handlungskompetenz</b>  <b>Handlungs- und Methodenkompetenz</b>
<u><b>Werfen/Stoßen</b></u>  -Weitstoßen: <b>Kugelstoß aus verschiedenen Ausgangsstellungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheitskriterien kennen, beachten und <b>anwenden</b></li> <li>- <b>Verantwortung für sich und andere übernehmen</b></li> <li>- <b>Kennen von technischen Kriterien</b></li> <li>- <b>Demonstration und Bewegungsanalyse</b></li> <li>- motorische Grundlagen <b>verbessern</b></li> <li>- <b>Grob- und Feinkoordination Stoßen aus dem Angleiten</b></li> </ul>	<b>Fach- und Handlungskompetenz</b>  <b>Sozialkompetenz</b>  <b>Fachkompetenz</b> <b>Fach-, Handlungs- und Methodenkompetenz</b>
<u><b>Kleine Spiele</b></u> (Lauf- und Wurfspiele)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbeziehen/Anwenden</li> </ul>	<b>Komplexe Kompetenzförderung</b>

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung	
<b>Themenfeld B (Spiele) Inhalte: Badminton oder Tischtennis</b>		
<p><b><u>Badminton</u></b></p> <p><b><u>Technik</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlagarten (Drive, Smash, Drop, Clear)</li> <li>- Aufschläge</li> <li>- Schlagkombinationen</li> </ul> <p><b><u>Taktik</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuspielvarianten</li> <li>- Angriffskombinationen</li> <li>- verschiedene Abwehrmöglichkeiten</li> </ul> <p><b><u>Kenntnisse</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelkenntnisse, Fachbegriffe, Zählweise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beitrag zur Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</li> <li>- Angriff- und Abwehrverhalten <b>erlernen</b></li> <li>- Turnier <b>selbstständig durchführen</b></li> <li>- Lehrer und Schülerdemonstration</li> <li>- spielbezogene Anwendung der Techniken</li> <li>- Partner- und Gruppenarbeit</li> <li>- Grundregeln kennen und <b>selbstständig anwenden (Schiedsrichter)</b></li> <li>- eigene Leistungen <b>realistischer</b> einschätzen</li> <li>- <b>bewusste Einbeziehung spielschwächerer Schüler</b></li> </ul>	<p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Handlungs- und Sozialkompetenz</b></p> <p><b>Fachkompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Sozialkompetenz</b></p>
<p><b><u>Tischtennis</u></b></p> <p><b><u>Technik</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlagarten (Konterschlag, Schupfen, Topspin)</li> <li>- verschiedene Aufschläge</li> <li>- Schlagkombinationen</li> </ul> <p><b><u>Taktik</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuspielvarianten</li> <li>- Angriffskombinationen (Einzel- und Doppel)</li> <li>- verschiedene Abwehrmöglichkeiten</li> </ul> <p><b><u>Kenntnisse</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelkenntnisse, Fachbegriffe, Zählweise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beitrag zur Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</li> <li>- Angriff- und Abwehrverhalten <b>erlernen</b></li> <li>- Turnier <b>selbstständig durchführen</b></li> <li>- Lehrer und Schülerdemonstration</li> <li>- spielbezogene Anwendung der Techniken</li> <li>- Partner- und Gruppenarbeit</li> <li>- Grundregeln kennen und <b>selbstständig anwenden (Schiedsrichter)</b></li> <li>- eigene Leistungen <b>realistischer</b> einschätzen</li> <li>- <b>bewusste Einbeziehung spielschwächerer Schüler</b></li> </ul>	<p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Handlungs- und Sozialkompetenz</b></p> <p><b>Fachkompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Sozialkompetenz</b></p>

<b>Themenfeld H (Den Körper trainieren, die Fitness verbessern)</b>		
<p><b><u>Ausdauer</u></b>            -Kleine Spiele            -Gelände- und Ausdauerläufe            -Step-Aerobic            -Seilspringen (Rope-Skipping)</p> <p><b><u>Kraftausdauer</u></b>            -Klettern, Hangeln, Stützen, Springen            -Circuit-Training (<b>auch mit Gewichten</b>)</p> <p><b><u>Beweglichkeit</u></b>            -Funktionsgymnastik            -zielgerichtete Erwärmung            -Vorbeugung gegen Haltungsschwächen  <b>-Yogaübungen</b></p> <p><b><u>Koordination</u></b>            -Balancieren, Jonglieren, Hindernisturnen, Partnerübungen</p> <p><b><u>Entspannung</u></b>            -Stretching, Partnerentspannung, Atemtechniken</p> <p><b><u>fakultative Inhalte</u></b>            -Trainingsprotokolle, Einsatz von Pulsuhren</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>differenzierte Weiterentwicklung</b> der allgemeinen Grundfähigkeiten (kond./koord.)</li> <li>- Sammeln von neuen Bewegungserfahrungen</li> <li>- Kennen von spezifischen Übungen und <b>zielgerichteter Einsatz</b> derer</li> <li>- <b>Wissen um die Bedeutung für die eigene Gesundheit/das körperliche Wohlbefinden</b></li> <li>- <b>Aufstellen von persönlichen Zielen</b></li> <li>- Stationsbetrieb</li> <li>- Lehrer- und Schülerdemonstration</li> <li>- <b>Partner- und Gruppenarbeit fördern</b></li> <li>- <b>Verantwortung übernehmen</b></li> </ul>	<p><b>Fachkompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Fachkompetenz</b></p> <p><b>Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Handlungs- und Sozialkompetenz</b></p>
<p><b>Kleine Spiele</b>            - Partner- und Zweikampfübungen            - verschiedene Spielformen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbeziehen/Anwenden/Verbessern</li> </ul>	<p><b>Komplexe Kompetenzförderung</b></p>

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung	
<b>Themenfeld G (Basketball)</b>		
<p><b>Technik</b>  -<u>Dribbling</u>: hohes, tiefes Dribbling, Richtungs- Tempowechsel  -<u>Ballabgabe/Ballannahme</u>: Überkopfpass, einhändiger Pass, Passen in die Bewegung des Mitspielers, Sprungstopp mit Sternschritt  -<u>Wurf</u>: einhändig aus Nah- und Mitteldistanz, Freiwurf, Korbleger aus Zweierkontaktrhythmus nach langen Dribblings, Positionswurf  -<u>Rebound</u>: in Abwehr und Angriff  -<u>Finten</u>: mit/ohne Ball als Angriffs- und Verteidigungsspieler</p> <p><b>Taktik</b>  -<u>Angriff</u>: Schnellangriffe in Spielsituationen, Spielsituationen 5:5  -<u>Abwehr</u>: Positionen einnehmen: zum eigenen Korb, zum Ballbesitzer, zum Gegenspieler ohne Ball</p> <p><b>Kenntnisse</b>  -<u>Erweiterung</u> der Regelkenntnisse, Schiedsrichterzeichen, Fachbegriffe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beitrag zur Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</li> <li>- Angriff- und Abwehrverhalten verbessern</li> <li>- Turnier selbstständig durchführen</li>   <li>- Lehrer und Schülerdemonstration</li>   <li>- spielbezogene Anwendung der Techniken</li>   <li>- Partner- und Gruppenarbeit</li> <li>- Grundregeln kennen und selbstständig anwenden (Schiedsrichter)</li> <li>- eigene Leistungen realistischer einschätzen</li> <li>- Fairplay praktizieren</li> <li>- bewusste Einbeziehung spielschwächerer Schüler</li> </ul>	<p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Handlungs- und Sozialkompetenz  Fachkompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz  Sozialkompetenz</p>
<b>Themenfeld G (Volleyball)</b>		
<p><b>Technik</b>  -oberes Zuspiel (Pritschen): vorwärts variabel, rückwärts aus dem Stand, (als Zuspiel zum Angreifer)  -unteres Zuspiel (Bagger): vorwärts variabel, rückwärts nach vorausgegangener Bewegung, in spielnahen Situationen  -<u>Annahme/Feldabwehr</u>: flach geworfene Bälle hoch in ein Zielgebiet baggern hoch geworfene Bälle hoch in ein Zielgebiet pritschen  -<u>Aufschlag von unten</u>: frontal hinter der Grundlinie, in Zielbereiche (Angriffsschlag frontal: Schläge gehaltener/angeworfener Bälle über Netz)</p> <p><b>Taktik</b>  -<u>Abwehr</u>: Annahme der Aufgabe im Fünferriegel, Sichern des Rückraumes, (variable Systeme)  -<u>Angriff</u>: nach Zuspiel über Position III Angriffszuspiel  -<u>Spielformen</u>: 3:3, 4:4, Schwerpunkt kooperatives Spiel  -<u>Wettkampfspiel</u>: bis 6:6</p> <p><b>Kenntnisse</b>  -<u>Erweiterung</u> der Regelkenntnisse, Schiedsrichterzeichen, Fachbegriffe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beitrag zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten</li> <li>- Angriff- und Abwehrverhalten verbessern</li> <li>- Turnier selbstständig durchführen</li>   <li>- Lehrer und Schülerdemonstration</li>   <li>- spielbezogene Anwendung der Techniken</li>   <li>- Partner- und Gruppenarbeit</li> <li>- Grundregeln kennen und selbstständig anwenden (Schiedsrichter)</li> <li>- eigene Leistungen realistischer einschätzen</li> <li>- Fairplay praktizieren</li> <li>- bewusste Einbeziehung spielschwächerer Schüler</li> </ul>	<p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz</p> <p>Handlungs- und Sozialkompetenz  Fachkompetenz</p> <p>Fach- und Handlungskompetenz  Sozialkompetenz</p>