

# **Schulinternes Fachcurriculum Sport Sek I**

## **Immanuel-Kant-Schule Reinfeld**

### **Stand: 03/2025**

## Schulinternes Fachcurriculum Sport

## Klassenstufe 5

## Immanuel-Kant-Schule-Reinfeld

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Sich fit halten</b></p> <p><b>Ausdauerndes Laufen</b> mindestens 10 Minuten spielerische Formen des Laufens</p> <p><b>Beweglichkeit trainieren</b> Im Rahmen des funktionellen Aufwärmens unter besonderer Berücksichtigung von Kräftigung und Dehnung</p> <p><b>Koordination trainieren</b> Im Rahmen der sportartspezifischen Erwärmung</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Techniken der Pulsmessung kennenlernen und anwenden</p> <p>Unterschied der Begriffe Kondition und Koordination verstehen. Die S. ordnen bestimmte Übungsformen passenden Begriffen zu</p> <p><b>Leistungsbewertung:</b> 800/1000m - Lauf</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p> <p>(z.B. Kondition, Koordination, Ruhepuls)</p>	<p>Anpassung des Bewegungsumfangs</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p>Spielformen zum Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Vielfältiges Laufen</p> <p>Vielfältiges Springen</p> <p>Vielfältiges Werfen</p> <p>Lauf ABC, Aufwärmen und Dehnen unter kognitiven Aspekten</p> <p>Sprint: 50 m Lauf (Hochstart), Start- und Reaktionsspiele, Steigerungsläufe, Staffelläufe</p> <p>Sprung: Schrittweitsprung, verschiedene Sprungformen, Anlaufschulung, Absprungschulung, Landung, Einführung der Absprungzone</p> <p>Wurf: Schlagwurf mit 3er Rhythmus, Würfe mit verschiedenen Geräten, Schlagwurf</p> <p><b>Theorie-Praxis Bezug:</b> Wettkampfregeln lernen und anwenden</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p> <p>(z.B. Lauf-ABC)</p>	<p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgabe</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p>Bewegungskriterien für Schlagball, Weitsprung und Sprint benennen und erklären</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Bundesjugendspiele</p> <p>Sprint, Sprung, Schlagball (siehe Anhang)</p>				
<p><b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b></p> <p>Elementare Formen des Kräftemessens</p> <p>Tauziehen, Armdrücken, Fingerhakeln</p> <p>Begrüßung, Abbruchkriterien des Kampfes, Gefährdung des Gegners Einsatz des eigenen Körpergewichtes: Kontrollieren des Gegners in der Bodenlage</p> <p>Schieben, Ziehen, Hebelwirkungen von Körperteilen;</p> <p>Einfache Fallübungen beherrschen</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation in der Verwendung von unterschiedlichen Materialien</p> <p>Variation in der Aufgabenstellung</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Sicherheitsregeln kennen, erläutern und deren Einhaltung beobachten</p> <p>Rituale kennen und anwenden</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Sicherheitsregeln und Rituale in der Anwendung</p>				
<p><b>Turnen</b></p> <p>Freies Turnen</p> <p>Stützen, Springen, Balancieren, Klettern, Steigen, Rollen, Wälzen</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Hilfestellungen kennen und erklären</p> <p>Bewegungsprobleme erkennen und in Worte fassen</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation im Aufbau und Einsatz von Hilfsmitteln</p> <p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p>Sicherheitsaspekte des Auf- und Abbaus kennen und erläutern</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Sicherheitsprüfung</p>				
<p><b>Sportspiele</b></p> <p>Allgemeine Ballschule</p> <p><b>Kleine Spiele</b>, z.B. Völkerball, Brennball , allgemeine Fitness- und Koordinationsspiele, Staffelspiele</p> <p>Regeln in Grob- bzw. reduzierter Form einführen</p> <p>verschiedene Fangtechniken erlernen, Erfahrungen im Team sammeln,</p> <p>eigene Spiele erfinden</p> <p>Notwendigkeit von Spielregeln zur Einsicht bringen,</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung der spiel-spezifischen Regeln</p> <p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspiel-übergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p>Überzahlspiele, Anbieten und Orientieren</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Spielregeln kennenlernen, benennen und anwenden (z.B. Völkerballvarianten)</p> <p>Spielregeln weiterentwickeln</p> <p>Taktik in kleinen Spielen benennen und begründen</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Fang- und Wurfübungen der allgemeinen Ballschule</p>				
<p><b>Bewegungsgestaltung/Tanz</b></p> <p>Musik und Bewegung, kreative Bewegungsgestaltung</p> <p>rhythmische Schulung durch Anpassung an akustische Impulse. Tempo steigern und verlangsamen</p> <p>Aufnehmen von Raumweg bzw. Rhythmus, Schrittlänge, Schrittform der Partner oder Gruppenmitglieder</p> <p>Laufen mit Musik</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p> <p>(z.B. Rhythmus, Raumweg)</p>	<p>Variation in der Ausführung von unterschiedlich schweren Bewegungen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten künstlerische Bewegungsaufgaben und präsentieren tänzerische Choreographien.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<b>Theorie-Praxis-Bezug:</b>  Rhythmus erkennen und verstehen  Musikstile erkennen				

## Schulinternes Fachcurriculum Sport

## Klassenstufe 6

## Immanuel-Kant-Schule-Reinfeld

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Sich fit halten</b></p> <p><b>Ausdauerndes Laufen</b> mindestens 20 Minuten</p> <p>Formen des Intervalltrainings beim Laufen</p> <p><b>Beweglichkeit trainieren</b> Im Rahmen des funktionellen Aufwärmens unter besonderer Berücksichtigung von Kräftigung und Dehnung</p> <p><b>Koordination trainieren</b> Prinzip der Beeinträchtigung von Analysatoren („Blind-üben“) Prinzip der Veränderung dynamischer Parameter</p> <p>spielerisches Laufen in Mannschaften: Quizläufe, Umkehrläufe, Dauerlaufspiele</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p> <p>(z.B. Puls, Kondition, Koordination, Intervall)</p>	<p>Anpassung der vorgeschriebenen Laufzeit und des Lauf tempos je nach Niveau der S.</p> <p>Zwischenzeitliches Gehen erlauben</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p>Dehnungsübungen im Rahmen des funktionalen Aufwärmens</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Techniken der Pulsmessung kennenlernen und anwenden</p> <p>Sport-Apps, Pulsuhren, Fitnessarmbänder austesten, verwenden und verstehen (<b>Medienkompetenz</b>)</p> <p>Unterschied der Begriffe Kondition und Koordination verstehen. Die S. ordnen bestimmte Übungsformen passenden Begriffen zu</p> <p><b>Beurteilung:</b> Laufabzeichen</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p>Spielformen zum Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Vielfältiges Laufen</p> <p>Vielfältiges Springen</p> <p>Vielfältiges Werfen</p> <p>Lauf ABC, Aufwärmen und Dehnen unter kognitiven Aspekten</p> <p>Sprint: 50 m Lauf (Hochstart), Start- und Reaktionsspiele, Steigerungsläufe, Staffelläufe</p> <p>Sprung: Schrittweitsprung, verschiedene Sprungformen, Anlaufschulung, Absprungschulung, Landung, Einführung der Absprungzone</p> <p>Wurf: Schlagwurf mit 3er Rhythmus, Würfe mit verschiedenen Geräten, Schlagwurf</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p> <p>(z.B. Lauf-ABC, Sprint, Hochstart)</p>	<p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgabe</p> <p>z.B. durch Variation beim Start im Sprint (Hochstart, Tiefstart)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Wettkampfregeln lernen und anwenden</p> <p>Bewegungskriterien für Schlagball, Weitsprung und Sprint benennen und erklären</p> <p>Einsatz von Feedbackbögen (<b>Medienkompetenz</b>)</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Bundesjugendspiele</p> <p>Sprint (siehe Anhang)</p> <p>Sprung (siehe Anhang)</p> <p>Schlagball (siehe Anhang)</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b></p> <p>Elementare Formen des Kräftemessens</p> <p>Tauziehen, Armdrücken, Fingerhakeln</p> <p>Begrüßung, Abbruchkriterien des Kampfes, Gefährdung des Gegners, Einsatz des eigenen Körpergewichtes: Kontrollieren des Gegners in der Bodenlage</p> <p>Schieben, Ziehen, Hebelwirkungen von Körperteilen;</p> <p>Einfache Fallübungen beherrschen</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Sicherheitsregeln kennen, erläutern und deren Einhaltung beobachten</p> <p>Rituale kennen und anwenden</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Sicherheitsregeln und Rituale in der Anwendung</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation in der Verwendung von unterschiedlichen Materialien</p> <p>Variation in der Aufgabenstellung (z.B. Tauziehen auf einem Bein, im Sitzen etc.)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p style="text-align: center;"><b>Turnen</b></p> <p>Grundlagen am Boden</p> <p><b>Boden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Rolle vor- und rückwärts</li> <li>•Handstand</li> <li>•Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)</li> </ul> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Bewegungsformen erklären und beschreiben (z.B. Rolle vw., Handstand, Radschlag)</p> <p>Hilfestellungen kennen und erklären</p> <p>Bewegungsprobleme erkennen und in Worte fassen</p> <p>Sicherheitsaspekte des Auf- und Abbauens und erläutern</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Bewertung einzelner Bodenelemente</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p> <p>(z.B. Radschlag, Handstand)</p>	<p>Variation im Aufbau und Einsatz von Hilfsmitteln (z.B. Rolle vor- und rückwärts von einer leichten Erhöhung)</p> <p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben (z.B. Radschlag mit Öffnung zur linken und rechten Seite, im Handstand auf den Händen gehen)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Sportspiele</b></p> <p>Allgemeine Ballschulung,</p> <p><b>Kleine Spiele</b>, z.B. Dodgeball, Brennball, allgemeine Fitness- und Koordinationsspiele, Staffelspiele</p> <p>Regeln in Grob- bzw. reduzierter Form einzuführen</p> <p>verschiedene Fangtechniken, Erfahrungen im Team,</p> <p>eigene Spiele erfinden</p> <p>Notwendigkeit von Spielregeln zur Einsicht bringen,</p> <p>Überzahlspiele, Freilaufen und Anbieten</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Spielregeln kennenlernen, benennen und anwenden (z.B. Dodgeballvarianten)</p> <p>Spielregeln weiter entwickeln</p> <p>Taktik in kleinen Spielen benennen und begründen</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p> <p>(z.B. Überzahl, Unterzahl, Gegenschatten, Anbieten und Orientieren)</p>	<p>Anpassung der spiel-spezifischen Regeln</p> <p>Verwendung unterschiedlich großer und schwerer Bälle</p> <p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben (z.B. werfen und fangen mit der schwachen Hand)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Bewegungsgestaltung/Tanz</b></p> <p>Musik und Bewegung, kreative Bewegungsgestaltung</p> <p>rhythmische Schulung durch Anpassung an akustische Impulse. Tempo steigern und verlangsamen</p> <p>Aufnehmen von Raumweg bzw. Rhythmus, Schrittlänge, Schrittform der Partner oder Gruppenmitglieder Laufen mit Musik</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Rhythmus erkennen und verstehen</p> <p>Recherche und Erkennen geeigneter Musik sowie Musikstile (<b>Medienkompetenz</b>)</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p> <p>(z.B. Takt, Rhythmus, Raumweg)</p>	<p>Variation in der Ausführung von unterschiedlich schweren Bewegungen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten künstlerische Bewegungsaufgaben und präsentieren tänzerische Choreographien.</p>

**Schulinternes Fachcurriculum Sport**

**Klassenstufe 7**

**Immanuel-Kant-Schule-Reinfeld**

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Sich fit halten</b></p> <p><b>Ausdauerndes Laufen</b> Orientierungslauf</p> <p><b>Kraft trainieren</b> Kräftigung der Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur Dehnung der tonischen Muskelgruppen Kraftausdauer</p> <p><b>Beweglichkeit trainieren</b> Im Rahmen des funktionellen Aufwärmens unter besonderer Berücksichtigung von Kräftigung und Dehnung</p> <p><b>Koordination trainieren</b> Prinzip der Vorerrmüdung Prinzip der beidseitigen Koordination Laufen in Mannschaften mit Wettkampfcharakter: 6-Tage-Rennen, Pyramidenläufe, Staffeln</p> <p>verschiedene Ausdauersportarten</p> <p>Zirkeltraining Haltungsschulung ggf. im Rahmen der Leichtathletik</p> <p>federndes Dehnen sportartspezifische Erwärmung</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung des Bewegungsumfangs und der Bewegungsintensität</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b> Interpretieren verschiedener Pulsmessergebnisse innerhalb der Klasse</p> <p>Die vorhandenen Begriffsverständnisse zu Kondition und Koordination vertiefen und erweitern</p> <p>Die S. beschreiben und beurteilen Unterschiede bei Trainings- und Übungsformen im koordinativen Bereich</p> <p><b>Beurteilung:</b> Kraftübungen (siehe Anhang)</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p>Fertigkeiten in den leichtathletischen Disziplinen</p> <p>Aufbau auf die in Klasse 5 und 6 gesetzten Grundlagen durch gezielte Verbesserung der leichtathletischen Bewegungsabläufe.</p> <p>Erweiterung: Stoß: Bewegungsvorstellung schaffen, Schulung der technisch sauberen Grobform eines Stoßes, Standstoß, seitliches Angehen</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b> Wettkampfregeln lernen und anwenden</p> <p>Anlauf beim Weitsprung bestimmen</p> <p>Bewegungskriterien für Kugelstoßen, Hochsprung und Tiefstart benennen und erklären</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Bundesjugendspiele</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgabe</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b></p> <p>Vom Raufen zum Ringen</p> <p>Grundhaltungen und Grundprinzipien erarbeiten (Kämpfen als Dialog)</p> <p>Spezifische Gleichgewichtsschulung</p> <p>Auffrischen der Lehrinhalte aus Stufe 5/6 Fallen: Übungen zum Abschlagen rückwärts und seitwärts, Abrollen mit Judorolle oder vergleichbarer Technik Brechen des Gleichgewichtes: Sicheln</p> <p>Kontrolle des Gegners: einfache Haltegriff</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Regelkunde kennen und benennen</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation in der Verwendung von unterschiedlichen Materialien</p> <p>Variation in der Aufgabenstellung</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Turnen</b></p> <p>Fortführung der Fähigkeiten und Fertigkeiten in den grundlegenden Disziplinen des Gerätturnens</p> <p>Schwerpunkt:</p> <p>Le Parcours und Grundlagen am Reck sowie Barren</p> <p><b>Barren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Vor- und Rückschwingen im Querstütz mit Grätschen und Schließen der Beine</li> <li>+ Wende zum Außenquerstand (mit Drehung)</li> <li>+ Rolle vorwärts am Holmenende in den Grätschsitz nach Absprung aus dem Außenquerstand</li> </ul> <p><b>Reck:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Hüftumschwung vorlings rückwärts</li> <li>+ Hohe Wende</li> <li>+ Mühlumschwung</li> </ul> <p><b>Theorie-Praxi-Bezug:</b></p> <p>Bewegungsformen erklären und beschreiben</p> <p>Bewegungskriterien anwenden und verstehen</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation im Aufbau und Einsatz von Hilfsmitteln</p> <p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p>Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden</p> <p>Fehlerkorrekturen geben</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Kurze Bewegungsverbindungen</p> <p>Parcours-Lauf</p>				
<p><b>Sportspiele</b></p> <p><b>Fußball</b></p> <p>Dribbeln und Ballannahme, Ball passen, Spannstoß, Innenseitstoß, Torschuss (aus der Bewegung)</p> <p>sich freilaufen, anbieten,</p> <p>Abschirmen des Balles</p> <p>Spielformen in Grundsituationen</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung der spiel-spezifischen Regeln</p> <p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Tischtennis/Badminton</b></p> <p>Einüben und Festigen der Grund- und weiteren Schlagtechniken: (Z.B. Angabe, Vorhand, Rückhand, Antizipation)</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Regelkunde große Spiele (Fußball)</p> <p>Bewegungsmerkmale beschreiben können</p> <p>Bewegungskorrekturen mit Hilfe von Beobachtungsbögen</p> <p>Taktikverhalten in den großen Spielen beschreiben und begründen</p> <p>Mannschaften unter dem Aspekt der Fairness erstellen</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Spielformen, Übungen</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Bewegungsgestaltung/Tanz</b></p> <p>rhythmische Schulung durch Anpassung an akustische Impulse. Tempo steigern and verlangsamen</p> <p>Aufnehmen von Raumweg bzw. Rhythmus, Schrittlänge, Schrittform der Partner oder Gruppenmitglieder</p> <p>rhythmisches Laufen über Hindernisse (Hinführung zum Hürdenlauf), Laufen mit Musik</p> <p>Bewegungsfantasie</p> <p>Finden, Erproben, Gestalten und Variieren von Bewegung mit/ ohne Musik</p> <p>rhythmisches Turnen (mit Musik)</p> <p>Tanz und Akrobatik mit Partner und in der Gruppe</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Musikalische Fachbegriffe kennen und richtig anwenden</p> <p>Bewegungskriterien erläutern</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation in der Ausführung von unterschiedlich schweren Bewegungen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten künstlerische Bewegungsaufgaben und präsentieren tänzerische Choreographien.</p>

## Schulinternes Fachcurriculum Sport

## Klassenstufe 8

## Immanuel-Kant-Schule-Reinfeld

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Sich fit halten</b></p> <p>Fitnessprogramme (Step Aerobic/Rope Skipping)</p> <p>Fitnessprogramme kennenlernen und erleben, richtige Bewegungsausführung Bewegung nach Musik Kennenlernen und erleben</p> <p>Verschiedene Sprünge kennenlernen und einüben</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Bewegungsbeschreibung, Sprungbezeichnung kennen</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Kür Rope Skipping/Step Aerobic</p> <p><b>"Medienkompetenz":</b></p> <p>Visualisierung &amp; Feedback: Demonstration von Bewegungsvorbildern und Techniken</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung des Schwierigkeitsgrades verschiedener Sprünge</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p>Fertigkeiten in den leichtathletischen Disziplinen</p> <p>Aufbau auf die in den vorangegangenen Klassenstufen gesetzten Grundlagen durch gezielte Verbesserung der leichtathletischen Bewegungsabläufe.</p> <p>Erweiterung: Hürdenlauf: rhythmisches Überlaufen der Hürden, Zielvorgabe ist ein 3er Rhythmus und der Hürdenschritt</p> <p>Stoß: Einführung der Rückenstoßtechnik unter Verbesserung der Technik zu einem flüssigen Bewegungsablauf</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Wettkampfbregeln lernen und anwenden</p> <p>Anlauf beim Weitsprung bestimmen</p> <p>Bewegungskriterien für Kugelstoßen, Hochsprung und Tiefstart benennen und erklären</p> <p><b>"Medienkompetenz":</b> Visualisierung &amp; Feedback: Demonstration von Bewegungsvorbildern und Techniken</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgabe</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<b>Leistungsbeurteilung:</b>  Bundesjugendspiele				
<b>Turnen</b>  Techniken an Geräten  Fortführung der Fähigkeiten und Fertigkeiten in den grundlegenden Disziplinen des Gerätturnens  Schwerpunkt:  <b>Sprung (Doppelbock):</b> Sprunggrätsche + Sprunghocke	<b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)  <b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)  <b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)	Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache	Variation im Aufbau und Einsatz von Hilfsmitteln  Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben	Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.  Die SuS wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an.

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Schwebebalken:</b> + Strecksprünge mit halber und ganzer Drehung (auch als Abgang) + Rad als Abgang</p> <p><b>Stufenbarren:</b> + Hüftumschwung vorlings rückwärts</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Bewegungsformen erklären und beschreiben</p> <p>Bewegungskriterien anwenden und verstehen</p> <p>Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden</p> <p>Fehlerkorrekturen geben</p> <p><b>"Medienkompetenz":</b> Visualisierung &amp; Feedback: Demonstration von Bewegungsvorbildern und Techniken</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b> Kurze Bewegungsverbindungen</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Sportspiele</b></p> <p>Basketball</p> <p>Technikdifferenzierung: Dribbeln, Fangen und Passen in der Bewegung, beidhändiger Druckpass, Korbwurf (Positionswurf, Korbleger), reduzierte Spielsituation unter dem Korb, Abwehrverhalten, Freilaufen, Ball fordern, anbieten, täuschen, Spielformen in Grundsituationen</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Regelkunde große Spiele (Basketball)</p> <p>Bewegungsmerkmale beschreiben können</p> <p>Bewegungskorrekturen mit Hilfe von Beobachtungsbögen</p> <p>Taktikverhalten in den großen Spielen beschreiben und begründen</p> <p>Mannschaften unter dem Aspekt der Fairness erstellen</p> <p><b>"Medienkompetenz":</b> Visualisierung &amp; Feedback: Demonstration von Bewegungsvorbildern und Techniken</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung der spiel-spezifischen Regeln</p> <p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<b>Leistungsbeurteilung:</b>  Technikbewertungen				
<b>Bewegungsgestaltung/Tanz</b>  Musik und Bewegung, kreative Bewegungsgestaltung  Erarbeitung einer eigenen Choreographie durch die S.: z.B. Aerobic, Hip-Hop, Videoclip Dancing, Square Dance, o.ä.  rhythmische Schulung durch Anpassung an akustische Impulse. Tempo steigern and verlangsamen  Aufnehmen von Raumweg bzw. Rhythmus, Schrittlänge, Schrittform der Partner oder Gruppenmitglieder	<b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)  <b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)  <b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)	Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache	Variation in der Ausführung von unterschiedlich schweren Bewegungen	Die Schülerinnen und Schüler gestalten künstlerische Bewegungsaufgaben und präsentieren tänzerische Choreographien.

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p>rhythmisches Laufen über Hindernisse (Hinführung z. Hürdenlauf)</p> <p>Laufen mit Musik</p> <p>Bewegungsfantasie</p> <p>Finden, Erproben, Gestalten und Variieren von Bewegung mit/ ohne Musik</p> <p>rhythmisches Turnen (mit Musik)</p> <p>Tanz und Akrobatik mit Partner und in der Gruppe</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b></p> <p>Vom Raufen zum Ringen</p> <p>Grundhaltungen und Grundprinzipien erarbeiten (Kämpfen als Dialog)</p> <p>Spezifische Gleichgewichtsschulung</p> <p>Auffrischen der Lehrinhalte aus Stufe 5/6</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation in der Verwendung von unterschiedlichen Materialien</p> <p>Variation in der Aufgabenstellung</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.</p>

**Schulinternes Fachcurriculum Sport**

**Klassenstufe 9**

**Immanuel-Kant-Schule-Reinfeld**

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Sich fit halten</b></p> <p><b>Ausdauerndes Laufen</b> mindestens 45 Minuten spielerische Formen des Laufens</p> <p><b>Kraft trainieren</b> Arm- und Oberkörpermuskulatur, Dehnung der tonischen Muskelgruppen Schnellkrafttraining</p> <p><b>Beweglichkeit trainieren</b> Im Rahmen des funktionellen Aufwärmens</p> <p><b>Koordination trainieren</b> Prinzip der Verknüpfung von koordinativen mit konditionellen Anforderungen</p> <p><b>Fitnessprogramme (FP)</b> Yoga</p> <p><b>Entspannung</b> Yoga, progressive Muskelrelaxation</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung des Bewegungsumfangs und der Bewegungsintensität</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Ernährung, Theorie des Fitnesports</b> siehe WP II „Sport und Gesundheit“ oder im Rahmen eines Fachtages Sport (Vorhabenwoche)</p> <p>div. Ausdauersportarten Teilnahme Ausdauerevent</p> <p>Zirkeltraining mit Kräftigungs-, Konditions-, Koordinations-elementen</p> <p>statisches Dehnen sportartspezifische Erwärmung im Rahmen einer Ball-sportart</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug</b></p> <p>Die S. leiten aus ihren Pulsmesskarten Trainingsaufträge und andere Schlussfolgerungen auf einfachen und komplexen Niveaustufen ab (WPK II)</p> <p>Die S. erarbeiten Trainingsprogramme im Bereich der Ko-ordination oder Kondition (z.B. Zirkeltraining)</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Fitnessparkour</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p>Fertigkeiten in den leichtathletischen Disziplinen</p> <p>Aufbau auf die in den vorangegangenen Klassenstufen gesetzten Grundlagen durch gezielte Verbesserung der leichtathletischen Bewegungsabläufe.</p> <p>Trainingsmethoden können thematisiert werden.</p> <p>Hürdenlauf: Verbesserung des Bewegungsablaufs, technisch angemessenes Überlaufen mehrerer Hürden (75m)</p> <p>Hochsprung: verschiedene Hochsprungstechniken, Steigesprünge, Bogenförmiger Anlauf, rückwärtiger Standsprung (Rückenflop), Zusammenführung zur Grobform der Flop-Technik</p> <p>Speerwurf: Einführung Wurftechnik aus dem Stand, Unterarmwurf → gesamter Arm, Brust, Hüfte Verbindung der Wurfbewegung mit dem Anlauf / Gesamtbewegung</p> <p>Kugelstoß: Erarbeitung der Gesamtbewegung bis zur Rückstoßtechnik</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgabe</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Bewegungskriterien für Speerwurf und Hürdenlauf benennen und erklären</p> <p>Planung und Durchführung eines themenbezogenen Aufwärmens</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Bundesjugendspiele</p>				
<p><b>Turnen</b></p> <p><b>Boden:</b> + Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand</p> <p><b>Hochbarren:</b> + Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz + Oberarmstand aus dem Grätschsitz zum Grätschsitz + Schwungstemme aus dem Sprung in den Barren + Vor- und Rückschwingen im Oberarmstütz</p> <p><b>Reck:</b> + Hüftumschwung vorlings rückwärts + Hohe Wende</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation im Aufbau und Einsatz von Hilfsmitteln</p> <p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p>+ Mühlumschwung</p> <p><b>Sprung (Sprungtisch, Pferd quer):</b> Sprunggrätsche</p> <p>+ Sprunghocke</p> <p><b>Schwebebalken:</b></p> <p>+ Aufspringen mit einarmigem Stütz und einbeinigem Absprung (Fechteraufgang)</p> <p><b>Stufenbarren:</b></p> <p>+ Hohe Wende</p> <p>+ Hockwende über den oberen Holm</p> <p>+ Hüftaufschwung vom unteren zum oberen Holm</p> <p>+ Felgunterschwung aus dem Innenseitsitz auf dem unteren Holm mit Griff am oberen Holm</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Bewegungsformen erklären und beschreiben</p> <p>Bewertungskriterien erarbeiten und anwenden</p> <p>Sich in Gerätekunde auskennen</p> <p>Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden</p> <p>Fehlerkorrekturen geben</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<b>Leistungsbeurteilung:</b>  Vorgegebene Kür/eigene Kür				
<p align="center"><b>Sportspiele</b></p> <p>Basketball (siehe Klasse 8)</p> <p>Volleyball</p> <p>Einüben und Festigen der Grundtechniken: Pritschen, Baggern, Angabe von unten und oben, Ballannahme, Stellen, Angriff, Schmettern, Blocken</p> <p>Erkennen der Spielsituationen, richtige Stellung der Spieler auf dem Spielfeld, Spielen auf dem Großfeld</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung der spiel-spezifischen Regeln</p> <p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Regelkunde große Spiele (Volleyball)</p> <p>Bewegungsmerkmale beschreiben können</p> <p>Bewegungskorrekturen mit Hilfe von Beobachtungsbögen</p> <p>Taktikverhalten in den großen Spielen beschreiben und begründen</p> <p>Mannschaften unter dem Aspekt der Fairness erstellen</p> <p>Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</p> <p>Turnierformen selbstständig organisieren</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Technikbewertung und Taktikbewertung</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Bewegungsgestaltung/Tanz</b></p> <p>Musik und Bewegung, kreative Bewegungsgestaltung</p> <p>rhythmische Schulung durch Anpassung an akustische Impulse. Tempo steigern and verlangsamen</p> <p>Aufnehmen von Raumweg bzw. Rhythmus, Schrittlänge, Schrittform der Partner oder Gruppenmitglieder</p> <p>rhythmisches Laufen über Hindernisse (Hinführung z. Hürdenlauf)</p> <p>Laufen mit Musik</p> <p>Bewegungsfantasie</p> <p>Finden, Erproben, Gestalten und Variieren von Bewegung mit/ ohne Musik</p> <p>rhythmisches Turnen (mit Musik)</p> <p>Tanz und Akrobatik mit Partner und in der Gruppe</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Schrittfolgen erstellen und analysieren</p> <p>Bewertungskriterien entwickeln und anwenden</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation in der Ausführung von unterschiedlich schweren Bewegungen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten künstlerische Bewegungsaufgaben und präsentieren tänzerische Choreographien.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Ringern, Raufen, Verteidigen</b></p> <p>Vom Ringen zum Verteidigen (Judo)</p> <p>Bodenkämpfe intelligent durchführen/leiten</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Fachbegriffe Griffhaltungen kennen und beschreiben können</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation in der Verwendung von unterschiedlichen Materialien</p> <p>Variation in der Aufgabenstellung</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.</p>

**Schulinternes Fachcurriculum Sport**

**Klassenstufe 10**

**Immanuel-Kant-Schule-Reinfeld**

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Sich fit halten</b></p> <p><b>Ausdauerndes Laufen</b> mindestens 45 Minuten spielerische Formen des Laufens</p> <p><b>Kraft trainieren</b> Arm- und Oberkörpermuskulatur, Dehnung der tonischen Muskelgruppen Schnellkrafttraining</p> <p><b>Beweglichkeit trainieren</b> Im Rahmen des funktionellen Aufwärmens</p> <p><b>Koordination trainieren</b> Prinzip der Verknüpfung von koordinativen mit konditionellen Anforderungen</p> <p><b>Fitnessprogramme (FP)</b> Yoga</p> <p><b>Entspannung</b> Yoga, progressive Muskelrelaxation</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung des Bewegungsumfangs und der Bewegungsintensität</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Ernährung, Theorie des Fitnesssports</b> siehe WP II „Sport und Gesundheit“ oder im Rahmen eines Fachtages Sport (Vorhabenwoche)</p> <p>div. Ausdauersportarten Teilnahme Ausdauererevent</p> <p>Zirkeltraining mit Kräftigungs-, Konditions-, Koordinations- elementen</p> <p>statisches Dehnen</p> <p>sportartspezifische Erwärmung im Rahmen einer Ball- sportart</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug</b></p> <p>Die S. leiten aus ihren Pulsmesskarten Trainingsaufträge und andere Schlussfolgerungen auf einfachen und komplexen Niveaustufen ab (WPK II)</p> <p>Die S. erarbeiten Trainingsprogramme im Bereich der Koordination oder Kondition (z.B. Zirkeltraining)</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Fitnessstest</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p>Fertigkeiten in den leichtathletischen Disziplinen</p> <p>Aufbau auf die in den vorangegangenen Klassenstufen gesetzten Grundlagen durch gezielte Verbesserung der leichtathletischen Bewegungsabläufe.</p> <p>Trainingsmethoden können thematisiert werden.</p> <p>Hürdenlauf: Verbesserung des Bewegungsablaufs, technisch angemessenes Überlaufen mehrerer Hürden (75m)</p> <p>Hochsprung: verschiedene Hochsprungstechniken, Steigesprünge, Bogenförmiger Anlauf, rückwärtiger Standsprung (Rückenflop), Zusammenführung zur Grobform der Flop-Technik</p> <p>Speerwurf: Einführung Wurftechnik aus dem Stand, Unterarmwurf → gesamter Arm, Brust, Hüfte Verbindung der Wurfbewegung mit dem Anlauf / Gesamtbewegung</p> <p>Kugelstoß: Erarbeitung der Gesamtbewegung bis zur Rückstoßtechnik</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgabe</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Bewegungskriterien für Speerwurf und Hürdenlauf benennen und erklären</p> <p>Planung und Durchführung einer themenbezogenen Erwärmung</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Bundesjugendspiele</p>				
<p><b>Turnen</b></p> <p><b>Boden:</b> + Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand</p> <p><b>Hochbarren:</b> + Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz + Oberarmstand aus dem Grätschsitz zum Grätschsitz + Schwungstemme aus dem Sprung in den Barren + Vor- und Rückschwingen im Oberarmstütz</p> <p><b>Reck:</b> + Hüftumschwung vorlings rückwärts + Hohe Wende</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation im Aufbau und Einsatz von Hilfsmitteln</p> <p>Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p>+ Mühlumschwung</p> <p><b>Sprung (Sprungtisch, Pferd quer):</b> Sprunggrätsche</p> <p>+ Sprunghocke</p> <p><b>Schwebebalken:</b></p> <p>+ Aufspringen mit einarmigem Stütz und einbeinigem Absprung (Fechteraufgang)</p> <p><b>Stufenbarren:</b></p> <p>+ Hohe Wende</p> <p>+ Hockwende über den oberen Holm</p> <p>+ Hüftaufschwung vom unteren zum oberen Holm</p> <p>+ Felgunterschwung aus dem Innenseitsitz auf dem unteren Holm mit Griff am oberen Holm</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Bewegungsformen erklären und beschreiben</p> <p>Bewertungskriterien erarbeiten und anwenden</p> <p>Sich in Gerätekunde auskennen</p> <p>Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden</p> <p>Fehlerkorrekturen geben</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<b>Leistungsbeurteilung:</b> Vorgegebene Kür/eigene Kür				
<p style="text-align: center;"><b>Sportspiele</b></p> <p>Technik und Taktik der Großen Sportspiele: Volleyball</p> <p>Einüben und Festigen der Grundtechniken: pritschen, baggern, Angabe von unten und oben, Ballannahme, Stellen, Angriff, Schmettern, Blocken Erkennen der Spielsituationen, richtige Stellung der Spieler auf dem Spielfeld, Spielen auf dem Großfeld</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b>  Regelkunde große Spiele (Volleyball)</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache	Anpassung der spiel-spezifischen Regeln  Anpassung/Variation der Komplexität der Bewegungsaufgaben	Die Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspiel-übergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p>Bewegungsmerkmale beschreiben können</p> <p>Bewegungskorrekturen mit Hilfe von Beobachtungsbögen</p> <p>Taktikverhalten in den großen Spielen beschreiben und begründen</p> <p>Mannschaften unter dem Aspekt der Fairness erstellen</p> <p>Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</p> <p>Turnierformen selbstständig organisieren</p> <p><b>Leistungsbeurteilung:</b></p> <p>Technik- und Taktikbewertungen</p>				

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Bewegungsgestaltung/Tanz</b></p> <p>Musik und Bewegung, kreative Bewegungsgestaltung</p> <p>rhythmische Schulung durch Anpassung an akustische Impulse. Tempo steigern and verlangsamen</p> <p>Aufnehmen von Raumweg bzw. Rhythmus, Schrittlänge, Schrittform der Partner oder Gruppenmitglieder</p> <p>rhythmisches Laufen über Hindernisse (Hinführung z. Hürdenlauf)</p> <p>Laufen mit Musik</p> <p>Bewegungsfantasie</p> <p>Finden, Erproben, Gestalten und Variieren von Bewegung mit/ ohne Musik</p> <p>rhythmisches Turnen (mit Musik)</p> <p>Tanz und Akrobatik mit Partner und in der Gruppe</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Schrittfolgen erstellen und analysieren</p> <p>Bewertungskriterien entwickeln und anwenden</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation in der Ausführung von unterschiedlich schweren Bewegungen</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler gestalten künstlerische Bewegungsaufgaben und präsentieren tänzerische Choreographien.</p>

Unterricht (Themen und Inhalte)	Überfachliche Kompetenzen	Sprachbildung	Differenzierung	grundlegende Kompetenzen
<p><b>Ringens, Raufen, Verteidigen</b></p> <p>Vom Ringen zum Verteidigen (Judo)</p> <p>Bodenkämpfe intelligent durchführen/leiten</p> <p><b>Theorie-Praxis-Bezug:</b></p> <p>Fachbegriffe Griffhaltungen kennen und beschreiben können</p>	<p><b>Personale Kompetenzen</b> (Selbstwirksamkeit)</p> <p><b>Motivationale Einstellungen</b> (Engagement, Lernmotivation, Ausdauer)</p> <p><b>Soziale Kompetenzen</b> (Kooperationsfähigkeit)</p>	<p>Kenntnis und Gebrauch der sportartspezifischen Fachsprache</p>	<p>Variation in der Verwendung von unterschiedlichen Materialien</p> <p>Variation in der Aufgabenstellung</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.</p>