

Sportcurriculum Matthias-Claudius-Gymnasium

Lernfeld „Gleiten, Fahren, Rollen“ für die Klassenstufen 5-7 bzw. 8-10

Lernfeld	Grundsätze für die Auswahl von Inhalten und Methoden	Aktivitäten/Inhalte	Kompetenzen Die SchülerInnen können...	Außerunterrichtliche Möglichkeiten
<p>Gleiten, Fahren und Rollen:</p> <p>Inline-Skating (Kl. 5-7)</p> <p>oder</p> <p>Eislaufen</p> <p>oder</p> <p>Ski (Kl. 8-10)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern • Bewegungserfahrungen erweitern 	<ul style="list-style-type: none"> • Sturzschulung • Regelabsprachen (Abstand, Vorfahrt, Rücksicht, Blickkontakt usw.) • Vielseitige Aufgaben zur Wahrnehmungsschulung, zum Kurvenfahren, Bremsen und Gleichgewicht halten • Richtungsänderungen auf akustische und optische Signale hin • Kür fahren • Gruppenfahren (Turmbau als Staffelwettbewerb, Formationsfahren) • Grundlegende und erweiterte Bewegungserfahrungen (Schwingen auf Kurzski / Snowblades; Kurzski, Carving Ski) • Variables Fahren (z.B. unterschiedliche Geländeformen, Parkours) <p>Inline-Turnier: Durch einen Parcours fahren und dabei:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ über auf dem Hallenboden liegende Teppichfliesen kontrolliert fahren ○ Gegenstände vom Boden aufheben ○ einen Ball prellen ○ einen kleinen Sprung absolvieren und kontrolliert abfangen ○ einen Slalom bewältigen ○ an vorgegebenen Stellen anhalten können ○ einen Ball mit dem Fuß kontrollieren ○ mit einem Ball einen Gegenstand abwerfen ○ einen Notsturz ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernte, geübte und selbst gefundene Bewegungsantworten situationsgerecht auswählen und anwenden • Die Bedeutung des Trainierens erarbeiten, hinterfragen und anwenden • Die Sinnhaftigkeit der Förderung der Gesundheit durch präzises, gelenkschonendes Ausführen der Bewegungen erkennen und umsetzen • Eine Spielidee erkennen und partnerschaftlich sowie mannschaftsdienlich umsetzen • Die Sinnhaftigkeit verschiedener Körperpositionen bei schnellen Kurven, Sprüngen, und Bremsmanövern erkennen und sich situationsgerecht verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Eislaufen Wandsbek Markt oder Eishalle • Ski-Exkursion

Sportcurriculum Matthias-Claudius-Gymnasium

Lernsituationen für die Klasse 5

Lernfeld	Grundsätze für die Auswahl von Inhalten und Methoden	Aktivitäten/Inhalte	Kompetenzen Die SchülerInnen können...	Außerunterrichtliche Möglichkeiten
Turnen: Rollen Bewegungskünste: Rope Skipping	<ul style="list-style-type: none"> • Etwas wagen und verantworten • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern • Bewegungserfahrungen erweitern 	<u>Arbeiten mit der turnerischen Grundbewegung Rollen:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Rollen auf der Matte, auf dem Kasten, an Tauen, am Stufenbarren, am Reck usw. erarbeiten, üben und schön ausgestalten. • Gerätebahnen unter dem Aspekt Rollen entwickeln, ausprobieren und verändern. • Übungsverbindungen mit der Aufgabe ständig in Bewegung zu sein erarbeiten und verfeinern. <u>Rope Skipping:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einüben von Einzelsprüngen • Einüben von Partnersprüngen • Springen am Langseil (in der Gruppe) • Rhythmisierung (zu Musik/Sprungkoordination) • Erarbeitung einer Gruppenkür mit Hilfe der erlernten Sprungvariationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich kommunikativ, kreativ und kooperativ bei der Erfüllung von turnerischen Aufgaben verhalten • Sich kontrolliert an Geräten bewegen und das persönliche Wagnis und "Risiko einschätzen und verantworten lernen • Differenziertes und überprüfbares Bewegungsrepertoire zum Rollen präsentieren • Gerätearrangements den eigenen Möglichkeiten und Zielsetzungen entsprechend verändern oder selbst entwickeln • Mitschülern helfen und sie sichern • Bewegungen verbinden und präsentieren • Differenziertes und überprüfbares Bewegungsrepertoire zum Rope Skipping präsentieren • Sich kommunikativ, kreativ und kooperativ bei der Erarbeitung einer Rope Skipping-Kür verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Tag der offenen Tür • Klassenübergreifende Präsentationen
Laufen, Springen, Werfen: Werfen Laufen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern • Bewegungserfahrungen erweitern 	<u>Wurf- ,Stoß- und Schleudertechniken und -gelegenheiten entwickeln, ausprobieren und auswerten:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Vergleich der Beschleunigung unterschiedlicher Geräte wie: Schleuderball, Medizinball, Basketball, Schlagball, leichte Kugel und Fahrradmantel. • Werfen unter verschiedenen Aspekten: weit - genau; flach-hoch; mit Anlauf - ohne Anlauf. • Wurfturnier unter dem Aspekt unterschiedlicher Kompetenzen und Voraussetzungen konzipieren, durchführen und analysieren. <u>Spielleichtathletik</u> <ul style="list-style-type: none"> • Genormte Bewegung sowie Vielseitigkeit und Bewegungsreichtum <u>Ausdauernd laufen</u> <ul style="list-style-type: none"> • in einer bestimmten Zeit kontinuierlich laufen • Eine bestimmte Strecke durchlaufen 	<ul style="list-style-type: none"> • das Spannungsfeld zwischen individueller Leistungsoptimierung und spielerischen Wettkämpfen erkennen • In Mannschaftswettkämpfen kooperativ agieren lernen. • Unterschiede zwischen Werfen, Stoßen und Schleudern entdecken und auf unterschiedliche Geräte anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele • Zehntel-Marathon • Schülertriathlon

Lernsituationen für die Klasse 5

Lernfeld	Grundsätze für die Auswahl von Inhalten und Methoden	Aktivitäten/Inhalte	Kompetenzen Die SchülerInnen können...	Außer- unterrichtliche Möglichkeiten
<p>Bewegungs- und Sportspiele:</p> <p>Kleine Spiele</p>	<ul style="list-style-type: none"> Umgang mit Unterschiedlichkeit Miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen 	<p><u>Bewegungsspiele und kleine Sportspiele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> z.B.: Aufbau einer Spielekartei, Seilspiele, Fangspiele (leichte und komplexe), Ballspiele: Merkball, Zehnerball, diverse Formen des Völkerballs... Spielräume gestalten (Halle und Schulgelände), Spiele entwickeln und gestalten gemeinsam absprechen und ausprobieren. <p>Dabei:</p> <ul style="list-style-type: none"> Regeln erkennen und lernen Regeln akzeptieren und einhalten Regeln verändern und gestalten Mannschaften selbständig bilden Spiele verstehen und erklären <p>Siehe dazu auch koUV „Regeln entwickeln“ (e-learning)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rückhalt in der Gruppe finden Mitschüler in das Spielen mit einbeziehen sowie auf ihr sportliches Können und „Nichtkönnen“ eingehen lernen. Funktionalität des Werfens in verschiedenen Handlungssituationen erkennen und differenziert einsetzen (zielgenau, hart, unter Zeitdruck, zum Partner usw.) <p>→ siehe dazu auch „Regelkompetenz“ (s. Anhang)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Spieler tag
<p>Ringens und Raufen:</p> <p>Kämpfen im Stand und am Boden</p>	<ul style="list-style-type: none"> Etwas wagen und verantworten 	<p><u>Sich körperlich auseinandersetzen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Teamspiele z.B: Tauziehen Zweikämpfe: <ul style="list-style-type: none"> Balancierkämpfe auf einem Bein Balancierkämpfe auf der umgedrehten Bank bzw. auf dem Schwebebalken Ringkämpfe: <ul style="list-style-type: none"> König der Matte Sumoringen Mitwirkung der Schüler bei der Erarbeitung und Durchsetzung von Regeln und Absprachen. Entwicklung eigener Kampf und Raufspiele und Erarbeitung eines Regelwerkes sowie entsprechender Sicherheitshinweise. 	<ul style="list-style-type: none"> Das Spannungsfeld zwischen Gegnerschaft und Kooperation beim Kämpfen erkennen und sich situationsangemessen verhalten Regeln und Rituale erlernen, anerkennen und entwickeln bzw. anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> Sumo-Turnier

Sportcurriculum Matthias-Claudius-Gymnasium



Lernsituationen für die Klasse 6

Lernfeld	Grundsätze für die Auswahl von Inhalten und Methoden	Aktivitäten/Inhalte	Kompetenzen Die SchülerInnen können...	Außer-unterrichtliche Möglichkeiten
Schwimmen Tauchen und Retten	Finanz. Mittel	Bäderland Hamburg GmbH	Pinguin Abzeichen	
Laufen, Springen, Werfen: Laufen und Springen entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmungsfähigkeit verbessern Bewegungserfahrungen erweitern etwas wagen und verantworten 	<p><u>Springen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Hoch springen, weit springen, in Kombination springen, Zielspringen Entwicklung der Sprunggewandtheit durch vielseitige Sprungaufgaben: linkes Bein, rechtes Bein, beidbeinig (Absprung und Landung), mit Schraube Sprünge mit unterschiedlichem Anlaufftempo, Rolle des Anlaufs Bewegungsmerkmale, die den Sprung hoch, weit, zielgenau bzw. weit und hoch machen erkennen, ausprobieren und auswerten. Sprungstile kontrastierend einführen und vergleichend analysieren Beispiel: Scher- und Wälzsprung Sprungspiele: Z.B. in Kombination mit Laufen, als Staffel, im Strom, synchron, rhythmisch Sprungturnier als Mannschaftswettbewerb mit Handicap und Disziplinwahl. <p><u>Laufen entwickeln</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Rhythmus laufen, vorgegebene Zeit laufen, zu Musik laufen, paarweise und mit Geräten laufen, koordinatives Laufen Sprint, Ausdauerlauf und Staffelwettkämpfe Laufspiele selbst entwickeln, ausprobieren und reflektieren. 	<ul style="list-style-type: none"> In unterschiedlichem Gelände angepasst sowie schnell, ausdauernd und in Gruppen laufen Unterschiedliche Bewegungsmerkmale von Anlauf, Absprung, und Landung kennenlernen, um möglichst hoch bzw. weit zu springen Mannschaftswettbewerbe mitgestalten und verantwortlich und kooperativ agieren Leistungssteigerung und spielerisches Miteinander kombinieren 	<ul style="list-style-type: none"> Zehntel-Marathon Schülertriathlon
Turnen, Klettern und Bewegungskünste: Akrobatik Turnen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmungsfähigkeit verbessern Bewegungserfahrungen erweitern sich körperlich ausdrücken Bewegung gestalten und empfinden 	<p><u>Gemeinsam Bewegungserfahrungen machen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Eine Gruppenkür (synchron, oder im Strom) erarbeiten, ausprobieren und im Hinblick auf eine Präsentation kritisch würdigen. <p><u>Übungsfolgen aus drei Elementen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Barren: Aufgang (z.B. Einspringen, Stützel), Schwingen, Abgang (z.B. Kehre/Wende) Reck: Aufgang (z.B. Hüftaufschwung, Knieaufschwung, Sprung in den Stütz), Hauptelement (Sturzhang / Knieab-/umschwung / Hüftumschwung / Rollen), Abgang (z.B. Unterschwing, Rolle vorwärts) 	<ul style="list-style-type: none"> Sich kontrolliert an Geräten bewegen und das persönliche Wagnis und Risiko einschätzen und verantworten lernen. Differenziertes Bewegungsrepertoire erarbeiten Mitschülern helfen und sie sichern Bewegungen verbinden und präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> Tag der offenen Tür
Bewegungs- und Sportspiele: Fußball	<ul style="list-style-type: none"> Der Umgang mit Unterschiedlichkeit Miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen 	<p><u>Mit Spielen zum Spiel – Verwendung spielgemäßer Konzepte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Vermittlung der Spielidee des Fußballs, Regeln, und Grundsituationen des Fußballs Ballgewöhnung und Dribbling Vermittlung technischer Fertigkeiten: Der Torschuss (Innenseitstoß), Ballannahme, Ballmitnahme, Kopfstoss Vermittlung taktischer Fertigkeiten: Doppelpassspiel, Anbieten-Freilaufen, Differenzierung des Spielverhaltens in Angriff und Abwehr Torschussspiele, Spiele auf ein oder mehrere Tore, Siebenmeterkönig 	<ul style="list-style-type: none"> über die Geschlechtergrenzen hinweg im Spiel in Gruppen kooperieren lernen. Mitschüler in das Spielen einbeziehen sowie auf ihr sportliches Können und "Nichtkönnen" eingehen lernen Unterschiedliche Rollen im Spielvollzug übernehmen sich bei Sieg und Niederlage fair gegenüber dem Gegner und Mitspieler verhalten Mit dem Spielgerät angemessen, situativ und funktional umgehen erworbenes, technomotorisches Können differenziert einsetzen <p>→ siehe dazu auch „Regelkompetenz“ (s. Anhang)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Spieletag



Lernsituationen für die Klasse 7

Lernfeld	Grundsätze für die Auswahl von Inhalten und Methoden	Aktivitäten/Inhalte	Kompetenzen Die SchülerInnen können...	Außer- unterrichtliche Möglichkeiten
<p>Bewegungs- und Sportspiele:</p> <p>Basketball</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Umgang mit Unterschiedlichkeit • Miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen 	<p><u>allgemeine Spielfähigkeit:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitverantwortung der Schüler für das Gelingen des Spiels. Jeder kann und jeder darf mitspielen. • Allgemeine Ballschulung zur Wahrnehmung, Ballberechnung und Geschicklichkeit • Spielregeln und ihre Sinnhaftigkeit erkennen sowie die Regeln auf die spezielle Situation abstimmen. • Regeln herausarbeiten und die Sinnhaftigkeit hinterfragen <p><u>Thematisierung der spezifischen Spielfähigkeit:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen Ball im Spannungsfeld hart, weit, genau mit den Händen beschleunigen können und die Funktionalitäten der Bewegungen erarbeiten. • Taktische Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei der Raumbeherrschung im Angriff und in der Verteidigung am Beispiel von Spielaufgaben erarbeiten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pässe und Würfe nur aus der Bewegung ○ ohne dribbeln (limitiertes Dribbeln) ○ wer passt muss fünf Schritte laufen ○ alle Spieler müssen vor dem Korbwurf den Ball erhalten ○ auf vier in den Ecken verteilte Körbe spielen ○ jeder zweite Pass muss einen bestimmten Spieler erreichen <p>Siehe dazu auch koUV Basketball (e-learning)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele initiieren, organisieren und durchführen und Mannschaften bilden bzw. Zuordnungen akzeptieren • Sich seinem Können entsprechend in das Spielgeschehen aktiv einbringen • Schwächere Schüler in das Spielgeschehen einbeziehen und Rollenzuweisungen kooperativ umsetzen • gruppen- und mannschaftstaktischen Situationen erkennen und variabel reagieren • Erworbene technische Fähigkeiten in der Spielsituation differenziert einsetzen <p>→ siehe dazu auch „Regelkompetenz“ (s. Anhang)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spieletag
<p>Laufen, Springen, Werfen:</p> <p>Laufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern • Bewegungserfahrungen erweitern 	<p><u>Sich ein differenziertes Laufrepertoire erarbeiten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • schnell, ausdauernd, ökonomisch, rhythmisch, in der Gruppe, bis zur Leistungsgrenze laufen • Entwicklung der Laufgewandtheit durch vielseitige Laufaufgaben: federn, traben, rückwärts, vorwärts, seitwärts, Slalom, laut, leise, mit Kleingeräten, über Hindernisse • Bewegungsmerkmale, die das Laufen schnell, ökonomisch, ausdauernd usw. machen, erkennen, erproben und auswerten • Reaktionsspiele aus verschiedenen Startpositionen (Rücken, Bauch, Seite, Sitz Hocke usw.) • Ausdauerlaufen als Grundelement des Aufwärmens erarbeiten, verstehen und umsetzen • Sprints als Grundelement anderer Sportarten (Anlauf, Antritt usw.) erarbeiten und differenziert einsetzen • Laufen in der Gruppe mit kreativen Komponenten verknüpfen: Synchronlauf, Formationslauf, Laufen zur Musik, Polonaisen, mit unterschiedlichem Tempo • Erarbeitung der Komponenten, die das individuelle Laufen ausmachen: z.B. Rolle der Atmung 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimale Bewegungslösungen für leichtathletische Laufaufgaben erkennen, verbalisieren und umsetzen • Die Bedeutung von Üben und Trainieren des Laufens erarbeiten, hinterfragen und anwenden • Die Sinnhaftigkeit der Förderung der Gesundheit durch ausdauerndes Laufen und gelenkschonende bzw. funktionale Bewegungsausführungen erkennen und anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Zehntel-Marathon • Schülertriathlon

Lernsituationen für die Klasse 7

Lernfeld	Grundsätze für die Auswahl von Inhalten und Methoden	Aktivitäten/Inhalte	Kompetenzen Die SchülerInnen können...	Außer- unterrichtliche Möglichkeiten
Bewegungs- und Sportspiele: Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> Umgang mit Unterschiedlichkeit Miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen 	<p><u>Thematisierung der allgemeinen Spielfähigkeit:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Mitverantwortung der Schüler für das Gelingen des Spiels. Jeder kann und jeder darf mitspielen. Allgemeine Ballschulung zur Wahrnehmung, Ballberechnung und Geschicklichkeit <p><u>Thematisierung der spezifischen Spielfähigkeit:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Das Spielgerät im Spannungsfeld hart, weit, genau mit den Händen beschleunigen können und die Funktionalitäten der Bewegungen erarbeiten oberes und unteres Zuspiel, sowie Aufschlag Taktische Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei der Raumbherrschaft im Angriff und in der Verteidigung erkennen und Konsequenzen erarbeiten Spielidee vom Kleinfeldspiel bis zum Großfeldspiel transportieren Spielaufgaben: <ul style="list-style-type: none"> Ball über die Schnur als Hinführung zum Volleyball heiße Kartoffel Indiaka auf verschiedenen Feldgrößen mit unterschiedlicher Netzhöhe (funktionelle Gemeinsamkeiten der Rückschlagspiele) Volleyball auf verschiedenen Feldgrößen mit unterschiedlicher Netzhöhe Eins <u>gegen</u> Eins und Eins <u>mit</u> Eins Zwei <u>gegen</u> Zwei und Zwei <u>mit</u> Zwei Vier <u>gegen</u> Vier und Vier <u>mit</u> Vier 	<ul style="list-style-type: none"> Spiele initiieren, organisieren und durchführen und Mannschaften bilden bzw. Zuordnungen akzeptieren Sich seinem Können entsprechend in das Spielgeschehen aktiv einbringen Schwächere Schüler in das Spiel geschehen einbeziehen und Rollenzuweisungen kooperativ umsetzen Erkennen von gruppen- und mannschaftstaktischen Situationen und variabel reagieren Erworbenes technomotorisches Können in der Spielsituation differenziert einsetzen <p>→ siehe dazu auch „Regelkompetenz“ (s. Anhang)</p>	
Turnen, Klettern und Bewegungskünste: Circensic Gruppen- und Synchronturnen	<ul style="list-style-type: none"> sich körperlich ausdrücken Bewegung gestalten und empfinden etwas wagen und verantworten 	<p><u>Erarbeitung circensischer Bewegungskünste:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungen neu entdecken und sich in Bewegungen neu entdecken Erproben und Auswerten von Bewegungen an beweglichen Geräten mit und ohne Partner unter dem Aspekt einer circensischer Präsentation Bewegungsformen: <ul style="list-style-type: none"> Schaukelgeräte: Trapez, schwingende Taut Balanciergeräte: Schwebebalken, Slackline, Bank Sprunggeräte: Reuterbrett, Minitramp Partnerakrobatik, Zweier- und Dreierkombinationen, Pyramidenbau Jonglage: Bälle, Kegel, Diabolo, Teller Pantomime <p><u>Turnen als Inszenierung und Bewegungsgestaltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsmerkmale "Ausdruck", "Miteinander" und "Synchronisation" erarbeiten Raumwege erarbeiten: Aus welchen Richtungen und auf welchen Raumwegen kann man über das Gerät und am Gerät turnen? Bewegungsfolgen aus einfachen Bewegungsformen (z.B. Rolle vw./ rw., Handstand, Rad, Radwende und Flugrolle) ausarbeiten und synchron turnen Gerätebahnen unter dem Aspekt Partnerturnen entwickeln, erproben und verändern (z.B.: Stufenbaren, Matte, Bank, kleiner Kasten, Matte, großer Kasten, Weichboden) Übungsverbindungen mit der Aufgabe, ständig in Bewegung zu sein, erarbeiten und verfeinern Eine Gruppenkür (synchron oder im Strom) erarbeiten, ausprobieren und im Hinblick auf eine Präsentation kritisch würdigen. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Bewegungen des Gerätes beeinflussen und kontrollieren Schaukeln im Sitz, Stand, Stütz und Hang sowie Auf- und Abgänge an das ruhende und ausgelenkte Geräte Federn, Einspringen, Auf- und Überspringen von Geräten auch als Kür und im Strom Sicherer Auf- und Abbau von akrobatischen Figuren unter Berücksichtigung der erforderlichen Kommunikationsprozesse Kreatives Erarbeiten von präsentablen "Bildern" und Abfolgen <ul style="list-style-type: none"> sich kommunikativ, kreativ und kooperativ bei der Erfüllung von gruppenturnerischen Aufgaben verhalten. Gerätearrangements den eigenen Möglichkeiten, den Möglichkeiten der Gruppe und den vorgegebenen bzw. selbst gewählten Zielsetzungen entsprechend verändern oder selbst entwickeln Mitschülern helfen und sie sichern Sich kontrolliert an Geräten bewegen und das Wagnis und Risiko beim Partner- und Gruppenturnen einschätzen und verantworten lernen ein differenziertes und überprüfbares Bewegungsrepertoire erarbeiten und üben Bewegungen verbinden und präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> Tag der offenen Tür

Sportcurriculum Matthias-Claudius-Gymnasium

Lernsituationen für die Klasse 8

Lernfeld	Grundsätze für die Auswahl von Inhalten und Methoden	Aktivitäten/Inhalte	Kompetenzen Die SchülerInnen können...	Außer-unterrichtliche Möglichkeiten
Turnen, Klettern und Bewegungskünste: Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> sich körperlich ausdrücken Bewegung gestalten und empfinden etwas wagen und verantworten 	<u>Hiphop / Breakdance:</u> <ul style="list-style-type: none"> Einführung in Grundschrte (z.B. Step touch rechts und links, kick Step, Step turn (Schrittdrehung), Hops, Jumps –Kreuzen). Sprünge, Freezes, Partnerformen (z.B. Doppelrolle), Footwork (6-Step, 5-Step, 4- Step oder 3- Step, Kaffeemühle) eine Gruppenkür kriterienorientiert (rhythmisch, synchron oder im Strom, kreativ, technisch-qualitativ) erarbeiten, ausprobieren und im Hinblick auf eine Präsentation kritisch würdigen. 	<ul style="list-style-type: none"> Einen musikalischen Rhythmus auf einfache tänzerische Bewegungen übertragen Turnerische Elemente aus dem Breakdance ausführen Eine Gruppenkür anfertigen, gestalten, präsentieren und kritisch würdigen. 	
Bewegungs- und Sportspiele: Handball	<ul style="list-style-type: none"> Der Umgang mit Unterschiedlichkeit Miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen 	<u>Thematisierung der allgemeinen Spielfähigkeit:</u> <ul style="list-style-type: none"> Mitverantwortung der Schüler für das Gelingen des Spiels. Jeder kann und jeder darf mitspielen. Allgemeine Ballschulung zur Wahrnehmung, Ballberechnung und Geschicklichkeit Kombination aus Ballbeherrschung und Entscheidungsfähigkeit entwickeln Entwicklung verschiedener Entscheidungsmöglichkeiten anhand komplexer Spielsituationen. <u>Thematisierung der spezifischen Spielfähigkeit:</u> <ul style="list-style-type: none"> Das Spielgerät differenziert handhaben. Passgenauigkeit und –härte, Fangsicherheit entwickeln Das Prinzip des Freilaufens auch ohne Ball entwickeln. Persönliche Deckungsarbeit und körperlichen Einsatz differenziert koordinieren. Wurfhärte, Wurfkraft und Wurfvarianten im Hinblick auf die Bewegungen bzw. Stellung des Torhüters einsetzen. Spielidee vom Kleinfeldspiel bis zum Großfeldspiel transportieren Spielaufgaben: <ul style="list-style-type: none"> Parteiball Wurfzielübungen (Reifen / Kasten) Balltransport bei Überzahlspiel (später Gleichzahl) mit Prellverbot. Angriffsspiele nach Handballregeln <ul style="list-style-type: none"> - <u>Zwei</u> gegen <u>Eins</u> und <u>Drei</u> gegen <u>Zwei</u> und mehr. - Spezifische Positionsmerkmal herausarbeiten. Handballzielspiel 6 gegen 6 	<ul style="list-style-type: none"> Funktionalität des Werfens in verschiedenen Handlungssituationen erkennen und differenziert einsetzen sowie weiter ausbauen (zielgenau, hart, unter Zeitdruck, zum Partner usw. - siehe Klasse 5 Kleine Spiele) Fangsicherheit entwickeln – sicher fangen Entscheidungsmerkmale komplexer Situationen erkennen und lösen. Erlernte Techniken in komplexen Handlungssituationen einsetzen. Schnell und funktional Entscheiden, als Voraussetzung der Spielidee. <p>→ siehe dazu auch „Regelkompetenz“ (s. Anhang)</p>	
Bewegungs- und Sportspiele: Floorball (Unihoc) oder Badminton	<ul style="list-style-type: none"> Umgang mit Unterschiedlichkeit Miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen 	<u>Erarbeitung unterschiedlicher Mannschaftstaktiken beim Floorball:</u> <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung der Spielfähigkeit durch Kleinfeldspiele ohne Torwart Erkennen der Bedeutung von Passen, Annehmen, Freilaufen, Täuschen, Schlenzen und Schießen Erarbeiten und Erproben von Übungsgelegenheiten für die oben genannten Bewegungshandlungen Erprobung von Rollenzuweisung (Angriff, Mittelfeld, Verteidigung) Schulung des Angriffsverhaltens jz.B. Schaffung von Überzahlsituationen durch Herausnahme des Torschützen bis zum nächsten gegnerischen Tor) Vergleich verschiedener Verteidigungsstrategien (z.B. Mann-Mann-Verteidigung, Zonenverteidigung, Doppeln, auf Konter spielen usw.) Reflektion der Handlungen unter Einbeziehung der bisher thematisierten Sportspiele <u>Badminton:</u> <ul style="list-style-type: none"> Erarbeiten und erproben von Griffhaltung und Gesamtkoordination der Grundschrte (Bildmaterial und Demonstration, Angabe mit Anwurf u. ä.) Zielspiele mit unterschiedlicher partnerschaftlichen Aufgabenstellungen(z.B.: Halten des Balles in Kleingruppen mit Raumgestaltung) Grundschrte (Clear, Drop, Smash) in kleinen Spielaufgaben zielgerecht 	<ul style="list-style-type: none"> Erworbenes technomotorisches Können in Spielsituationen differenziert einsetzen. verschiedener mannschaftstaktischer Situationen und Strategien erkennen und umsetzen Erlernte Techniken in kleinen Spielformen anwenden Spielsituationen in unterschiedlichen räumlichen Bewegungsfeldern gestalten 	

Sportcurriculum Matthias-Claudius-Gymnasium



		einsetzen(Spieler versuchen sich gegenseitig durch lange Schläge ans Hallenende zu treiben o.ä.) • Freies Spielen mit minimalen Regelanforderungen		
Laufen, Springen, Werfen: Parcours Fitness	<ul style="list-style-type: none"> • Etwas wagen und verantworten • Risiko, Erlebnis und Sicherheit im Sport • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern • Bewegungserfahrungen erweitern 	Parcours: <ul style="list-style-type: none"> • Eine Gerätelandschaft in verschiedenen Bewegungsformen überwinden (Laufen, Springen, Klettern, Hängen, Kehren, Wenden, Balancieren, Rollen, Kippen, Stützen) • Bewegungen im ausgewogenen Verhältnis von Ästhetik, Balance, Dynamik, Effizienz und Präzision ausführen • Eigene Laufwege erproben / eigene Parcours erstellen • Grundtechniken zur sicheren Überwindung von Hindernissen erlernen (beidfüßige Landung mit Abrollen, Crane-Jump) Fitnessparkours (Polizei-Test / BFE-Parkours) <ul style="list-style-type: none"> • Einen Bewegungs- und/oder Kraftparkours in vorgegebener Weise bewältigen: • Kriterien (je nach Parkour): <ul style="list-style-type: none"> ○ Zeit ○ Maximalbelastung ○ Anzahl der Wiederholungen in bestimmter Zeit ○ Präzision der Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Fähigkeiten und Schwierigkeitsgrade bei der Überwindung von Hindernissen realistisch einschätzen • Vielfalt von Bewegungs- und Überwindungsformen kennenlernen • Sich kontrolliert an Geräten bewegen und das Wagnis und Risiko einschätzen und verantworten lernen • Allgemeine konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern 	
Gleiten, Fahren und Rollen: Ergometerrudern	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrungen erweitern 	<ul style="list-style-type: none"> • Annäherung an eine ökonomische Rudertechnik (nach biomechanischen Prinzipien) • Durchführung eines Konditionstests nach vorgegebenen Kriterien (Strecke 500 m, Widerstandsstufe 4) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ökonomische Rudertechnik ausdauernd ausführen • konditionelle Fähigkeiten einschätzen, dosiert einsetzen und verbessern. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruder-AG

Lernsituationen für die Klasse 9

Lernfeld	Grundsätze für die Auswahl von Inhalten und Methoden	Aktivitäten/Inhalte	Kompetenzen Die SchülerInnen können...	Außer- unterrichtliche Möglichkeiten
Laufen, Springen, Werfen: Weitsprung oder Hochsprung	<ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmungsfähigkeit verbessern Bewegungserfahrungen erweitern 	<p><i>Erlernen und Analysieren einer konkreten Technik:</i></p> <p><u>Weitsprung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> weitere Vervollkommnung der individuellen Weitsprungtechnik Anlaufverlängerung auf 11-15 Anlaufschritte Verkleinerung der Absprungzone optimale Anlauf-Absprung-Flug-Landung-Koordination Verbalisierung einer Weitsprungtechnik Gegenseitige Korrektur der Schüler(-innen) anhand von Schaukarten oder Videoaufnahmen <p><u>Hochsprung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> weitere Vervollkommnung der individuellen Hochsprungtechnik mit Zieltechnik Fosbury-Flop optimale Anlauf-Absprung-Flug-Landung-Koordination <ul style="list-style-type: none"> Kurvengestaltung des Anlaufs Drehimpulssteuerung durch Anlauf und Absprung Körperschwerpunkt-Absenkung durch Brückenposition über der Latte Verbalisierung der Technik Fosbury-Flop Gegenseitige Korrektur der Schüler(-innen) anhand von Schaukarten oder Videoaufnahmen 	<ul style="list-style-type: none"> Bedeutung biomechanischer Prinzipien erkennen und anwenden Anlauf-Absprung-Koordination verbessern Technische Fähigkeiten und Fertigkeiten erweitern und verbessern Beobachtungsfähigkeit schulen Angemessen kritisieren und mit Kritik umgehen lernen 	<ul style="list-style-type: none"> Bundesjugendspiele
Bewegungs- und Sportspiele: Endzonenspiele	<ul style="list-style-type: none"> Der Umgang mit Unterschiedlichkeit Miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen 	<p>wahlweise</p> <p><u>Ultimate Frisbee:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Technische Elemente des RH- und VH-wurfs sowie Sandwichcatch und einhändiges Fangen erarbeiten Techniken aus dem Stand und in der Bewegung erproben Taktische Elemente beim Zielspiel in Kleingruppen, mit- und gegeneinander einüben Regelkonformes Spielen im Spielfeld mit Endzonenbereich <p><u>Flag-Football:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Materialgewöhnung, Erarbeitung des Werfens und Fangens Passübungen Spiel mit reduzierter Spielerzahl Vermittlung der Spielidee, Regelkunde <u>Internetlink: Unterrichtseinheit Flagfootball</u> <p><u>OK-/Touch-Rugby:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Wurftechnik des Rugby (Hüft-Dreh-Wurf) erarbeiten Regelbesonderheiten verstehen und in verschiedenen Gruppengrößen umsetzen (Rückpassregel, Touch-Regel) Taktische Elemente (z.B. schräge Aufstellung) erproben und in Spielsituationen anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> Fairplay in Eigenverantwortung ohne Schiedsrichter spielen (LK greift nur im Notfall ein) Eigenen Körper angemessen einsetzen, Körperkontakt minimieren und körperliche Zweikämpfe tabuisieren Spiele initiieren, organisieren und durchführen und Mannschaften bilden bzw. Zuordnungen akzeptieren Sich ihrem Können entsprechend in das Spielgeschehen aktiv einbringen. Schwächere Schüler in das Spiel geschehen einbeziehen und Rollenzuweisungen kooperativ umsetzen gruppen- und mannschaftstaktischen Situationen erkennen und variabel reagieren Erworbenes technomotorisches Können in Spielsituationen differenziert einsetzen <p>→ siehe dazu auch „Regelkompetenz“ (s. Anhang)</p>	
Turnen, Klettern und Bewegungskünste: Klettern	<ul style="list-style-type: none"> Etwas wagen und verantworten Risiko, Erlebnis und Sicherheit im Sport 	<p><u>Klettern:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Erarbeitung von Klettergelegenheiten in der Halle Vertrauensbildende Aufgaben zu zweit und in der Gruppe <ul style="list-style-type: none"> auf Händen in der Gasse weitergereicht werden Fallenlassen in die Gasse Vom Kasten hinunter aufgefangen werden Klettern an Geräten (z.B. Reck, Stufenbaren, Taue, schiefe Ebene und Kästen) Entwicklung eines Kletterensembles in der Halle durch Verknüpfung der verschiedenen Geräte Partnerarbeit: <ul style="list-style-type: none"> Helfen und Sichern (z.B. blind klettern auf Anweisung) 	<ul style="list-style-type: none"> sich an Geräten kontrolliert und zielgerichtet bewegen und halten Um die Bedeutung des Körperschwerpunktes, des Halteapparats und der verschiedenen Extremitäten beim Klettern wissen Einen Partner sicher durch einen Klettergarten führen Bei der Auswahl von Klettergelegenheiten aktiv und zielgerichtet mitarbeiten und Risiken einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> Exkursion Hochseilgarten

Sportcurriculum Matthias-Claudius-Gymnasium



<p>Bewegungs- und Sportspiele:</p> <p>Volleyball</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Umgang mit Unterschiedlichkeit • Miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen 	<p>Volleyball in der Spielform Quadrovolleyball (4:4 auf 7m x 7m)</p> <p><u>Technik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Feinkoordination bis variable Verfügbarkeit bisher erlernter technischer Fertigkeiten <ul style="list-style-type: none"> ◦ oberes und unteres Zuspiel ◦ Aufschlag von unten • Grobkoordination bis Feinkoordination neu erlernter technischer Fertigkeiten <ul style="list-style-type: none"> ◦ oberes Zuspiel über Kopf und lateral ◦ Aufschlag von oben frontal ◦ Angriffsschlag frontal <p><u>Taktik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Individualtaktik durch Verstehen der positionsspezifischen Aufgaben (Aufschlag, Angriff, Zuspiel) • einfache Gruppen- bis Mannschaftstaktik in Aufschlag-, Angriff- und Abwehrsituationen <p><u>Wissen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben des 1. und 2. Schiedsrichters • Leitung von Spielen und kleinen Turnieren • Fehlererkennung: <ul style="list-style-type: none"> ◦ gehaltener Ball ◦ Übergriff am Netz • Technikbeschreibung: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Aufschlag von oben frontal, ◦ Angriffsschlag <p>Siehe dazu auch koUV Volleyball (e-learning)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • durch verbesserte Ausdauerfähigkeit und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit die Fertigkeiten des Volleyballspiels entsprechend der Spielsituation besser einsetzen, • positionsspezifisch und taktisch wirksam im Spiel handeln, • den Regeln entsprechend ein Spiel leiten und einfache Turnierformen organisieren, • sich im Spiel mannschaftsdienlich unter Einbeziehung schwächerer Schülerinnen und Schüler verhalten, • Potenzen des Volleyballspiels als freizeitrelevante Sportart erkennen, • die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen, <p>→ siehe dazu auch „Regelkompetenz“ (s. Anhang)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exkursion Beachvolleyball
--	--	--	---	---



Lernsituationen für die Klasse 10

Lernfeld	Grundsätze für die Auswahl von Inhalten und Methoden	Aktivitäten/Inhalte	Kompetenzen Die SchülerInnen können...	Außer-unterrichtliche Möglichkeiten
Laufen, Springen, Werfen: Fitness	<ul style="list-style-type: none"> sich körperlich ausdrücken Bewegung gestalten und empfinden 	Krafttraining und Fitness: <ul style="list-style-type: none"> Erarbeitung von Faktoren, die an der Leistungssteigerungen durch Krafttraining beteiligt sind Vorstellung einer systematisierten Übungssammlung unter Berücksichtigung von: <ul style="list-style-type: none"> unterschiedlichen Belastungsintensitäten spielerischen Elementen Geräteeinsatz Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen Ausprobieren verschiedener Kräftigungs- und Trainingsverfahren: <ul style="list-style-type: none"> Gymnastik, Aerobic Zirkeltraining Fitnessparkours 	<ul style="list-style-type: none"> Aufgaben und Übungen erkennen und zielgerichtet, gesundheitsfördernd anwenden Die Komplexität des Kraftbegriffes erkennen Wissen erwerben über die Verbesserung der kardio-pulmonalen Leistungskraft durch aerobes Training Wirkungsweisen auf die biologischen Strukturen erkennen Risiken im Umgang mit Muskelaufbaupräparaten verstehen Kräftigende Übungen zur Musik synchronisieren 	
Bewegungs- und Sportspiele: Fußball oder Basketball	<ul style="list-style-type: none"> Der Umgang mit Unterschiedlichkeit Miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> Miteinander koedukativ und leistungsbezogen wettkämpfen Regelwerk lernen, umsetzen und kritisch hinterfragen Technische und taktische Handlungsmuster für die Offensive und die Defensive erarbeiten umsetzen und in der Mannschaft hinterfragen Vertiefung von Techniken (z.B. Torschuss, Dribbling, Kopfball) 	<ul style="list-style-type: none"> Über die Geschlechtergrenzen hinweg in der Gruppe kooperieren und zielgerichtet Erarbeiten lernen Mitschüler in das Spiel einbeziehen sowie auf ihren sportlichen Könnensstand eingehen Funktionalitäten des Passens, Freilaufens und Täuschens in verschiedenen Handlungssituationen erkennen und differenziert umsetzen <p>→ siehe dazu auch „Regelkompetenz“ (s. Anhang)</p>	
Bewegungs- und Sportspiele: Badminton	<ul style="list-style-type: none"> Miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> Erarbeiten der Regeln im Einzel und Doppel Grundtechniken VH,RH, Aufschlag wiederholen, Spezialschläge: Stopp, Volley, Lop (z.B. mit Hilfe von Demonstrationskarten erarbeiten) Schulen der Koordinationsfähigkeit in sich kurzzeitig ändernden Spielsituationen (Angriff/ Verteidigung) Miteinander spielen und Wettkämpfe/ Turniere durchführen (KO-System mit 1. und 2. Trostrunde) 	<ul style="list-style-type: none"> Erworbene technische und taktische Elemente situationsgerecht anwenden Spielsituationen antizipieren und räumlich gestalten 	
Unterricht selbstgemacht		<ul style="list-style-type: none"> Die SuS planen und leiten in Kleingruppen(2-3 SuS) eine Unterrichtsstunde nach vorgegebenen Kriterien Sportarten sind frei wählbar, aber abhängig von Materialien und Räumlichen Gegebenheiten 	<ul style="list-style-type: none"> eine strukturierte Unterrichtsplanung entwickeln ein eigenständiges Unterrichtsvorhaben durchführen kriterienbezogenes Feedback seitens der SuS leisten und akzeptieren 	