Curriculum Sport Jahrgang: 9 und 10

Unterrichtsstoff / thematische Schwerpunkte	Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung			
Themenfeld A (Laufen, Springen, Werfen)				
ausdauerndes Laufen -Paarlauf -Hindernislauf -Dauerläufe über 12 und mehr als 20 Minuten	 konditionelle Fähigkeit Ausdauer entwickeln/verbessern Erweiterung der Erfahrungen über die Reaktionen des eigenen Körpers 	Fach-, Handlungs- und Methodenkompetenz Fach- und Handlungskompetenz		
-Leistungsläufe über 800m/1000m	 positive Einstellung f\u00f6rdern/entwickeln (pers\u00f6nliche Ziele setzen) Leistungen anderer achten 	Handlungskompetenz Sozialkompetenz		
schnelles Laufen -Lauf-ABC, Tempo- und Steigerungsläufe -Staffelläufe -Tiefstart -Leistungsläufe über 100m/400 m rhythmisches Laufen -Überlaufen von Hindernissen mit unterschiedlichen Höhen und variablen Abständen	 Schnelligkeit verbessern Kennen/Anwenden des Lauf-ABC Wechsel verbessern/optimieren Tiefstart als optimale Sprintgrundlage akzeptieren u. anwenden motorische Grundlagen verbessern Befähigung zum selbstständigen Üben 	Methodenkompetenz (Ansätze) Fach- und Handlungskompetenz		
Springen -Weitsprung: Anlaufgestaltung, Sprungzone und Balken, Schrittweitsprung -Hochsprung: Anlaufgestaltung, Schersprung, Wälzsprung, Flop	 Kennen und Anwenden verschiedener Techniken motorische Grundlagen verbessern Demonstration und Bewegungsanalyse Befähigung zum selbstständigen Üben 	Fach- und Handlungskompetenz Handlungs- und Methodenkompetenz		
Werfen/Stoßen -Weitwerfen: Schlagwurftechnik mit Ball und langen Wurfgeräten, verlängerter Anlauf -Weitstoßen: Kugelstoß aus verschiedenen Ausgangsstellungen -Schleudern: Schleuderwürfe mit Drehung (Schleuderball)	 Sicherheitskriterien kennen, beachten und anwenden Verantwortung für sich und andere übernehmen Kennen von technischen Kriterien Demonstration und Bewegungsanalyse motorische Grundlagen verbessern Grobkoordination Stoßen aus dem Angleiten 	Fach- und Handlungskompetenz Sozialkompetenz Fachkompetenz Fach-, Handlungs- und Methodenkompetenz		
Kleine Spiele (Lauf- und Wurfspiele)	- Einbeziehen/Anwenden	Komplexe Kompetenzförderung		

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung			
Themenfeld H (Den Körper trainieren, die Fitness verbessern)				
Ausdauer -Kleine Spiele -Gelände- und Ausdauerläufe	- differenzierte Weiterentwicklung der allgemeinen Grundfähigkeiten	Fachkompetenz		
-Step-Aerobic -Seilspringen (Rope-Skipping)	(kond./koord.) - Sammeln von neuen	Fach- und Handlungskompetenz		
<u>Kraftausdauer</u> -Klettern, Hangeln, Stützen, Springen -Circuit-Training (auch mit Gewichten)	Bewegungserfahrungen - Kennen von spezifischen Übungen und	Methodenkompetenz		
Beweglichkeit -Funktionsgymnastik	zielgerichteter Einsatz derer - Wissen um die Bedeutung für die eigene	Fachkompetenz		
-zielgerichtete Erwärmung -Vorbeugung gegen Haltungsschwächen -Yogaübungen	Gesundheit/das körperliche Wohlbefinden - Aufstellen von persönlichen Zielen	Handlungskompetenz		
Koordination -Balancieren, Jonglieren, Hindernisturnen, Partnerübungen	- Stationsbetrieb	Tandiung Skompetenz		
Entspannung -Stretching, Partnerentspannung, Atementspannung	- Lehrer- und Schülerdemonstration	Fach- und Handlungskompetenz		
<u>fakultative Inhalte</u> -Trainingsprotokolle, Einsatz von Pulsuhren	- Partner- und Gruppenarbeit fördern - Verantwortung übernehmen	Handlungs- und Sozialkompetenz		
Kleine Spiele	Eigh ogish og / A gyvog den Weithersein.	Vomplava Vompetov-fündenne		
- Partner– und Zweikampfübungen - verschiedene Spielformen	- Einbeziehen/Anwenden/Verbessern	Komplexe Kompetenzförderung		

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung	
Themenfeld G (Basketball)		
Technik -Dribbling: hohes, tiefes Dribbling, Richtungs- Tempowechsel -Ballabgabe/Ballannahme: Überkopfpass, einhändiger Pass, Passen in die Bewegung des Mitspielers, Sprungstopp mit	 Beitrag zur Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten Angriff- und Abwehrverhalten verbessern Turnier selbstständig durchführen 	Fach- und Handlungskompetenz Methodenkompetenz
Sternschritt	1 minut sonosiomining uni oni uni	Newtonemiompetenz
- <u>Wurf</u> : einhändig aus Nah- und Mitteldistanz, Freiwurf , Korbleger aus Zweierkontaktrhythmus nach langen Dribblings , Positionswurf	- Lehrer und Schülerdemonstration	Fach- und Handlungskompetenz
- <u>Rebound</u> : in Abwehr und Angriff - <u>Finten</u> : mit/ohne Ball als Angriffs- und Verteidigungsspieler	- spielbezogene Anwendung der Techniken	Fach- und Handlungskompetenz
Taktik -Angriff: Schnellangriffe in Spielsituationen, Spielsituationen 5:5 -Abwehr: Positionen einnehmen: zum eigenen Korb, zum Ballbesitzer, zum	- Partner- und Gruppearbeit - Grundregeln kennen und selbstständig anwenden (Schiedsrichter)	Handlungs- und Sozialkompetenz Fachkompetenz
Gegenspieler ohne Ball Kenntnisse -Erweiterung der Regelkenntnisse, Schiedsrichterzeichen, Fachbegriffe	 eigene Leistungen realistischer einschätzen Fairplay praktizieren bewusste Einbeziehung spielschwächerer Schüler 	Fach- und Handlungskompetenz Sozialkompetenz
Themenfeld G (Volleyball)		
Technik -oberes Zuspiel (Pritschen): vorwärts variabel, rückwärts aus dem Stand,	 Beitrag zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten Angriff- und Abwehrverhalten verbessern Turnier selbstständig durchführen Lehrer und Schülerdemonstration spielbezogene Anwendung der Techniken 	Fach- und Handlungskompetenz Methodenkompetenz Fach- und Handlungskompetenz Fach- und Handlungskompetenz
(Angriffsschlag frontal: Schläge gehaltener/angeworfener Bälle über Netz) Taktik -Abwehr: Annahme der Aufgabe im Fünferriegel, Sichern des Rückraumes, (variable Systeme) -Angriff: nach Zuspiel über Position III Angriffszuspiel -Spielformen: 3:3, 4:4, Schwerpunkt kooperatives Spiel -Wettkampfspiel: bis 6:6 Kenntnisse -Erweiterung der Regelkenntnisse, Schiedsrichterzeichen, Fachbegriffe	 Partner- und Gruppearbeit Grundregeln kennen und selbstständig anwenden (Schiedsrichter) eigene Leistungen realistischer einschätzen Fairplay praktizieren bewusste Einbeziehung spielschwächerer Schüler 	Handlungs- und Sozialkompetenz Fachkompetenz Fach- und Handlungskompetenz Sozialkompetenz

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung			
Themenfeld C (Bewegung an und mit Geräten)				
Themenfeld C (Bewegung an und mit Geräten) Ungebundene Formen -Rollen, Drehen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern Gebundene Formen -Boden: Kopfstand variabel, Sprungrolle, Rolle rückwärts in unterschiedliche Endstellungen, Handstandabrollen, Handstützüberschlag seitwärts mit 1/4 Drehung -Sprung (Bock, Kasten, Doppelbock Pferd): Dreh-Sprunghocke Sprunghocke, Sprunggrätsche -Reck: Hüftaufschwung- abzug, Spreizformen, Knieab- Knieaufschwung, Felgunterschwung, Umschwünge, (Drehhocke) -Stufenbarren: Spreizformen, Knieab- Knieaufschwung, Halteelemente, Felgunterschwung am niederen Holm, Drehsprunghocke, (hoheWende) -Barren: Aufgänge (Aufschwung, Kipphang), Rollen, Spreizformen, Schwingen, Stände, Abgänge (Kehre, Wende, Flanke, Hocke) -Schwebebalken: Spreizformen, Schrittformen, Sprünge, Drehungen, Halteelemente, Streck-/Grätschsprung, Sprungaufhocken, Grätschwinkelsprung fakultative Inhalte -Partner- und Gruppenturnen: am Boden und unterschiedlichen Geräten -Akrobatik: Elemente mit Partner -Minitramp -Hindernisturnen: an verschiedenen Turngeräten, Gerätekombinationen	- Lehrer- und Schülerdemonstration - Belehrung (Respektieren von Regeln) - selbstständiges Helfen und Sichern - gegenseitige Anerkennung der Leistung - Kennen der Elemente - selbstständiges Gestalten und - Präsentieren von Übungsverbindungen - Partner- und Gruppenarbeit - Bewegungsanalyse und Korrektur (Ansätze) - Verbesserung der Koordination - kalkulierbare Entscheidungen treffen - Risikobereitschaft zeigen	Handlungs- und Methodenkompetenz Handlungs- und Sozialkompetenz Fach-, Handlungs- und Sozialkompetenz Fachkompetenz Fach- und Handlungskompetenz Fach-, Handlungs- und Methodenkompetenz		

Unser Curriculum der Doppeljahrgangsstufe 9/10 lässt den Austausch eines aufgeführten Themenfeldes zu Gunsten von Themenfeld D (Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten) zu. Dabei erfolgt grundlegend eine Orientierung am gültigen Rahmenplan.