

Schulspezifisches Fachcurriculum Sport der Ellentalgymnasien für die Klasse 10 (Mädchen)

Vorbemerkungen

Die Klasse 10 bereitet mit einer engen Praxis-Theorie-Verzahnung auf die Kursstufe vor.

Die Inhaltsbereiche „Spielen“, „Laufen, Springen, Werfen“, „Bewegen an Geräten“ und „Fitness entwickeln“ werden mit jeweils einem Themenbereich verknüpft und in einem Unterrichtsvorhaben realisiert:

Themenbereich 1 "*Bewegungen beschreiben und analysieren*" mit einem Unterrichtsvorhaben aus dem Bewegen an Geräten oder Laufen, Springen, Werfen

Themenbereich 2 "*Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern*" mit einem Unterrichtsvorhaben aus Fitness entwickeln

Themenbereich 3 "*Sportspiele analysieren und Vergleichen*" mit einem Vorhaben aus den Zielwurfspielen und Volleyball und Basketball.

Schulspezifisches Fachcurriculum Sport für die Klasse 10 weiblich

Themenbereich 1: Bewegungen beschreiben und analysieren – Laufen, Springen, Werfen		
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht
Die Schülerinnen und Schüler können		
<p><u>Bewegungskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - alters- und entwicklungsgemäße und konditionelle Anforderungen bewältigen - koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden - grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...] <p><u>Personalkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ein realistisches Selbstbild entwickeln - [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben - Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen - [...] ihre Aufmerksamkeit steuern <p><u>Sozialkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren - [...] verantwortungsvoll handeln [...] - bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 	<ul style="list-style-type: none"> - unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale schnell laufen (zum Beispiel Ballenlauf) - unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale hoch springen [...] - unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit stoßen - aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen - erlernte Bewegungen beschreiben und ggf. dokumentieren - die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben - erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären - die eigene Leistung realistisch einschätzen - leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen erkennen und korrigieren 	<p>Kugelstoßen (3kg) (Angleittechnik)</p> <p>Hochsprung (Flop)</p> <p>Sprint (100m)</p>

Themenbereich 1: Bewegungen beschreiben und analysieren - Bewegen an Geräten

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht
Die Schülerinnen und Schüler können		
<p><u>Bewegungskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - alters- und entwicklungsgemäße und konditionelle Anforderungen bewältigen - koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden - grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...] <p><u>Personalkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ein realistisches Selbstbild entwickeln - [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben - Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen - [...] ihre Aufmerksamkeit steuern <p><u>Sozialkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen - wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren - [...] verantwortungsvoll handeln [...] - bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 	<ul style="list-style-type: none"> - weitere normgebundene Turnfertigkeiten [...] ausführen (zum Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen) - Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff) - erlernte Bewegungen beschreiben und ggf. dokumentieren - die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben - erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären - leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären - leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren - Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben [...] - gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen [...] 	<p>Sprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handstützüberschlag

Themenbereich 2: Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern - Fitness entwickeln

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p>		
<p><u>Bewegungskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen - koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden - grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...] <p><u>Reflexions- und Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen - [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen [...] entwickeln <p><u>Personalkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ein realistisches Selbstbild entwickeln - [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben - [...] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen - eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren - [...] ihre Aufmerksamkeit steuern <p><u>Sozialkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen - wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren - [...] verantwortungsvoll handeln - bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 	<ul style="list-style-type: none"> - [...] entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen [...] - Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden - ein individuelles Fitnesstraining [...] ausführen - [...] Inhaltsbereich als Freizeitaktivität reflektieren - Grundbegriffe des sportlichen Trainings [...] erklären - ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen - Fitnessübungen [...] zielgerichtet auswählen - ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und ggf. dokumentieren [...] - schulische und außerschulische Möglichkeiten [...] zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen 	<p>Fitness entwickeln (Ausdauerstest: Coopertest/Shuttle-Run)</p> <p>Mögliches Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten eine fitnessorientierte (Stepp-) Aerobic- Choreographie</p>

Themenbereich 3: Sportspiele analysieren und vergleichen - Spielen

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht
Die Schülerinnen und Schüler können		
<p><u>Bewegungskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen - koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden - grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...] <p><u>Reflexions- und Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen - [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen [...] entwickeln <p><u>Personalkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ein realistisches Selbstbild entwickeln - eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren - [...] ihre Aufmerksamkeit steuern <p><u>Sozialkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen - wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren - [...] verantwortungsvoll handeln - bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren - [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren 	<ul style="list-style-type: none"> - sportspielspezifische Bewegungstechniken [...] und Balltechniken [...] in Gleichzahlspielen anwenden - in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel [...] handeln [...] - mannschaftstaktische Elemente (zum Beispiel Umschalten von Abwehr auf Angriff) im reduzierten Zielspiel anwenden - die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren - wesentliche Strukturmerkmale von Sportspielen nennen (zum Beispiel Spielpositionen) - wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben - Spielsituationen auf Darstellungen (zum Beispiel Fotos, Videos, Grafiken) erkennen, beschreiben und erklären - spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern - Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren 	<p><u>Volleyball</u> <u>Technik</u> Angriffsschlag, (Block) (Aufschlag von oben) <u>Taktik</u> 4:4 (<i>Zuspiel von Pos.2</i>) (Blocksicherung) Feldabwehr</p> <p><u>Basketball</u> <u>Taktik</u> Cuts (Block (dir.+ indir.)) Fastbreak</p>