

Schulcurriculum Sport Klasse 9/10 – Grundbildungsphase – ca. 98 h

(in der Fassung vom 01.07.2015)

Kompetenzen	Inhalte	Zeit	Methoden	fächerübergreifende Aktivitäten
<p><u>Thema I Leichtathletik (LA)</u> Die Schüler können: -allgemeine Grundfertigkeiten aus Kl.6 in den leichtathletischen Disziplinen anwenden u. weiterentwickeln -selbstständig Ergebnisse messen und protokollieren -Belastungswirkungen u. Anpassungserscheinungen des Organismus nennen</p>	<ul style="list-style-type: none"> -schnelles Laufen (Sprints, Beschleunigungsläufe, Steigerungsläufe) -Staffelläufe -ausdauerndes Laufen über 20min-25min -Weitsprung, Dreiersprunglauf -Würfe mit dem Schleuderball -Kugelstoßen mit Vorbeschleunigung 	20 h	Anleitung und Erprobung	Biologie: Anpassungserscheinung des Organismus an Belastungen.

Lernbereichsnote LA ergibt sich aus: Leistungsläufen über 50m, 800m, 2000m; Weitsprung; Schleuderballwurf; Kugelstoß

<p><u>Thema II Turnen</u> Die Schüler können am Boden Bewegungsmöglichkeiten miteinander verbinden, Geräte auf – u. abbauen, dabei Sicherheitsaspekte berücksichtigen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sprungrollen, Überschläge, Kopf- u. Handstand, Standwaage, Brücke -Hocke über Langbock/Kasten -Hüftumschwung, Knieaufschwung am Reck/Stufenbarren <ul style="list-style-type: none"> - Akrobatik z.B. einfache Pyramiden 	10 h	Darbieten und Nachvollziehen	
--	---	------	------------------------------	--

Lernbereichsnote Turnen ergibt sich aus den Noten für: Kopfstand aus dem Grätschstand, Schwingen zum Handstand aus dem Stand, Handstützüberschlag seitwärts, Standwaage einzeln u. in Verbindung mit weiteren Bodenübungen, Sprunghocke, Hüftumschwung (wenn Reck vorh.)

<p><u>Thema III Basketball</u> Die Schüler können dribbeln, passen und werfen und wenden diese im Spiel an</p>	<ul style="list-style-type: none"> - beidhändiges Dribbeln rechts und links - Schritt- und Sprungstopp - Sternschritt - Stand-, Sprungwurf - 1:1 Angriff auf den Korb - das Prinzip „give and go“ 	12 h	Anleitung und Erprobung	
--	---	------	-------------------------	--

Thema IV Gymnastik/Tanz Die Schüler können sich rhythmisch in einer Gruppe u. einzeln nach Musik bewegen.	Elemente aus der Aerobic und Capoeira	8 h	Vormachen u. Nachmachen	
---	---------------------------------------	-----	-------------------------	--

Thema V Wintersport <i>schuleigenes Curriculum = weiße Woche</i> Die Schüler erweitern ihre erreichte Niveaustufe.	-vielfältige Formen des Bremsens u. Anhaltens -Schräg – u. Schussfahrten mit zunehmender Geschwindigkeit -paralleler Grundsprung, Berg- u. Talstämme - Synchronfahren	30 h	Darbieten Nachvollziehen	
---	--	------	-----------------------------	--

Lernbereichsnote Wintersport ergibt sich aus der Leistungsbeurteilung:

Technik und Leistungslauf Slalom

Thema VI allgemeine Fitness u. kleine Spiele u. Tschoukball Die Schüler können verschiedene Möglichkeiten zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur nennen u. diese verbessern.	-Weiterentwicklung konditioneller u. koordinativer Fähigkeiten -kleine Spiele u. Tschoukball	18 h	Anleiten Anregen	
--	---	------	---------------------	--

Lernbereichsnote ergibt sich aus der Beurteilung von:

Mindestens je einer Note aus den konditionellen Fähigkeiten:

Beweglichkeit (Übersteiger 30 s), Schnelligkeit (Skipping, Japantest), Schnell- u. Sprungkraft (Schlussweitsprung u. Dreierhopp), Wurfkraft (Medizinballweitwurf), Kraftausdauer (Seilspringen, Crunch – 30s, Liegestütze, Klimmziehen), Ausdauer (6min. Hallenlauf)