

<u>Inhaltsfelder</u>	<u>Thema</u>	<u>Kompetenzen/Perspektiven</u>	<u>Leistungsbewertung</u>
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	a) vielfältige Bewegungsformen kennen lernen b) leichtathletische Grundfertigkeiten üben	Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung erweitern, Bewegungssicherheit stärken, rhythmische und koordinative Fähigkeiten fördern, Leistung erfahren und einschätzen	Einsatz im Unterricht Aufgabenstellung in Bewegung umsetzen Erfahrungen beschreiben Spezielle Erwärmung lernen und anwenden Wettkampf in homogenen Gruppen
Spiele entdecken Spielräume nutzen	a) motorische Spielwelt in eigener Klasse erfahren b) Spiele mit diversen Bällen und anderen Spielgeräten	Selbständiges Finden und Gestalten von Spielgelegenheiten, Regelwerk als grundsätzlich veränderbar begreifen, Regeln entwickeln und beachten, Spielfertigkeiten für das spätere Gelingen von Sportspielen üben, kooperieren, sich verständigen, wettkämpfen	Spielidee umsetzen Vereinbarungen (Regeln) einhalten Spielfertigkeiten anwenden soziales Verhalten sich auf neue Spiele einlassen
Bewegen auf und mit Geräten	Balancieren können im Gleichgewicht sein Bewegen auf schmalen und wackeligen Untergründen	Körpergleichgewicht und Objektgleichgewicht bewusst machen, motorische Stereotypen festigen Rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst zusammenarbeiten Bewegungserfahrung fördern etwas wagen und verantworten Körperspannung unterschiedlich erleben	individuelles Bemühen: Lernfortschritt Einsatzbereitschaft beim Auf- und Abbau Bereitschaft beim Helfen und Sichern

		koordinative Fähigkeiten ausbilden	
Bewegen an Geräten – Turnen – offene Bewegungs-aufgaben	Großgeräte in der Sporthalle kennen lernen und daran vielfältig bewegen	<p>Bewegungserfahrung fördern etwas wagen und verantworten Körperspannung unterschiedlich erleben koordinative Fähigkeiten ausbilden</p> <p>sich gegenseitig helfen</p> <p>Gesundheitsbewusstsein entwickeln eigene Körperreaktionen deuten Erfahrungen und Kenntnisse gewinnen</p>	<p>individuelles Bemühen: Lernfortschritt Einsatzbereitschaft beim Auf- und Abbau Bereitschaft beim Helfen und Sichern</p> <p>Individueller Einsatz „Sich-auf-Neues-Einlassen“ Kenntnisse</p>
Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Atmung und Puls Körpersignale als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen	Musik und Rhythmen hören, erfassen und in Bewegung umsetzen, Hemmungen überwinden, sich körperlich ausdrücken, Bewegungssicherheit gewinnen	Sich Einlassen auf ungewohnte Bewegungsaufgaben Erfassen und Umsetzung von Rhythmen in Bewegung Organisieren und Vorzeigen kleiner Bewegungsgestaltung
Gleiten – Fahren – Rollen	Gleichgewicht beim Fahren und Rollen mit vielfältigem Sport-/Spielgeräten suchen	<p>Bewegungserfahrung fördern etwas wagen und verantworten Körperspannung unterschiedlich erleben koordinative Fähigkeiten ausbilden</p> <p>sich gegenseitig helfen</p> <p>Körpergleichgewicht und Objektgleichgewicht bewusst</p>	<p>Sich Einlassen auf ungewohnte Bewegungsaufgaben</p> <p>Unterschiedlich schwere Bewegungsaufgaben</p>

		<p>machen, motorische Stereotypen festigen Rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst zusammenarbeiten Ballsportarten auf dem Waveboard</p>	
Volleyball	<p>Ball über die Schnur Erstes Zuspielen und Fangen in Kleingruppen bis hin zum Pritschen</p>	<p>Bewegungserfahrungen und Spielgedanke beim Volleyball Fangen, Werfen, Pritschen Unter den Ball laufen</p>	<p>Oberes Zuspiel Sich Freilaufen und anspielbar sein Ball hochhalten</p>
Schwimmen	<p>Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Wassersicherheit</p>	<p>Vom Gleiten zum Kraulschwimmen Tauchen</p>	<p>Technische Elemente des Gleitens und Kraulschwimmen Umsetzung der Stationen in Kleingruppen Individuelle Entwicklung</p>

<u>Inhaltsfelder</u>	<u>Thema</u>	<u>Kompetenzen / Perspektiven</u>	<u>Leistungsbewertung</u>
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Wiederholung, Vertiefung und Erweiterung der bereits erarbeiteten Fertigkeiten (Techniken aus 5/6: Sprinten – Weitspringen – Ballwerfen – Ausdauerlauf (Neue Techniken: Kugelstoßen – Hürdenlauf – Hindernislauf)	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (PP D) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (PP A) Förderung von rhythmischen und koordinativen Fähigkeiten Koordinativtechnische Aufgabenbewältigung Persönlicher Umgang mit Erfolg und Misserfolg	Selbstständige, zielgerichtete Aufwärmarbeit Beherrschung der Techniken in Grobform Wettkampf
Bewegen an Geräten - Turnen	Das Bewegen an Geräten in verschiedenen Facetten kennen lernen: sich vielfältig an Geräten bewegen, Bewegungssicherheit gewinnen, dadurch den Körper bewusst wahrnehmen und beherrschen, Orientierungsfähigkeit (Koordination) ausbilden, gegenseitiges Helfen, Unterstützen, Sichern lernen	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (PP A) Etwas wagen und verantworten (PP C) Körperspannung und Gleichgewicht spüren und nutzen, Schwerkraft erfahren Bedeutung der Kraft beim Turnen erfahren Risikoreiche Situationen einschätzen und Angst abbauen Verantwortung für sich und andere übernehmen (Übungsformen beobachten, Bewegungsablauf antizipieren, reaktionsschnell handeln)	Einsatz beim Geräteauf- und -abbau Helfen, Unterstützen, Sichern (körperliche Voraussetzungen beachten!) Bewegungssicherheit / Lernfortschritt Bewegungsabläufe beschreiben (Schwerkraft – Sprung – Gleichgewicht)
Bewegen an Geräten	Gemeinsam mit Partner / Partnerin am Boden turnen vor dem Hintergrund der bereits erlernten Fertigkeiten im Bodenturnen (Klasse 5/6)	Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (PP B) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (PP E) Sich gegenseitig unterstützen / von	Individueller Einsatz Kreativität und Originalität des Bewegungsablaufes Anzahl / Ausführungen der einzelnen Turnelemente

	(In Partner- oder Kleingruppenarbeit einen Bewegungsablauf finden / festlegen und am Ende der Klasse präsentieren) (Geplanter Stundenumfang 10)	einander lernen Sich an Absprachen halten	Arbeit innerhalb der Gruppe → Absprache, Lösungen von Problemen etc.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Diversen Rhythmen (auch Musik) angemessenen Bewegungsgrundformen anpassen und durchführen	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (PP A) Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (PP B) Musik typisch erschließen und umsetzen Verunsicherung in der Körperidentität überwinden Erfahrungen und Kenntnisse der Schüler in bestimmten Bewegungsbereichen nutzen (Widerstände überwinden) Bewegungsrhythmus erfassen und in akustische Zeichen (auch mit verschiedenen Geräten) umsetzen → Rhythmus vorgeben, Bewegungen anpassen Repräsentation verschiedener „Lebensstile“	Sich Einlassen auf ungewohnte Bewegungsaufgaben Erfassen und Umsetzen von Rhythmen in akustischen Zeichen und Bewegung Organisieren und Vorzeigen von Erwärmungsübungen nach Musik Bewegungssicherheit und Lernfortschritt Kleine Präsentation in der Gruppe
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Den Ball volley spielen – miteinander spielen, Spielfähigkeit entwickeln	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (PP A) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (PP E) Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit unter bes. Berücksichtigung spielrelevanter Kriterien Erkennen, dass Regeln im Spiel Bewegungsmöglichkeiten und Interaktionen beeinflussen Verstehen fördern, dass Regeln Auswirkungen auf Gestaltung und	Vereinbarungen einhalten Spielidee umsetzen Spielfertigkeiten anwenden Sich auf schwächere Mitspieler einstellen

		Zielsetzung des Spiels haben Angemessenen Entscheidungen treffen können, um Spielhandeln gelingen zu lassen	
--	--	--	--

Schulinternes Curriculum der Gesamtschule Bergheim	
Fach: Sport	Jahrgangsstufe: 9/10

<u>Inhaltsfelder</u>	<u>Thema</u>	<u>Kompetenzen/Perspektiven</u>	<u>Leistungsbewertung</u>
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Kreislaufbelastende Bewegungsaktivitäten mit anschließender Beobachtung und Bewusstmachung von Herzschlag und Atmung Entspannungsübungen	Neue Körpererfahrungen sammeln, Körpersignale wahrnehmen, Möglichkeiten der Entspannung kennen lernen. Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Bereitschaft, sich auf Unbekanntes einzulassen
	Fitness - ein Beitrag zu mehr Lebensqualität, Entwicklung eines Fitnessprogramms in der Sporthalle	Formen, Funktionen und Methoden von Fitnessstraining kennen lernen und erproben, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Bewegungselemente kennen und beschreiben können, Bewegungssequenzen in Kleingruppen selbständig vorbereiten und durchführen, Rhythmus von Musik umsetzen
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Ultimate Frisbee als Beispiel für die Erweiterung des Bewegungsrepertoirs	Erweiterung der Bewegungserfahrung durch Ausnutzung großer Spielräume, spielrelevante Fertigkeiten, Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit, Spiel ohne Schiedsrichter durchführen können, Gefahren erkennen und vermeiden, kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen	Spielidee wird umgesetzt, Spielfertigkeiten werden angewandt, Kritikfähigkeit und Fairness
Bewegen an Geräten - Turnen	Bewegungen um die Körperquerachse	Orientierungsfähigkeit, den Körper wahrnehmen und	Individueller Lernfortschritt, Einsatz beim Auf- und Abbau,

	Von Rolle und Handstand zu Salto und Überschlag	beherrschen, Körperspannung, etwas wagen und verantworten, das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	sowie beim Helfen und Sichern, Fähigkeit, Bewegungsabläufe zu beschreiben
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Entwickeln eines Tanzes zu Hip-Hop-Musik aus einem vorgegebenen Bewegungsablauf	Sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten, Kenntnis kultureller Hintergründe des Hip-Hop, Erlernen von Schrittkombinationen, Finden neuer Bewegungen, räumliche Gestaltung	Fehlerfreie Wiedergabe des Bewegungsablaufs, räumliche Gestaltung in der Kleingruppe, Ideenreichtum und Originalität, Rhythmusfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit
Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport	Im Zweikampf Stärke zeigen	Sich mit regelgeleitetem Kämpfen auseinandersetzen, Bewegungserfahrung erweitern, kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen, Fallen und Werfen lernen, gegenseitige Rücksichtnahme und Verantwortung, Regeln und Rituale fair und kooperativ gestalten	Soziale Kompetenz, Schiedsrichterleistung, Einsatzfreudigkeit, Technikausführung, kognitive Leistung im Gespräch