

Fachcurriculum Sport

Detlefsengymnasium Glückstadt

Themenbereich: Sich rhythmisch bewegen und Bewegung gestalten

Erwartete Kompetenzen	Am Ende von Klasse 6	Thema/Inhalte	Am Ende von Klasse 9	Thema/Inhalte
Rhythmusgefühl entwickeln und in verschiedenen Bewegungen übertragen	<ul style="list-style-type: none"> - nehmen den Rhythmus auf und sind in der Lage, diesen in läuferische Bewegungen zu übertragen - werden vom Rhythmus zu vielfältigen Bewegungsformen angeregt - bewegen sich synchron mit dem Partner oder in der Gruppe zu bestimmten Rhythmen - überlegen sich einfache Bewegungskombinationen zu bestimmten Rhythmen - beschreiben mit eigenen Worten, wie unterschiedliche Rhythmen umgesetzt werden müssen 	Rhythmische Laufformen		
Tänze erlernen und gestalten	- X	X	<ul style="list-style-type: none"> - sind sich der Verschiedenheit von Tanzstilen bewusst - bewegen sich in einem bestimmten Takt - kennen Schrittverbindungen von einzelnen Tänzen - gestalten Tänze aus 	Jazzdance, HipHop, Rock `n Roll, Standardtänze
Funktionelle gymnastische Übungsform	<ul style="list-style-type: none"> - kennen gymnastische Übungsformen zu Erwärmung und Kreislaufaktivierung - können Übungen zur gezielten 	Lauf – ABC, Dehn- und Kräftigungsprogramme	<ul style="list-style-type: none"> - entwickeln eigene gymnastische Übungsformen zur zielgerichteten Erwärmung - Führen Dehnung selbstständig 	Lauf – ABC, Dehn- und Kräftigungsprogramme, Zirkeltraining

en kennen und einsetzen können	<p>Dehnung der Schulter-, Bein- und seitlichen Rumpfmuskulatur anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - kennen Übungen zur gezielten Kräftigung einzelner Muskelgruppen bzw. zur Stabilisation - beschreiben mit eigenen Worten die Bedeutung einer Erwärmung vor dem eigentlichen Sporttreiben 		<p>aus und benennen die angesprochenen Muskeln</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entwickeln Programme zur gezielten Kräftigung einzelner Muskelgruppen und zur Stabilisierung und benennen diese 	
Rhythmische gymnastische Übungsformen kennen und gestalten können	<ul style="list-style-type: none"> - kennen das Seil als Handgerät, das Sprünge in verschiedenen Rhythmen und Sprungformen zulässt - benennen die Unterschiede zwischen den Rhythmen und Sprungformen 	<p>Rope Skipping</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kennen rhythmische gymnastische Übungsformen zur Schulung der Ausdauerfähigkeit - springen selbstständig in verschiedenen Rhythmen und Sprungformen mit dem Seil als Handgerät - erläutern die Unterschiede zwischen den Rhythmen und Sprungformen 	<p>Aerobic, StepAerobic, TaeBo, Rope Skipping</p>
Rhythmische Bewegungen zur Darstellung nutzen	<p style="text-align: center;">- X</p>	<p style="text-align: center;">X</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sind kreativ in der Ausgestaltung eines Tanzes - führen kurze Tanzsequenzen vor der Gruppe vor - setzen ein Thema in Bewegung um - wählen selbst Musik zur Ausgestaltung aus - bringen ihre Umsetzung zur Aufführung - erläutern ihre Themen- und Musikwahl 	<p>Tänze, Tanztheater</p>

Themenbereich: Schwimmen

Erwartete Kompetenzen	Am Ende von Klasse 6	Unterrichtsinhalt
<p data-bbox="136 308 741 702">Schwimmtechniken entwickeln und an Bewegungssituation anpassen</p> <p data-bbox="136 702 741 1050">Rettung</p>	<ul data-bbox="741 308 1402 1050" style="list-style-type: none">- Beherrschen das Schwimmen in Brust- und Rückenlage mit Wende in Grobform- Schwimmen ausdauernd 20 min.- führen einen Startsprung aus- erproben unterschiedliche Sprünge von einer Erhöhung (z.B. 1m-Brett)- tauchen zielgerichtet - wenden grundlegende Fähigkeiten zur Rettung an- erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend	<ul data-bbox="1402 308 2056 1050" style="list-style-type: none">- Abnahme: Schwimmabzeichen- schwimmen eine Kurzstrecke in Brust- oder Rückentechnik schnell- Pyramidenschwimmen- Präsentation der Sprünge - Rettungsgriffe erlernen- Kleider- und Transportschwimmen üben

Themenbereich: Leichtathletik

Erwartete Kompetenzen	Am Ende von Klasse 6	Thema/ Inhalte	Am Ende von Klasse 9	Thema/ Inhalte
Verschiedene Lauf- formen kennen	<ul style="list-style-type: none"> - Formen des Ausdauerlaufs kennen und anwenden - Verschiedene Strecken sprinten können - Startregeln kennen und ausführen - Spielformen zum Laufen kennen und durchführen - Selbstständig Wettkampfformen durchführen 	- 50m, 75m, Staffel, Zeitläufe, Bundesjugendspiele, Spielefest, Citylauf	<ul style="list-style-type: none"> - dto. - Technik des Hürdenlaufs kennen und umsetzen - Lauftechniken mit eigenen Worten beschreiben 	- 75m, 100m, Staffel, Hürdenlauf, Langstrecken, Bundesjugendspiele, Spielefest, Citylauf
Springen können	<ul style="list-style-type: none"> - Spielformen zum Springen kennen und anwenden - Eigene Sprungformen entwickeln - Regelgerechten Weitsprung ausführen können - Messen können 	- Weitsprung, Bundesjugendspiele, Spielefest	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Hochsprungtechniken kennen lernen und sich für eine entscheiden - Techniken des Weit- und Hochsprungs mit eigenen Worten beschreiben 	- Weitsprung, Hochsprung, Bundesjugendspiele, Spielefest
Werfen können	<ul style="list-style-type: none"> - Spielformen zum Werfen kennen und anwenden - Eigene Wurfspiele entwickeln - Regelgerechten Weitwurf ausführen können - Messen können 	- Schlag- und Wurfball, Bundesjugendspiele, Spielefest	<ul style="list-style-type: none"> - Wurf- und Stoßtechniken mit verschiedenen Anlaufwegen und Geräten kennen lernen und ausführen - die dazugehörigen Bewegungsabläufe mit eigenen Worten beschreiben 	- Kugel, Speer, Diskus, Bundesjugendspiele, Spielefest

			- messen können	
--	--	--	-----------------	--

Themenbereich: Ballspiele

Erwartete Kompetenzen	Am Ende von Klasse 6	Thema/ Inhalte	Am Ende von Klasse 9	Thema/ Inhalte
Regeln der erlernten Spiele kennen und anwenden	<ul style="list-style-type: none"> - erklären wichtigste Regeln der erlernten Spiele mit eigenen Worten - spielen bekannte Spiele regel-gerecht ohne Schiedsrichter - agieren als Schiedsrichter im Sportunterricht - verändern Regeln nach eigenen Bedürfnissen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ballschule - kleine Ballspiele - Grundlagen in Hand- und Fußball 	<ul style="list-style-type: none"> - kennen Regeln der Wettkampfs Spiele - agieren als Schiedsrichter bei schulinternen Turnieren 	<ul style="list-style-type: none"> - sportartspezifische Übungsformen zu Basket-, Volleyball, Badminton, Hockey
mit verschiedenen Bällen umgehen	<ul style="list-style-type: none"> - Techniken der Ballführung beherrschen - Techniken der Ballabgabe und Ballannahme beherrschen - Kleine Spiele mit Bällen spielen 		<ul style="list-style-type: none"> - sportartspezifische Techniken beherrschen - situationsgerecht verschiedene Techniken anwenden 	
in kooperativen und konkurrierenden Spielen agieren	<ul style="list-style-type: none"> - alle Mitglieder einer Mannschaft ins Spiel integrieren - die Leistung anderer anerkennen 	<ul style="list-style-type: none"> - Hand-, Fußball - Weihnachtsturnier - Spielfest 	<ul style="list-style-type: none"> - taktische Grundlagen großer Sportspiele kennen lernen und umsetzen - Turnierformen klassen-/schulintern organisieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Volley-, Basketball, Badminton, Hockey - evtl. Fußballtennisturnier - Spielfest
mit Sieg und Niederlage umgehen	<ul style="list-style-type: none"> - Niederlagen im Spiel akzeptieren - eigene Leistung im Spiel realistisch einschätzen 		<ul style="list-style-type: none"> - dto. 	

Themenbereich: Sich fit halten

Erwartete Kompetenzen	Am Ende von Klasse 6	Thema/ Inhalte	Am Ende von Klasse 9	Thema/ Inhalte
Mithilfe verschiedener Trainingsmethoden eine allgemeine Ausdauer entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> - führen Trainingsformen zur Förderung der Ausdauer zielgerichtet nach Vorgabe aus - können ihre körperlichen Reaktionen auf Belastungen benennen und einschätzen - können eine Strecke in einem individuellen Tempo ohne Pause laufen 	<ul style="list-style-type: none"> - Dauerläufe in spielerischer Form - Zirkeltraining zur allgemeinen Kräftigung - Stretching - Koordinationsaufgaben mit Bällen, Tüchern, Keulen (Zirkus) 	<ul style="list-style-type: none"> - gestalten einen Trainingsprozess - wenden selbst Messverfahren an, werten diese aus und ziehen daraus Schlussfolgerungen - verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben 	<ul style="list-style-type: none"> - Dauerläufe mit aeroben und anaeroben Anteilen (Cooper-Test, Conconi-Test) - Kräftigungsprogrammen zur gezielten Kräftigung einzelner Muskelgruppen oder zur Steigerung der Kraftausdauer - Stretching - Koordinationsaufgaben mit verschiedenen Bällen
Mithilfe verschiedener Trainingsmethoden Kraftausdauer entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> - führen Trainingsformen zur Förderung der Kraftausdauer zielgerichtet nach Vorgabe aus - nehmen ihren Körper bewusst wahr, indem sie körperl. Signale beachten und benennen können 		<ul style="list-style-type: none"> - kräftigen Muskeln funktionell - verfügen über anatomische Grundkenntnisse - kennen verschiedene Kräftigungsübungen für bestimmte Muskelgruppen - planen eigenständig einen Parcours zur Steigerung der Kraftausdauer und führen ihn selbstständig durch 	
Mithilfe verschiedener Trainingsmethoden Beweglichkeit entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> - führen Trainingsformen zur Förderung der Beweglichkeiten zielgerichtet aus 		<ul style="list-style-type: none"> - kennen verschiedene Dehnübungen für bestimmte Muskelgruppen - planen eigenständig Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und führen diese selbstständig aus - kennen grundsätzliche Trainingsmethoden 	
Mithilfe verschiedener Übungen Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - führen Trainingsformen nach Vorgabe aus 		<ul style="list-style-type: none"> - lernen Koordinationsübungen kennen und führen diese 	

entwickeln	- trainieren ihre Koordination auf vielfältige Art und Weise mit dem Ball		selbstständig aus - entwickeln eigene Koordinationsübungen und führen diese selbstständig aus - kennen grundlegende Koordinationsübungen	
-------------------	---	--	--	--