

## Themenbereich 1: Sich Fit halten Sportcurriculum Unter- bis Mittelstufe JMS 2009 (Kb / Bü)

| Erwartete Kompetenzen  | am Ende von Klasse 6  | am Ende von Klasse 8   | am Ende von Klasse 9  |
|--|---|--|---|
|  | Die Schülerinnen und Schüler sollten...   |  |   |
| Mithilfe verschiedener Trainingsformen eine allgemeine Ausdauer entwickeln | eine bestimmte Strecke in einem individuellen Tempo ohne Pause zu laufen erfahren 30´<br><br>Methoden des Ausdauertrainings erlernen: Dauermethode + Fahrtenspiel (Info-Bögen)  | Laufabzeichen 45´<br>➤ Einrichten eines Lauftages für Klassenstufe 7-9<br><br>Intervalltraining, Biathlon mit Tennisbällen Wiederholungsmethode (Info-Bögen)   | Laufabzeichen 60´<br>➤ Einrichten eines Lauftages für Klassenstufe 7-9<br><br>Tempoläufe, Test- und Kontrollläufe: Cooper-Test (Info-Bögen)<br><br>Ziel: Verfügen über Methoden-Kenntnisse als Grundlage für selbständiges Üben |
| Mit verschiedenen Trainingsmethoden Kraftausdauer entwickeln               | Erleben die Möglichkeit, in einem Matten- und Kastenzirkel Kraftausdauer nach Vorgabe zu trainieren<br><br>Ihren Körper bewusst wahrnehmen, indem sie körperliche Signale beachten und diese benennen (Schwitzen, Puls, Atmung) | Erleben die Möglichkeit, in einem Bank-, und Barrenzirkel Kraftausdauer nach Vorgabe zu trainieren<br><br>über funktionale anatomische Grundkenntnisse verfügen (Info-Bögen, z.B. sportgerechte Ernährung) | selbständig die Sporthalle zum Fitness-Studio umbauen<br><br>grundsätzlich Trainingsmethoden kennenlernen und die Wirkung auf bestimmte Muskelgruppen benennen  |
| Mithilfe verschiedener Trainingsmethoden Beweglichkeit entwickeln          | Ihren Körper bewusst wahrnehmen, indem sie körperliche Signale beachten und diese benennen (Schwitzen, Puls, Atmung)  | die Bedeutung der verschiedenen Arten des Beweglichkeitstrainings benennen (Info-Bögen)  | die verschiedenen Arten der Beweglichkeit in angemessenen Übungen anwenden  |
| Mithilfe verschiedener Übungen Koordination entwickeln                     | Koordinationsübungen nach Vorgabe kennenlernen und ausführen (Jonglieren, Bälle)  | das Seil als vielfältiges Übungsgerät für Koordinationsübungen kennenlernen  | eine Koordinationsübung mit dem Seil selbständig entwickeln und ausführen   |

## Themenbereich 2: An Geräten turnen Sportcurriculum Unter- bis Mittelstufe JMS 2009 (So / Be)

| Erwartete Kompetenzen  | am Ende von Klasse 6  | am Ende von Klasse 8  | am Ende von Klasse 9  |
|--|---|---|---|
|  | Die Schülerinnen und Schüler sollten ...  |   |   |
| <p><b>Sachkompetenz:</b><br/>           - Verantwortungsvoller Umgang mit den Turngeräten<br/>           - Erkennen notwendiger Sicherheitsmaßnahmen</p> <p><b>Sozialkompetenz:</b><br/>           - Verantwortungsvoller Umgang mit den Mitschülern</p> <p><b>Selbstkompetenz:</b><br/>           - Erkennen und Einschätzen der eigenen Leistungsstärke und Leistungsfähigkeit<br/>           - Zielübungen auf unterschiedlichem Niveau ausführen können</p> <p><b>Methodenkompetenz:</b><br/>           - Erkennen der Notwendigkeit spezieller vorbereitender Übungen<br/>           - Kennenlernen unterschiedlicher methodischer Wege</p> | <p><b>Sprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeine Sprungschulung</li> <li>- Hockwende / Hocke</li> </ul> <p><b>Boden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen zur Beweglichkeit / Stützkraft</li> <li>- Handstand / Rad mit Hilfestellung</li> </ul> <p><b>Reck:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen zum Halten des eigenen Körpergewichts an Tau und Reck</li> <li>- Geschicklichkeitsübungen</li> <li>- Felgaufzug / - abzug / - umschwung mit Hilfestellung</li> </ul> <p><b>Barren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschicklichkeitsübungen am Parallelbarren</li> <li>- Vorstellung des Stufenbarrens</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hinführung zur Hocke über Kasten lang</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Handstand mit Sicherheitsstellung</li> <li>- Handstand abrollen</li> <li>- Rad rechts / links</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Felgaufschwung / Felge vl rw mit / ohne Hilfe- / Sicherheitsstellung</li> <li>- Mühlumschwung / Sitzwelle</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwingen im Stütz</li> <li>- Kehre / Wende mit / ohne Hilfestellung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hocke Kasten lang mit Reutherbrett / MT</li> <li>- Gerätebahnen</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Übungsfolgen aus dem Erlernten</li> <li>- Radwende / Bogengang</li> <li>- Handstandüberschlag</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Klimmzüge</li> <li>- Übungsverbindungen ohne Hilfestellung</li> </ul><br><p>Stufenbarren: ( Mädchen )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufschwung</li> <li>- Hohe Wende</li> </ul> |
|  | 8 Wochen- 2 / 1 -stündig  | 8 Wochen - 2-stündig  | 8 Wochen - 2-stündig  |

### Themenbereich 3 : Laufen, Springen, Werfen Sportcurriculum Unter- bis Mittelstufe JMS 2009 (Kb / Bü)

| Erwartete Kompetenzen   | am Ende von Klasse 6   | am Ende von Klasse 8  | am Ende von Klasse 9  |
|---|--|---|---|
|   | Die Schülerinnen und Schüler sollten...  |   |   |
| Allgemeine Spielformen zum Laufen, Springen und Werfen erleben                            | Spiele kennenlernen, die sie zu gemeinsamem Handeln befähigen, und diese reflektieren (Völkerball, Merkbball, ...) | Spiele kennenlernen, die sie zu gemeinsamem Handeln befähigen, und diese reflektieren (Völkerball, Merkbball, ??...)                                | Spiele kennenlernen, die sie zu gemeinsamem Handeln befähigen, und diese reflektieren (Völkerball, Merkbball, ...) Baseball?                            |
| Fertigkeiten der Leichtathletischen Disziplinen entwickeln                                | Grobform: Zonenweitsprung, Tiefstart/fliegender Start, Staffelübergabe, Schlagballwurf,                            | die Phasenstruktur des Weitsprungs erkennen, ihre Schnelligkeitsausdauer verbessern, allg. Kenntnisse über Regeln beim Messen erwerben (Info-Blatt) | Grobform: Kugelstoß und Hochsprung Kenntnisse über das Durchführen eines regelgerechten Wettkampfes (Info-Blatt)  |
| In Wettbewerben Vergleich erleben und Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen | im Rahmen eines BJ-Sportfestes ihre eigene Leistungsfähigkeit erfahren   | klassenintern Erfolg und Misserfolg erleben sowie über eine Jahrgangs-Bestenliste ihre individuelle Leistungsfähigkeit im größeren Rahmen erkennen  | klassenintern Erfolg und Misserfolg erleben sowie Verantwortung für die BJS übernehmen, um darüber aus der anderen Perspektive diesen Vergleich erleben |

## Themenbereich 4: Schwimmen Sportcurriculum Unter- bis Mittelstufe JMS 2009 (So / Be)

| Erwartete Kompetenzen   | am Ende von Klasse 6  | am Ende von Klasse 8 | am Ende von Klasse 9 |
|---|---|----------------------|----------------------|
| <p>Sachkompetenz:<br/>- Kennenlernen des Elementes Wasser</p> <p>Sozialkompetenz:<br/>- Rücksichtnahme im Wasser</p> <p>Selbstkompetenz:<br/>- Erlernen von Schwimmtechniken<br/>- Zielübungen auf unterschiedlichem Niveau ausführen können</p> <p>Methodenkompetenz:<br/>- Kennenlernen unterschiedlicher methodischer Wege und Trainingsformen</p> | <p>Die Schülerinnen und Schüler sollten ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wassergewöhnung</li> <li>- Gleiten Brust- / Rückenlage</li> <li>- Vertiefung Brustschwimmen</li> <li>- Einführung Beinschlag ( Rücken- / Brustkraul)</li> <li>- Einführung Armzug / Atmung Kraulschwimmen</li> <li>- Einführung Armzug / Koordination Rückenkraul</li> <li>- Staffeln</li> <li>- Tief- und Streckentauchen</li> <li>- Sprünge</li> <li>- Abschleppen</li> <li>- Zeitschwimmen Kurz- und Langstrecke</li> <li>- ( Erwerb eines Schwimmabzeichens )</li> </ul> |                      |                      |
|   |   |                      |                      |

## Themenbereich 6: In Mannschaften Spielen Sportcurriculum Unter- bis Mittelstufe JMS 2009 (Wk / Me)

| Erwartete Kompetenzen   | am Ende von Klasse 6   | am Ende von Klasse 8   | am Ende von Klasse 9  |
|---|--|--|---|
|   | Die Schülerinnen und Schüler sollten ...   |  |   |
| Spielfähigkeit u. Techniken (entsprechend der Schwerpunktspielarten der Spieletage) entwickeln  | Turmball 4:4 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freilaufen und Anbieten</li> <li>- Druckpass</li> <li>- Sternschritt</li> <li>- Zielwurf</li> </ul> Volleyball<br>Ball über die Schnur<br>Werfen und Fangen<br>Floorball <ul style="list-style-type: none"> <li>- Führen des Balles</li> <li>- Annahme</li> <li>- Torschuss</li> <li>- Torwartverhalten</li> </ul>   | Basketball 5:5 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manndeckung</li> <li>- Standwurf</li> </ul> Volleyball 4:4 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dreierriegel</li> <li>- Unteres und oberes Zuspiel</li> <li>- Angabe von unten</li> </ul>  | Basketball 5:5 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Korbleger</li> <li>- Positionsspiel</li> <li>- Sprungwurf</li> </ul>  |
| Regeln der Spiele erlernen -> Fairplay praktizieren; Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen; Auf- und Abbau <Regelmappe> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittmregel, 5-Sek.regel</li> <li>- Freiwurf, Einwurf</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren</li> <li>- Einführung in Schiedsrichtertätigkeit</li> </ul> Volleyball <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausregel / Linien</li> </ul> Floorball <ul style="list-style-type: none"> <li>- Foul Bulli Penalti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittmregel</li> <li>- Doppeldribbel</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Schiedsrichtertätigkeit zu ausgewählten Spielregeln selbst ausführen</li> </ul> Volleyball <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Foul, 3-Sekundenregel</li> <li>- 1,2,3-Punktwurf</li> <li>- 2 Freiwürfe in der Korbaktion</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung</li> </ul> |

Hinweis:

Die Themenbereiche 5 (sich rhythmisch bewegen ) und 7 (raufen, ringen, verteidigen) sind bisher außen vorgelassen worden, können bzw. sollten fakultativ in kurzen Unterrichtseinheiten unterrichtet werden. Dies obliegt der Entscheidungsfreiheit jeder Sportlehrkraft.

Ziel sollte es sein einen Jahreszyklus für das Sportcurriculum zu entwerfen. Der Vorteil wäre u.a., dass die Turngeräte über einen bestimmten Zeitraum bzw. von der ersten bis zur sechsten / siebten Stunde aufgebaut bleiben könnten.

Arbeitsvorschlag für den Jahreszyklus:

| Januar | Februar | März | April | Mai  | Juni | Juli | August | September | Oktober | November | Dezember |
|--------|---------|------|-------|------|------|------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| frei   | 2       | 6 /1 | 1     | 1    | 3    | 3    | frei   | 3         | 6       | 6        | 2 / 1    |
| 2      | 2       | 6 /1 | frei  | 3 /1 | 3    | 6    | frei   | 3         | 6       | 6        | 2 / 1    |
| 2      | 2 / 1   | 6    | frei  | 3    | 3    | 6    | frei   | 3         | frei    | 6 / 1    | 2        |
| 2      | 2 / 1   | 6    | 1     | 3    | 3    | frei | frei   | 3         | frei    | 2 / 1    | frei     |
| 2      |         | 6    |       |      |      | frei | frei   |           |         |          | frei     |

Themenbereich: Sich Fit halten 1  
Turnen 2  
Leichtathletik 3  
(Schwimmen 4 für Klasse 6)  
Ballspiele 6

Überlegungen: 12 Wochen Turnen  
12 Wochen Ballspiele  
12 Wochen Leichtathletik  
12 Wochen bzw. Teilwochen Sich Fit halten

Dezember, Januar, Februar Schwerpunkt Turnen  
März, Juli, Oktober, November Schwerpunkt Ballspiele  
Mai, Juni, Juli, September Schwerpunkt Leichtathletik  
April / Mai Schwerpunkt Sich Fit halten