

# **Bildungsplan 2004**

## **Fachcurriculum Sport** **Bildungsstandards 8**

© Arbeitsgruppe Bildungsstandards Sport, Gymnasium Plochingen

**Gymnasium Plochingen**



<b>Bildungsstandards</b>	<b>Inhalte/ Themen</b>	<b>Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining / KoMet</b>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>auf der Basis der in Klasse 5 und 6 erlernten turnerischen Grundformen an drei Geräten alters- und schülergemäße Fertigkeiten ausführen.</li> </ul>	<p><b><u>Klasse 7</u></b></p> <p><b><u>Mädchen</u></b></p> <p><b>Reck</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Felgunterschwung aus dem Stütz</li> <li>- Spreizumschwung vorwärts.</li> </ul> <p><b>Schwebebalken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statische Elemente (Standwaage, Spitzwinkelsitz)</li> <li>- Drehungen (beidbeinig, einbeinig)</li> <li>- Sprünge (Spreizsprung, Wechselsprung)</li> <li>- Sprungaufhocken</li> <li>- Radwende als Abgang</li> </ul> <p><b>(Boden)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprünge (Schrittsprung, Spreizsprung)</li> <li>- Drehungen (einbeinig, beidbeinig, halb/ganz)</li> <li>- Vorbereiten der Felgrolle</li> </ul> <p><b><u>Jungen</u></b></p> <p><b>Reck</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Felgunterschwung aus dem Stütz</li> <li>- Langhangschwünge am sprunghohen Reck (Varianten des Schwungholens)</li> <li>- Vorbereiten des Kippaufschwungs</li> </ul> <p><b>Sprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprunghocke über Kasten/Pferd seit und Kasten längs (bei versch. Brettabständen)</li> </ul> <p><b>Boden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Felgrolle</li> </ul>	

Bildungsstandards	Inhalte/ Themen	Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining / KoMet
	<p><b><u>Klasse 8</u></b></p> <p><b><u>Mädchen</u></b></p> <p><b>Boden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprünge (Schrittsprung, Spreizsprung)</li> <li>- Drehungen (einbeinig: halb/ganz)</li> <li>- Felgrolle</li> <li>- Überschlagbewegungen : Radwende u. Vorbereiten des Handstützüberschlags vorwärts durch eine leicht erhöhte Plattform</li> </ul> <p><b>Sprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprunghocke über Kasten/Pferd seit (bei verschiedenen Brettabständen)</li> </ul> <p><b><u>Jungen</u></b></p> <p><b>Boden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbereiten des Handstützüberschlags vorwärts durch eine leicht erhöhte Plattform</li> </ul> <p><b>Barren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wende rechts und links</li> <li>- Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz</li> <li>- Oberarmstand</li> </ul>	

**2. Gymnastik**

<b>Bildungsstandards</b>	<b>Inhalte/ Themen</b>	<b>Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining / KoMet</b>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung nennen.</li>   <li>• verschiedene Teilbewegungen gleichzeitig ausführen, Körper auf ein Gerät abstimmen, Spannung und Entspannung wahrnehmen und steuern.</li>   <li>• den Zustand des Gleichgewichts bei Körperverschiebungen beibehalten.</li>   <li>• die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren.</li> </ul>	<p><b>Körperbildende Übungen:</b>                      Im konditionellen Bereich: - Kraft                        - Beweglichkeit                        Im koordinativen Bereich: - Kopplungsfähigkeit                          - Gleichgewichtsfähigkeit                        - Rhythmisierungsfähigkeit                        Gestaltung einer Bewegungsabfolge</p>	<p>Übungen zur Kräftigung der Skelettmuskulatur                        Unterschiedliche Methoden des Beweglichkeits-                      trainings und der Dehnung                              Anpassung an Musik / rhythmische Vorgaben</p>

<b>Bildungsstandards</b>	<b>Inhalte/ Themen</b>	<b>Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining / KoMet</b>
<p>Die Schülerinnen können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die gymnastischen Grundformen sowie einen Tanzstil in einfacher Form umsetzen.</li> <li>• Bewegungsabläufe beschreiben.</li> <li>• die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren.</li> <li>• grundlegende Bewegungsabläufe in den gewählten Individualsportarten durchführen.</li> </ul>	<p><b>Tanz</b> Erarbeitung einer Tanzes beliebiger Stilrichtung</p> <p><b>Gymnastik ohne Handgerät</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittararten</li> <li>- Sprünge</li> <li>- Schwünge</li> <li>- Stände</li> <li>- Drehungen</li> </ul> <p>Bewegungsverbindungen in Kleingruppen selbstständig erarbeiten</p>	<p>Gruppengestaltung unter Berücksichtigung choreografischer Gesichtspunkte wie z.B. Raumweg, Dynamik, Zeit, Ausführung, Rhythmus</p> <p>Einzel- oder Gruppenpräsentation</p>



### 3. Leichtathletik

Bildungsstandards	Inhalte/ Themen	Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in den leichtathletischen Disziplinen jeweils eine alters- und schülergemäße Technik ausführen.</li> <li>• längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen.</li> <li>• eine weitere Technik aus der Wurf- oder Stoßdisziplin ausführen.</li> <li>• eine weitere Technik aus der Sprungdisziplin ausführen.</li> <li>• einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren.</li> </ul>	<p><b>Laufen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzstreckenlauf: einfachere Formen des Lauf-ABCs (Steigerungsläufe, Fußgelenklauf, Skippings), Läufe über kurze Entfernungen (50-75m)</li> <li>- Mittel-, Langstreckenlauf: Fahrspiele, Läufe im Gelände, Mittelstreckenläufe, Tempogefühl entwickeln, Tempogestaltung, Coopertest</li> </ul> <p><b>Wurf/Stoß:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Standwurf / gerader Wurf mit verschiedenen Geräten (Schlagball, Handball)</li> <li>- Standwurf im Schleuderball und Diskus</li> <li>- Kugel: Standstoß aus der Stoßauslage</li> </ul> <p><b>Sprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Sprungformen: Hopslerlauf, Steigesprünge</li> <li>- Absprungschulung nach kurzem, rhythmisiertem Anlauf (mit Körperdrehungen)</li> <li>- Anlaufrhythmisierung</li> <li>- Schrittweit-/Hangsprung</li> <li>- Flop: bogenförmiger Anlauf, differenzierte Aufgaben</li> </ul> <p><b>Bundesjugendspiele</b></p>	<p>Klasse 7 u. Klasse 8: Bundesjugendspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 75m-Lauf</li> <li>- Schlagball 200g</li> <li>- Weitsprung</li> </ul>



**4. Schwimmen**

<b>Bildungsstandards</b>	<b>Inhalte/ Themen</b>	<b>Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining / KoMet</b>
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe beschreiben.</li> <li>• die Regeln der unterrichteten Sportarten in grundlegender Form benennen.</li> <li>• in zwei Schwimmtechniken schwimmen und sie haben eine weitere kennen gelernt.</li> <li>• eine längere Strecke ohne Pause schwimmen.</li> <li>• die Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung nennen.</li> <li>• grundlegende Bewegungsabläufe in den Individualsportarten durchführen.</li> </ul>	<p>Kraul-/Brustarmzug, Beinschlag</p> <p>Start / Wende</p> <p>Kraul / Brust / Rücken oder Delfin</p> <p>Ausdauerschwimmen bis 10 min</p> <p>Startsprünge, Brustwende, (Kraulwende, Rückenstart)</p>	<p>Zu einem Thema begründet Stellung nehmen</p> <p>Versuchsergebnisse und Beobachtungen interpretieren</p>

## 5. Spiele

Bildungsstandards	Inhalte/ Themen	Plochinger Curriculum Methoden- und Kompetenztraining / KoMet
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsabläufe beschreiben.</li> <li>• die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden.</li> </ul> <p><b>Taktik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen.</li> </ul> <p><b>Spielfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Regeln der unterrichteten Sportarten in grundlegender Form benennen.</li> <li>• den zugrundeliegenden Spielgedanken erfassen und im Spiel umsetzen.</li> </ul>	<p><b><u>Basketball</u></b></p> <p><b>Technik</b>                      Passen und Fangen im Lauf:                      - Druckpass                      - Bodenpass                      - Überkopfpass                      - Positionswurf</p> <p>Korbleger:                      - nach Dribbling                      - nach Zuspiel</p> <p>Abstoppen nach Ballannahme und Dribbling:                      - Zeittaktstopp</p> <p>Einfaches Fintieren</p> <p><b>Taktik</b>                      Spielen in Grundsituationen (auch Streetball):                      - Überzahl (z.B. 3:2)                      - Gleichzahl (z.B. 2:2)</p> <p>Freilaufen und Anbieten</p> <p>Mann-Mann-Verteidigung</p> <p>Position zwischen Angreifer und Korb</p> <p>Abstimmung untereinander</p>	<p><b><u>Schwerpunkte:</u></b></p> <p><b>Klasse 7:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handball</li> <li>- Fußball (Mädchen evtl. Volleyball)</li> </ul> <p><b>Klasse 8:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basketball</li> <li>- Volleyball</li> </ul>

	<p><b><u>Fußball</u></b></p> <p><b>Technik</b></p> <p>Dribbeln mit Tempo- und Richtungswechsel</p> <p>Ballannahme, -mitnahme und -abgabe flacher und hoher Bälle</p> <p>Torschüsse aus verschiedenen Positionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spannstoß</li> <li>- Innenseitstoß</li> </ul> <p>Fintieren mit und ohne Ball</p> <p>Kopfstoß:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aus dem Stand</li> <li>- im Sprung</li> </ul> <p>Schulung koordinativer Fähigkeiten ball-, raum- und partnerbezogen</p> <p><b>Taktik</b></p> <p>Spielen in Grundsituationen (auch ohne Tore)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Überzahlspiele</li> <li>- Gleichzahlspiele</li> <li>- Doppelpassspiel (1:1+1)</li> </ul> <p>Sich freilaufen und anbieten</p> <p>Manndeckung</p> <p>Situationsgerechtes Spielverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufgabenverteilung bei Angriff und Abwehr</li> <li>- Laufwege</li> </ul>	
--	--	--

	<p><b><u>Handball</u></b></p> <p><b>Technik</b></p> <p>Passen und Fangen im Lauf</p> <p>Torwürfe aus verschiedenen Positionen und Entfernungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kernwurf</li> <li>- Sprungwurf aus der Bewegung</li> </ul> <p>Stoßen</p> <p>Fintieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperfinte</li> <li>- Passfinte</li> <li>- Wurffinte</li> </ul> <p><b>Taktik</b></p> <p>Manndeckung im torenahen Raum</p> <p>Abwehrsystem 6:0</p> <p>Übergeben und Übernehmen</p> <p>Aufgabenverteilung bei Angriff und Abwehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoßen auf Lücke</li> <li>- Heraustreten aus der Abwehr</li> <li>- Regelkenntnisse</li> </ul>	
--	--	--

	<p><b><u>Volleyball</u></b></p> <p><b>Technik</b></p> <p>Pritschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Stand</li> <li>- aus der Bewegung</li> <li>- frontal</li> <li>- Richtungspritschen</li> </ul> <p>Beidarmiges Baggern (unteres Zuspiel):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Stand</li> <li>- nach vorausgegangener Bewegung</li> <li>- als Annahme des Aufschlags</li> </ul> <p>Aufschlag von unten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zielgenauigkeitsspiele</li> </ul> <p>Stellen parallel zum Netz</p> <p><b>Taktik</b></p> <p>Aufgabenverteilung im Kleinfeld (3:3):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abwehr, Zuspiel, Angriff</li> <li>- Raumaufteilung</li> </ul> <p>Spiel Aufbau über einen Vorderspieler</p> <p>Feldverteidigung beim Spiel 3:3</p> <p>Regelkenntnisse</p>	<p>Die Spielregeln einhalten und für spezifische Situationen nach veränderten Regellösungen suchen.</p>
--	---	---