

Schulcurriculum des Faches Sport

für die Klassenstufen 5 – 10

Sport Klasse 5 koedukativ				
Kerncurriculum (2/3)			Schuleigenes Curriculum (1/3)	
Thema / Inhalt	Stunden- zahl		Thema / Inhalt	Stunden- zahl
Übergeordnete Ziele: sportgerechte Verhaltensweisen, Kleidung, Körperhygiene, Gefahren, Freude an der Bewegung, soziale Kompetenzen			Koordinationsschulung: mit und ohne Gerät, mit und ohne Musik Kleine Spiele, vorbereitend für große Ballspiele	36
Geräteturnen: stützen, rollen, hangeln, schwingen	20			
Bodenturnen: Rolle vorwärts / Rolle rückwärts / Handstützschwingen				
Reck, Barren, Stufenbarren: Aufschwung, Umschwungbewegungen (Leistungsdifferenzierung)				
Sprung: Hocke / Grätsche				
Leichtathletik: Laufschulung, Ausdauer, Sprint, Sprung (Weit/Hoch), Ball 80g	15			
Handball und Fußball: Grundtechniken und einfaches Spielverständnis	37			
	72			36

Besondere Schwerpunkte (Kompetenzen): Bundesjugendspiele / Jugend trainiert für Olympia / LA Wintercup
Fair Play / Training soziales Verhalten / Verantwortung übernehmen

Sport Klasse 6 koedukativ				
Kerncurriculum (2/3)			Schuleigenes Curriculum (1/3)	
Thema / Inhalt	Stunden- zahl		Thema / Inhalt	Stunden- zahl
Übergeordnete Ziele siehe Klasse 5			Schwimmen: Grobform Brust, Kraul, Rückenraul Dazu jeweils Start, Brustwende; Wenden Brust- und Rückenraul fakultativ Tauchen und einfache Sprünge vom Brett.	36
			Spiele im Wasser	
Geräteturnen	20			
<u>Boden</u> : Wiederholung Rolle vorwärts / Rad (diff. Radwende) / Handstützschwingen und Abrollen / Drehungen				
<u>Sprung</u> : Sprünge an verschiedenen Geräten				
<u>Barren</u> : Stützen, Schwingen, Wende/Kehre, Grätschsitz, Einschwingen				
<u>Stufenbarren</u> : Aufschwünge / Hockwende				
Leichtathletik : Weitsprung, technische Einführung Hochsprung, Ball 200g, Festigung der in 5 erlernten Elemente	15			
Basketball und Volleyball : Grundtechniken und einfaches Spielverständnis, dazu BB Korbleger	37			
	72			36

Besondere Schwerpunkte (Kompetenzen): Bundesjugendspiele / Jugend trainiert / Wintercup

Soziales Verhalten (siehe Klasse 5)

Sport Klasse 7 Jungen				
Kerncurriculum (2/3)			Schuleigenes Curriculum (1/3)	
Thema / Inhalt	Stunden- zahl		Thema / Inhalt	Stunden- zahl
Geräteturnen: Im Verlauf 7/8 sollten alle 4 Geräte zum Einsatz kommen, Wiederholung und Festigung der Übungen aus 5/6	20		Verschiedene Formen von Rückschlag- und Parteiballspielen	36
Sprung: Hocke / Grätsche Kasten quer (diff. Kasten längs), Sprunghilfe, verschiedene Höhen, evtl. Radwende mit Minitramp				
Boden: Sprungrolle, Felgrolle, Übungsverbindungen				
Leichtathletik: Ausdauerleistung (stufenförmiger Aufbau) bis Cooper Test, Vorbereitung LA 3-Kampf Weit / Sprint / Stoß (evtl. BuJu)	15			
Funktionsgymnastik: spez. zur Koordinations- und Ausdauerschulung				
Regelkunde / Sichern und Helfen				
Handball: Grundtechniken, Fangen/Werfen, Einführung Sprungwurf, Grundverhalten in Abwehr und Angriff	18			
Volleyball: Wiederholung und Festigung der Grundtechniken, einfache Formen des Spielaufbaus, Angriff	18		Schwerpunkte: Sozialverhalten, Fairness im Wettkampfsport	
	72			36

Sport Klasse 7 Mädchen				
Kerncurriculum (2/3)			Schuleigenes Curriculum (1/3)	
Thema / Inhalt	Stunden- zahl		Thema / Inhalt	Stunden- zahl
Volleyball: Wiederholung und Festigung der Grundtechniken, einfache Formen des Spielaufbaus, vereinfachte Spielregeln	20		Vertiefung Tanz	12-14
Fußball: Wiederholung und Festigung der Grundtechniken, einfache Spiele	10		Kleine Spiele	10-12
Leichtathletik: Ausdauerleistung; Mehrkampf: 75m Sprint, Weitsprung, Schleuderball; Stufenwettkampf 7 oder evtl. Bundesjugendspiele	15		Ausdauerschulung	6
Gerätturnen: Wiederholung und Festigung der Übungen aus 5/6; normfreies Turnen und akrobatische Elemente; Balken: einfache Auf- und Abgänge, Sprünge, Drehungen; Stufenbarren / Reck: Hüftauf- u. Umschwung, Unterschwingung, Mühlumschwung, Hohe Wende; Sichern und Helfen	20		Vertiefung der unterrichteten Sportarten	restl. Std
Gymnastik/Tanz: Grundformen der Gymnastik, Tanzstil in einfacher Form; Handgerät Reifen	7			
	72			36

Besondere Schwerpunkte (Kompetenzen):

Förderung sozialer Kompetenz

Teilnahme an *Jugend trainiert für Olympia / Leichtathletik*

Sport Klasse 8 Jungen				
Kerncurriculum (2/3)			Schuleigenes Curriculum (1/3)	
Thema / Inhalt	Stunden- zahl		Thema / Inhalt	Stunden- zahl
Geräteturnen				
<u>Reck</u> : Aufschwung, Umschwung, Vorübungen Kippaufschwung, Abgang Unterschwingung (diff Hocke)	20		Badminton, LA - Ausdauerschulung, Hochsprung als Wettkampf	36
<u>Barren</u> : Kippaufgang, Rolle vorwärts, Grätschsitz, rückwärts einschwingen, Wende, Kehre (diff Oberarmstand)				
Leichtathletik : Fortführung Ausdauerleistung / Cooper Test, Hochsprung Floptechnik, Sprint 100m	15			
Funktionsgymnastik : Fortführung				
Theorie : Bewegungsabläufe erkennen und einfach beschreiben				
Fußball : Wiederholung und Festigung der Grundtechniken (Passen, Stoppen, Dribbling, Torschuss), Doppelpass, Fintieren, Individual-Mannschaftstaktik	18			
Basketball : Wiederholung und Festigung der Grundtechniken, Positionswürfe, Fintieren, Grundlagen des Angriffs- und Abwehrverhaltens	18		Schwerpunkte: Fairness (bes. Wettkampf) Sozialverhalten (anderen helfen)	
	72			36

Sport Klasse 8 Mädchen			
Kerncurriculum (2/3)		Schuleigenes Curriculum (1/3)	
Thema / Inhalt	Stunden- zahl	Thema / Inhalt	Stunden- zahl
Basketball: Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken; Wiederholung Korbleger; Grundlagen des Angriffs- und Abwehrverhaltens, Positionswürfe, Fintieren	15	Vertiefung Tanz	12-14
Badminton: Grundtechniken, Regelkunde	15	Kleine Spiele	10-12
Gerätturnen: Wiederholung und Festigung der Übungen aus 5/6; normfreies Turnen; akrobatische Elemente; Boden: Rolle vorwärts, rückwärts, Sprungrolle, Handstand mit Abrollen, Rad, Radwende, Felgrolle; Helfen und Sichern	10	Ausdauerschulung	6
Gymnastik/Tanz: Grundformen der Gymnastik, Tanzgestaltung; Handgerät Band	10	Vertiefung der unterrichteten Sportarten	restl. Std.
Leichtathletik: Ausdauerleistung, 100m Sprint, Hochsprung, Kugelstoßen	20		
Regelkunde, Bewegungslehre, Trainingslehre	2		
	72		36

Besondere Schwerpunkte (Kompetenzen):
Förderung sozialer Kompetenz

Sport Klasse 9 Jungen				
Kerncurriculum (2/3)			Schuleigenes Curriculum (1/3)	
Thema / Inhalt	Stunden- zahl		Thema / Inhalt	Stunden- zahl
Geräteturnen: Alle 4 Geräte verteilt auf 9 u 10	14			
<u>Boden:</u> Einführung Handstützüberschlag + Übungsverbindungen			Verbesserung der Spielfähigkeit in FB / HB / VB, Fachkenntnisse Sportbereich 1	16
<u>Sprung:</u> Hocke Kasten längs (evtl. Pferd), Handstützüberschlag Kasten quer mit Sprunghilfe				
Leichtathletik: Wiederholung Sprünge, Sprint, Ausdauer, Einführung Schleuderball (Vorb. Diskus), evtl. Speer	14			
Funktionsgymnastik: Fortführung				
Theorie: Regelkunde, einfache Bewegungsanalysen, Anpassungserscheinungen des Körpers durch Belastung und Erholung				
Volleyball: Weitere Grundlagenvertiefung, Einführung Schmetter/Aufschlag/Block, Annahme, Zuspiel, Angriff	10			
Handball: Vertiefung der bisher erarbeiteten Grundlagen, Gruppentaktik Kreuzen/Sperren, Verhalten am Kreis	10			
	48			16

Besondere Schwerpunkte (Kompetenzen): Sozialverhalten

Sport Klasse 9 Mädchen				
Kerncurriculum (2/3)			Schuleigenes Curriculum (1/3)	
Thema / Inhalt	Stunden- zahl		Thema / Inhalt	Stunden- zahl
Basketball: Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken; Schneiden, Kreuzen, Rebound-Verhalten, 3-Sek.-Regel	8		Hürdenlauf	8
Volleyball: Weitere Vertiefung der Grundtechniken; Schmettern: Schlagen des gehaltenen Balles; Spiel 3:3 (evtl. 4:4); vereinfachte Spielregeln nach Bedarf	14		Fitness-Studio in der Turnhalle	8
Leichtathletik: Ausdauerleistung; 100m Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen; Mehrkampf aus Sprint, Sprung, Wurfdisziplin	12			
Gerätturnen: Sprung: Hocke (Querkasten); Handstützüberschlag; normfreies Turnen, akrobatische Elemente	8			
Gymnastik/Tanz: Grundformen der Gymnastik; Vertiefung eines bekannten Tanzstils	4			
Regelkunde, Bewegungslehre, Trainingslehre	2			
	48			16

Besondere Schwerpunkte (Kompetenzen):
Förderung sozialer Kompetenz

Sport Klasse 10 Jungen				
Kerncurriculum (2/3)			Schuleigenes Curriculum (1/3)	
Thema / Inhalt	Stunden- zahl		Thema / Inhalt	Stunden- zahl
Geräteturnen	14		Verbesserung der Spielfähigkeit, spez. im BB, Theorie: Anpassungsprozesse durch Training	16
<u>Reck</u> : Kippbewegungen und weitere Übungsverbindungen				
<u>Barren</u> : Kippbewegungen / Schwungstemme und Übungsverbindungen				
Leichtathletik : Wiederholung Ausdauer, Sprung, Sprint, Speerwurf	10			
Funktionsgymnastik : Weiterführung (Spez. im Bereich LA)				
Theorie : Weiterführung der in Klasse 9 erarbeiteten Grundlagen				
Fußball : Wiederholung und Vertiefung der bisher erlernten technischen und taktischen Fertigkeiten	10			
Basketball : Wiederholen und festigen des bisher Erlernten, spez. im gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich, kreuzen, blockieren, Zonenverteidigung, Sprungwurf	10			
	48			16

Besondere Schwerpunkte (Kompetenzen): Förderung sozialer Kompetenz, Betreuung bei Bundesjugendspielen

Sport Klasse 10 Mädchen				
Kerncurriculum (2/3)			Schuleigenes Curriculum (1/3)	
Thema / Inhalt	Stunden- zahl		Thema / Inhalt	Stunden- zahl
Volleyball: Wiederholung Techniken Kl. 9; Schmettern: Schlagen des zugeworfenen und gestellten Balles; Richtungsbaggern; Einerblock, Blocksicherung; Spielaufbau über Stellspielerin; Spiel 4:4; Regelkunde	10		Badminton	8
Basketball: Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken; Zonenverteidigung, Schnellangriff, Spiel 5 : 5; Regelkunde	14		Vertiefung Tanz	8
Leichtathletik: Ausdauerleistung, 100m Sprint, Kugelstoßen	8			
Gerätturnen: normfreies Turnen, akrobatische Elemente; Stufenbarren / Reck: Wiederholung Elemente aus Klasse 7	8			
Gymnastik/Tanz: Grundformen der Gymnastik; Tanzgestaltung; Handgerät Seil oder Ball	6			
Regelkunde, Bewegungslehre, Trainingslehre	2			
	48			16

Besondere Schwerpunkte (Kompetenzen):

Förderung sozialer Kompetenz

Betreuung der Unterstufe bei den Bundesjugendspielen Leichtathletik