

Schulinternes Curriculum Sport, Sekundarstufe I

Inhalt

1. Pädagogische Grundsätze.....	2
2. Themenfelder und Themen.....	4
3. Organisation des Sportunterrichts.....	5
4. Leistungsbewertung.....	5
5. Unterrichtsinhalte in den Jahrgangsstufen.....	6

1. Pädagogische Grundsätze

- Kompetenzen entwickeln und fördern
- offenes Sportverständnis ausbilden
- Bezüge zum Sport außerhalb der Schule herstellen
- Hinführung zum selbstständigen Gestalten des Unterrichts und zur realistischen Eigenbewertung
- individuelle Voraussetzungen der Schüler/innen und situative Bedingungen der Schule berücksichtigen
- Rhythmisierung der Inhalte entsprechend der schulischen Veranstaltungen

Für den Schulsport am Rückert Gymnasium ist der Erwerb folgender Kompetenzen von Bedeutung:

Sachkompetenz (bewegungsbezogenes Wissen und Können)

Bewegungserfahrungen in vielfältiger Weise sammeln

Bewegungsqualität: Merkmale einer Bewegung erkennen, nennen und begründen

Demonstrationsfähigkeit erwerben

Bewegungsformen sportartspezifisch aneignen

koordinative und konditionelle Fähigkeiten weiterentwickeln

Kreativität: Unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten für Bewegungsaufgaben finden

Materialerfahrungen in vielfältiger Weise sammeln

Messen von Zeiten und Entfernungen

Regeln erfassen, anwenden, gestalten

Schiedsrichtertätigkeit erlernen und anwenden

taktische Fähigkeiten aneignen

Umwelt und Natur: Verständnis gewinnen

Vermittlungsfähigkeit erwerben: Unterrichtssequenzen selbst gestalten

Wissen erwerben über:

- Grundbegriffe und Fachsprache
- sachgerechten Umgang mit Sportgeräten
- Zusammenhänge von Gesundheit und Bewegung
- Trainingsprinzipien

Sozialkompetenz

(eigene Ziele in Einklang bringen mit denen anderer Menschen)

Achtung gegenüber anderen:

- Gefühle/Leistungen/Schwächen/Behinderungen anderer respektieren
- andere unterstützen

- Rücksicht nehmen
- Meinungen und Wünsche anderer respektieren
- Kritik sachlich äußern

Empathiefähigkeit: sich in andere einfühlen und für andere einstehen

Konfliktlösungsfähigkeit: z. B. Streit verbal lösen, Kompromisse eingehen

Kooperationsfähigkeit entwickeln: Aufgaben gemeinsam erarbeiten, ausführen

Regeln:

- vereinbaren
- bewusst einhalten
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren
- selbstverantwortlich überwachen, Schiedsrichtertätigkeit übernehmen

Verantwortung übernehmen:

- Sicherheitsaufgaben wahrnehmen
- Mannschaften einteilen, Geräte auf- und abbauen
- eigene Anliegen/Interessen situationsangepasst zurückstellen oder einbringen

Selbstkompetenz (Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung)

Kritikfähigkeit: Kritik auf der Grundlage von Kriterien sachlich begründen

Niederlagen akzeptieren, konstruktiv damit umgehen

Offenheit für andere Menschen, neue Situationen und Anforderungen

Risiken richtig einschätzen, kalkulierte Handlungsentscheidungen treffen

Selbsteinschätzung und Selbstverantwortung lernen, z. B.:

- Fähigkeiten realistisch einschätzen und angemessene Anforderungen suchen
- Leistungsverbesserungen wahrnehmen, Schwächen anerkennen
- Reflexion eigener Vorstellungen, Werte und Handlungsweisen
für das Mitbringen von sportgerechter Kleidung sorgen
- auf die Einhaltung von Absprachen, Arbeitsaufträgen achten
- persönliche Ziele setzen, Anstrengungsbereitschaft zeigen
- Lösungen für eigene Probleme suchen, Misserfolge konstruktiv nutzen
- Rückmeldungen/Kritik/Hilfe von anderen annehmen und zu Weiterentwicklung

Selbstvertrauen und Erfolgszuversicht entwickeln

Teamfähigkeit: je nach Situation führen oder sich einordnen

Die Umsetzung der Sachkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz erfolgen auf inhaltlicher Ebene.

2. Themenfelder/Themen

<u>Themenfeld</u>	<u>Themen</u>
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik
Bewegen im Wasser	Schwimmen
Bewegen an und mit Geräten	Turnen
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Gymnastik/Tanz
Fahren, Rollen, Gleiten	Ski, Snowboard Windsurfen Kanu/Kajak Inline-Skating
Mit/gegen Partner kämpfen	Judo/Ringen
Spiele	Mannschaftsspiele: Basketball, Fußball, Handball, Volleyball, Hockey Rückschlagspiele: Badminton, Tennis, Tischtennis
Fitness	Fitness-Sport

3. Organisation des Sportunterrichts

Der Sportunterricht an der Rückert Oberschule erfolgt in den Klassen 5 – 7 koedukativ, in den Klassen 8 – 10 getrennt geschlechtlich.

Für jede Jahrgangsstufe und jedes Thema (jede Sportart) sind **verbindliche Inhalte** festgelegt. Die Gewichtung der Themen im Schuljahr richtet sich nach den jeweiligen personellen, organisatorischen und situativen Gegebenheiten.

Es werden laut Rahmenplan pro Schuljahr mindestens 4 Themen (Sportarten) aus mindestens 2 Themenfeldern unterrichtet. Dafür stehen etwa 2/3 der Gesamtstunden eines Schuljahres zur Verfügung. Etwa 1/3 der Gesamtstunden soll für vertiefende oder fakultative Inhalte verwendet werden. Beispiele: Beach Volleyball, Ultimate Frisbee, Badminton, Speedminton, Flag-Football können Wünsche der jeweiligen Lerngruppe Berücksichtigung finden. Pro Schuljahr ist eine Ausdauerleistung verpflichtend.

4. Leistungsbewertung

Grundlage sind die AV Zensuren und der Rahmenplan für das Fach Sport. in der Sek. I.

Auf dieser Grundlage gelten für den Fachbereich Sport folgende Festlegungen:

Die Sportnote setzt sich zu 50% aus der Leistungsnote und zu 50% aus der Kompetenznote (allgemeiner Teil) zusammen.

Grundlagen für die Leistungsbewertung sind das im Unterricht gemeinsam Erarbeitete und Geübte.

Es werden pro Schuljahr mindestens 4 Sportarten sowohl mit einer Leistungsnote (Sachkompetenz) als auch mit einer Kompetenznote (Sachkompetenz, Sozialkompetenz, Selbstkompetenz) bewertet.

Bei der Notengebung sind die individuellen Voraussetzungen und der individuelle Leistungsfortschritt zu berücksichtigen.

5. Unterrichtsinhalte in den Jahrgangsstufen

Klassen 5 und 6, Jungen und Mädchen

Verbindliche Unterrichtsinhalte

Kompetenzen, z. B.

Themenfeld: Laufen, Springen, Werfen,

Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint 50 m, Spielformen zur
Ausdauerschulung
Ballwurf
Vielfältige Sprungformen

Sachkompetenz

Themenfeld: Spielen, Thema: Basketball

Minibasketball

Passen, Fangen, Dribbling, Korbwürfe

Spiel 1:1

Minibasketballregeln

Sachkompetenz

Teamfähigkeit

Kooperation

Niederlagen akzeptieren

Themenfeld: Bewegung an und mit Geräten,

Thema: Turnen

- Spiele unter Einbeziehung von Turngeräten
- Spiele zur Förderung der Gewandtheit und
Krafftfähigkeiten
- Rollbewegungen
- Handstand

Sachkompetenz

Verantwortung (Hilfe)

Themenfeld Spielen; Thema: Handball

Passen, Fangen, Schlagwurf, Dribbling,

Manndeckung, Raumdeckung

Regelkunde

Sachkompetenz

Teamfähigkeit

Kooperation

Niederlagen akzeptieren

Freier Bereich

Inhalte vertiefen,
vielseitige kleine Spiele

Klasse 7, Jungen und Mädchen

Verbindliche Unterrichtsinhalte

Kompetenzen, z. B.

Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint 75 m (Hochstart, Lauftechnik)

Ausdauerläufe bis 15 Min.

Weitsprung (Schrittsprung)

Ballwurf

Sachkompetenz

Themenfeld: Spielen, Thema: Volleyball

Minivolleyball; Kleinfeld (3:3 – 4:4)

Oberes und unteres Zuspiel (überwiegend) frontal

Positionen, Ballkontakte und Ballwege

Regelkunde

Sachkompetenz

Teamfähigkeit

Niederlagen akzeptieren,

Kooperation

Themenfeld: Bewegung an und mit Geräten,

Thema: Turnen

Boden: Rolle vw, rw, Aufschwüngen in den Handstand

Sprung: Bock, Doppelbock: Grätsche, Hocke

Reck: Sprung in den Stütz, Hüftauf- Felgunterschwung

Sachkompetenz

Selbsteinschätzung

Selbstvertrauen

Verantwortung (Hilfe)

Themenfeld: Spielen, Thema: Basketball

Passen, Fangen, Dribbeln

Positionswurf

2er-Kontakt, Korbleger

Regelkunde

Sachkompetenz

Regeln einhalten

Fairness

Freier Bereich

Inhalte vertiefen,

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

Klasse 8, Jungen

Verbindliche Unterrichtsinhalte

Kompetenzen, z. B.

Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

Thema: Leichtathletik

Sprint: 75 m (Hochstart, Lauftechnik)

Staffelläufe

Ausdauerläufe bis 20 Min.

Weitsprung (Anlauf, Absprung)

Kugelstoß (Standstoß)

Sachkompetenz

Themenfeld: Spielen, Thema Basketball

Passen, Fangen, Dribbeln

Positionswurf

Korbleger nach Zuspiel

Individuelles Abwehrverhalten

Zonenverteidigung

Regelkunde

Sachkompetenz

Empathiefähigkeit

Mannschaften einteilen

Niederlagen akzeptieren

Teamfähigkeit

Themenfeld Bewegung an und mit Geräten,

Thema: Turnen:

Boden: Handstand mit abrollen, Rad, Radwende

Reck: Umschwung vl. rw, Unterschwingung

Barren: Stützel, Schwingen, Kehre, Wende, Rolle

Sachkompetenz

Selbsteinschätzung

Selbstvertrauen

Geräteauf-/ -abbau

Themenfeld Spielen, Thema: Fußball

Innenseitstoß, Stoppen und Mitnahme, Dribbling

Innenspannstoß

Regelkunde

Sachkompetenz

Mannschaften einteilen

Konfliktlösungsfähigkeit

Niederlagen akzeptieren

Teamfähigkeit

Freier Bereich

Inhalte vertiefen,

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

Klasse 8, Mädchen

Verbindliche Unterrichtsinhalte

Kompetenzen, z. B.

Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

Thema: Leichtathletik

Sprint: 75 m (Hochstart, Lauftechnik)

Staffelläufe

Ausdauerläufe bis 20 Min.

Weitsprung (Anlauf, Absprung)

Kugelstoß (Standstoß)

Sachkompetenz

Themenfeld: Spielen, Thema: Fußball

Innenseitstoß, Stoppen und Mitnahme, Dribbling

Innenspannstoß

Regelkunde

Offenheit für neue
Anforderungen,
Sachkompetenz
Selbstvertrauen

Themenfeld: Bewegung an und mit Geräten,

Thema: Turnen

Boden: Handstützüberschlag, Rad, Radwende,
Übungsverbindungen

Schwebebalken: Überspreizen mit 1/4 Drehung in den
Grätschsitz, Schrittformen, Pferdchensprung;

Abgänge: Hocksprung, Spreizsprung

Sprung: Kasten: Sprunghocke; Doppelbock: Grätsche

Sachkompetenz
Selbsteinschätzung
Selbstvertrauen
Geräteauf -abbau

Themenfeld: Spielen, Thema: Basketball

Passen, Fangen, Dribbeln

Positionswurf

Korbleger nach Zuspiel

Individuelles Abwehrverhalten

Zonenverteidigung

Regelkunde

Sachkompetenz
Mannschaften einteilen
Teamfähigkeit
Regeln einhalten

Freier Bereich

Inhalte vertiefen

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

Klasse 9, Jungen

Verbindliche Unterrichtsinhalte

Kompetenzen, z. B.

Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint 75 m (Tiefstart)

Ausdauerläufe bis 25 Min.

Hochsprung (Flop)

Kugelstoß (Nachstellschritt)

Sachkompetenz

Themenfeld Spielen, Thema: Volleyball

Minivolleyball; Kleinfeld (2:2 – 4:4)

Pritschen seitwärts („stellen“), Pritschen im Sprung

Angabe von unten

Baggerannahme

Sachkompetenz

Anstrengungsbereitschaft

Kooperation

Schiedsrichtertätigkeit

Themenfeld: Bewegung an und mit Geräten,

Thema: Turnen:

Reck: Laufkippe

Barren: Oberarmstand

Sprung: Kasten quer: Hocke; Kasten längs: Grätsche

Sachkompetenz

Selbsteinschätzung

Selbstvertrauen

Geräteauf- und -abbau

Verantwortung (sichern)

Themenfeld: Spielen; Thema: Fußball

Spannstoß

Doppelpass

Annahme von Flugbällen

Kopfball

Schiedsrichtertätigkeit

Taktik: Positionen einhalten

Sachkompetenz

Empathiefähigkeit

Fairness

Niederlagen akzeptieren

Teamfähigkeit

Freier Bereich

Inhalte vertiefen,

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

Klasse 9, Mädchen

Verbindliche Unterrichtsinhalte

Kompetenzen, z. B.

Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint 75 m (Tiefstart)

Ausdauerläufe bis 25 Min.

Hochsprung (Flop)

Kugelstoß (Nachstellschritt)

Sachkompetenz
Anstrengungsbereitschaft

Themenfeld Spielen, Thema: Volleyball

Minivolleyball; Kleinfeld (2:2 – 4:4)

Pritschen seitwärts („stellen“), Pritschen im Sprung

Angabe von unten

Baggerannahme

Schiedsrichtertätigkeit

Sachkompetenz
Anstrengungsbereitschaft
Kooperation

Themenfeld Bewegung an und mit Geräten,

Thema: Turnen

Boden, Sprung, Schwebebalken:

Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus Klasse-
Stufen 7 und 8

Stufenbarren: Aus dem Liegehang Aufschwung auf

Den oberen Holm

Sachkompetenz
Verantwortung (sichern)

Geräteauf- und -abbau
Kooperationsfähigkeit

Themenfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten, Thema: Tanz

Grundschrirte (Aerobic, Beat)

Einfache Bewegungsverbindungen

Sachkompetenz
Kooperationsfähigkeit

Freier Bereich

Inhalte vertiefen,

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

Klasse 10, Jungen

Verbindliche Unterrichtsinhalte

Kompetenzen, z. B.

Themenfeld Laufen, Springen Werfen,

Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint: 100 (Tiefstart) oder 200 m,
Läufe ab 800 m
Hochsprung (bogenförmiger Anlauf, Flop)
Hürdenlauf

Sachkompetenz
Anstrengungsbereitschaft

Themenfeld Spielen, Thema: Volleyball

Spiel auf dem Großfeld
Angabe von unten
Verbesserung des „Stellens“ und der Annahme
Schmettern (Swp. beidbeiniger Absprung, Timing)
Schiedsrichtertätigkeit

Sachkompetenz
Kooperationsfähigkeit
Teamfähigkeit

Themenfeld : Fitness, Thema: Fitnesport

Circuit-Training
Muskelaufbautraining

Regeln bewusst einhalten
Anstrengungsbereitschaft
Sachkompetenz

Themenfeld Spielen, Thema: Basketball

Finten (Wurffinte, Dribbelfinten)
Mannschaftstaktik: Fast Break

Sachkompetenz
Kooperationsfähigkeit
Teamfähigkeit
Kritikfähigkeit

Freier Bereich:

Inhalte vertiefen
weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

Klasse 10, Mädchen

Verbindliche Unterrichtsinhalte

Kompetenzen, z. B.

Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint: 100 oder 200 m,

Läufe ab 800 m

Hochsprung (bogenförmiger Anlauf, Flop)

Hürdenlauf

Sachkompetenz
Anstrengungsbereitschaft

Themenfeld: Spielen, Thema: Volleyball

Spiel auf dem Großfeld

Angabe von unten

Verbesserung des „Stellens“ und der Annahme

Schmettern (Swp. beidbeiniger Absprung, Timing)

Schiedsrichtertätigkeit

Sachkompetenz
Anstrengungsbereitschaft
Kooperationsfähigkeit
Kritikfähigkeit

Themenfeld: Fitness; Thema: Fitnesport

Aerobic

Rope Skipping

Zirkeltraining

Sachkompetenz

Kooperationsfähigkeit

Themenfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch

und tänzerisch gestalten, Thema: Tanz

Vertiefung der Inhalte aus Klassenstufe 9

Aerobic

Tänzerische Formen mit Handgeräten

Sachkompetenz
Kooperationsfähigkeit

Freier Bereich:

Inhalte vertiefen,

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten