

Bildungsplan 2004

Fachcurriculum Sport **Bildungsstandards 10**

© Arbeitsgruppe Bildungsstandards Sport, Gymnasium Plochingen

Gymnasium Plochingen

Vorbemerkungen

Um eine Auswahl für die Kurswahl zu ermöglichen, sollen aus den Individual- und aus den Mannschaftssportarten **je mindestens zwei** Sportarten unterrichtet werden. Zusätzlich können noch ein bis zwei Sportarten aus dem offiziellen Schulsportwettkampfprogramm oder Trendsportarten unterrichtet werden.

Die Förderung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten steht auch in diesen Klassenstufen im Mittelpunkt des Sportunterrichts.

Zusätzlich zu den bereits im Rahmen der Sportarten genannten Fachkenntnissen werden bis zum Ende der Klasse 10 die Grundsätze der sportgerechten Ernährung ebenso thematisiert wie die Problematik von Drogen und Doping im Sport sowie die Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur.

1. Gerätturnen

Bildungsstandards	Inhalte / Themen	Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining KoMet/Hinweise
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • einige Figuren aus der Akrobatik und normfreie Bewegungen turnen. • die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren. • grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären. • die Hauptfunktionsphase eines Bewegungsablaufes nennen. 	<p>Etwas miteinander entwickeln, Rollen verteilen</p> <p>Erstellen einer eigenen Übungsverbinding (z. B. am Boden)</p> <p>Bewegungen beschreiben lernen und ausgehend von der Praxis entscheidende Phasen in Bewegungsabläufen herausarbeiten sowie deren funktionale Bedeutung erkennen</p> <p>Thematisieren der verschiedenen Funktionsphasen an exemplarisch ausgewählten Bewegungen (z. B. Handstütz-Überschlag, Felgrolle, etc.)</p>	<p>Sozialbewusstsein stärken durch akrobatische Elemente, bei denen mehrere Schülerinnen oder Schüler aufeinander angewiesen sind.</p>

<p>Bildungsstandards</p>	<p>Inhalte / Themen</p>	<p>Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining KoMet/Hinweise</p>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf der Basis der in Klasse 7 und 8 erlernten Fertigkeiten Übungsverbindungen an zwei Geräten turnen. 	<p><u>Klasse 9</u></p> <p><u>Mädchen</u></p> <p>Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastische Elemente - Handstützüberschlag vorwärts <p>Sprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorbereiten des Handstütz-Sprungüberschlags vorwärts mit Minitrampolin und Überfallen auf Mattenberg <p>Schwebebalken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz; Überspreizen eines Beines <p>Reck oder Stufenbarren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felgunterschwing aus dem Angrätschen <p><u>Jungen</u></p> <p>Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopfstützüberschlag auf eine Weichbodenmatte <p>Sprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunghocke über den Kasten (längs) mit Spannstütz nach erster Flugphase <p>Barren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oberarm-Stemmaufschwung in den Stütz (vorwärts oder rückwärts) <p>Reck</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine Form des Kippaufschwungs 	

Bildungsstandards	Inhalte / Themen	Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining KoMet/Hinweise
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf der Basis der in Klasse 7 und 8 erlernten Fertigkeiten Übungsverbindungen an zwei Geräten turnen. 	<p><u>Klasse 10</u></p> <p><u>Mädchen</u></p> <p>Sprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handstütz-Sprungüberschlag über den (Seit-) Kasten mit Minitrampolin <p>Reck oder Stufenbarren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorbereiten des Spreiz-Kippaufschwungs <p>Schwebebalken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprünge mit verbesserter Bewegungsausführung - Einbeinige Drehungen <p><u>Jungen</u></p> <p>Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handstützüberschlag vorwärts <p>Sprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunghocke über den Kasten (längs) oder über das Pferd (1,10m) <p>Barren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oberarm-Kippe in den Stütz 	

2. Gymnastik / Tanz

Bildungsstandards	Inhalte / Themen	Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining KoMet/Hinweise
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • beherrschen die gymnastischen Grundformen auf Schulniveau. • können mit einem weiteren Handgerät umgehen. • haben den in Klasse 7/8 gelernten Tanzstil verbessert. • können die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren. 	<p>Aufbauend auf den körperbildenden Übungen im konditionellen und koordinativen Bereich aus Klasse 7/8 werden die Grundformen ohne Handgerät, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schrittararten (Nachstell-, Wechselschritt) - Drehungen (einbeinig) - Sprünge (aus der Bewegung und dem Stand) <p>durch elegantere Armführung und Körperhaltung verfeinert</p> <p>Grundformen am Ort und in der Fortbewegung mit dem Handgerät Band</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schlangen und Spiralen (beidseitig, in verschiedenen Ebenen) - Schwünge und Kreise (an der Körperseite, vor dem Körper, senkrecht, waagrecht) - Sprünge in Verbindung mit Schlangen, Spiralen und Kreisen <p>Tanz in beliebiger Stilrichtung (z. B. Hip-Hop, Jazz ...)</p> <p>Gestalten einer Bewegungsabfolge</p>	

4. Schwimmen

Bildungsstandards	Inhalte / Themen	Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining/ KoMet/Hinweise
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • können grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären. • beherrschen zwei Schwimmtechniken. • können eine längere Strecke ohne Pause schwimmen. • können die biologischen Hintergründe der Anpassungserscheinungen des Körpers nach Belastung und Erholung erklären. 	<p>Arm- und Beinzüge der Schwimmtechniken in ihrer Abfolge beschreiben und deren Funktion in Bezug auf den Vortrieb im Wasser nennen</p> <p>Kraul, Brust, Rücken oder Delphin werden, aufbauend auf den bisher erworbenen Fähigkeiten, in der Technik verfeinert.</p> <p>Ausdauerschwimmen bis 25 min zur Förderung der konditionellen Fähigkeiten (insbesondere der Ausdauer und der Kraft) als Grundlage der allgemeinen Fitness.</p> <p>Ermüdung und darauf folgende Verbesserung des Ausgangsniveaus als Folge von Training</p>	

5. Spiele

Bildungsstandards	Inhalte / Themen	Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining KoMet/Hinweise
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel anwenden. <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen. <p>Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> Spiele entwickeln, organisieren und leiten. 	<p>Basketball</p> <p>Technik Festigen der in Klasse 7/8 erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> Einhändige Pässe (Handballpass bei Schnellangriffen) Sprungwurf (aus verschiedenen Positionen und aus naher Distanz) Rebound (Spiel- und Übungsformen in Verbindung mit Korbleger und Positionswurf) Fintieren mit Ball (Passfinte, Wurffinte) <p>Taktik Festigen des in Klasse 7/8 erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> Give and Go Abstreifen Raumaufteilung Schnellangriff (Von 2:0 zu 3:2) Mann-Mann-Verteidigung (MMV) mit Aushelfen auf der Ballseite Grundaufstellung für den Angriff gegen eine MMV (Vom Spiel 3:3 zum Spiel 5:5) Spiel 5:5 <p>Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> Regelkenntnisse Schüler und Schülerinnen als Schiedsrichter basketballähnliche Spiele mit neuen Regeln erfinden 	<p>Schwerpunkte:</p> <p>Klasse 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> Handball Fußball (Mädchen evtl. Volleyball) <p>Klasse 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> Basketball Volleyball <p>Förderung sozialen Verhaltens „FAIR PLAY“</p> <p>Einhalten von Spielregeln</p> <p>Förderung der Konzentration und Kreativität</p>

Bildungsstandards	Inhalte / Themen	Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining KoMet/Hinweise
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p><u>Technik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel anwenden. <p><u>Taktik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen. <p><u>Spielfähigkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele entwickeln, organisieren und leiten. 	<p><u>Fußball</u></p> <p><u>Technik</u> Festigen der in Klasse 7/8 erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen über größere Entfernungen in den Lauf (Komplexere Spiel- und Übungsformen) • Ballannahme und Ballmitnahme im schnellen Lauf • Kurzpass - Langpass (Spiel über die Flügel, Spielverlagerung, Flanken) • Torschüsse (aus dem schnellen Lauf, nach Flanken) <p><u>Taktik</u> Festigen des in Klasse 7/8 erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konter (Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff, Ausnutzen der Überzahl) • Einführung eines Spielsystems (Verdeutlichen von Positionen; Aufgabenverteilung) • Wettkampfformen <p><u>Spielfähigkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkenntnisse • Schüler und Schülerinnen als Schiedsrichter • fußballähnliche Spiele mit neuen Regeln erfinden 	

<p>Bildungsstandards</p>	<p>Inhalte / Themen</p>	<p>Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining KoMet/Hinweise</p>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p><u>Technik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel anwenden. <p><u>Taktik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen. <p><u>Spielfähigkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele entwickeln, organisieren und leiten. 	<p><u>Handball</u></p> <p><u>Technik</u> Festigen der in Klasse 7/8 erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen (über größere Entfernungen in den Lauf, Laufwege für den Gegenstoß, Sprungwurfabspiel) • Ballannahme im schnellen Lauf • Torwürfe (Heber) <p><u>Taktik</u> Festigen des in Klasse 7/8 erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positionsspezifische Schulung (Sektorenspiele; in Überzahl, mit Neutralem und in Gleichzahl) • Gegenstoß • Einführung eines Spielsystems mit Aufgabenverteilung beim Angriff und bei der Abwehr (Erweiterung der Raumdeckungselemente; Übergeben, Übernehmen durch Heraustreten und Sichern) • Wettkampfformen <p><u>Spielfähigkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkenntnisse • Schüler und Schülerinnen als Schiedsrichter • handballähnliche Spiele mit neuen Regeln erfinden 	

<p align="center">Bildungsstandards</p>	<p align="center">Inhalte / Themen</p>	<p align="center">Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining/KoMet <i>Hinweise</i></p>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p><u>Technik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel anwenden. <p><u>Taktik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen. <p><u>Spielfähigkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele entwickeln, organisieren und leiten. 	<p><u>Volleyball</u></p> <p><u>Technik</u></p> <p>Festigen der in Klasse 7/8 erlernten Techniken durch Komplexübungen und Wettbewerbsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unteres und oberes Zuspiel über größere Entfernungen und unter erhöhten Anforderungen (Komplexere, laufintensive Spiel- und Übungsformen) • Bagger als Abwehrmaßnahme • Oberes Zuspiel über Kopf nach hinten • Einführung des frontalen Angriffsschlags und des Lobs (Differenzierung durch angepasste Netzhöhe) • Block (Einerblock) • Einführung des frontalen Aufschlags von oben (Tennisaufschlag) <p><u>Taktik</u></p> <p>Festigen des in Klasse 7/8 erlernten gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vom Spiel 4:4 zum Spiel 6:6 • Einführung in ein Spielsystem mit Aufgabenverteilung bei Abwehr, Zuspiel und Angriff (Spielaufbau über Stellerposition II oder III, vor- und zurückgezogene Position VI; Sichern der eigenen Angriffs- und Abwehraktion (Block), Annahme in Riegelformation • Wettkampfformen <p><u>Spielfähigkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkenntnisse • Schüler und Schülerinnen als Schiedsrichter • volleyballähnliche Spiele mit neuen Regeln erfinden 	

