

Schulcurriculum Sport am Rhein-Gymnasium (Sek I)

Allgemeine Bemerkungen

Das vorliegende Schulcurriculum Sport basiert inhaltlich auf den „Richtlinien und Lehrplänen Sport Sekundarstufe I“ und auf dem „Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen“. Der Doppelauftrag des Schulsports („Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“) ist darin Leitgedanke, eine umfassende Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport ist das Ziel des Unterrichts.

Im Curriculum sind aufgrund der Übersichtlichkeit die Sportbereiche nach Jahrgangsstufen geordnet. Mögliche Pädagogische Perspektiven, an welche die folgend aufgeführten Inhaltsbereiche unmittelbar anbinden, sind den Sportbereichen zugeordnet. Die Kompetenzbereiche werden nicht ausgewiesen, da sie als Grundstrukturen des fachlichen Handelns in jeder Unterrichtsstunde anders thematisiert werden.

Das Curriculum ist nur unter Vorbehalt gültig: Fachliche, organisatorische oder sonstige Gründe können Änderungen notwendig machen.

Bewegungsfelder und Sportbereiche (1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen (2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (4) Bewegen im Wasser – Schwimmen (5) Bewegen an Geräten – Turnen (6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz/Bewegungskünste (7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Pädagogische Perspektiven (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (C) Etwas wagen und verantworten (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
Kompetenzbereiche <ul style="list-style-type: none">• Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: sportliche Handlungssituationen auf der Grundlage von sporttheoretischem Hintergrundwissen wahrnehmen und situationsangemessen erfolgreich handeln• Methodenkompetenz: sachgerechtes Lösen sportlicher Problemstellungen mittels praktischer und analytischer Verfahren• Urteilskompetenz: kritische Auseinandersetzung mit Lernerfahrungen für eine selbstständige, auf Kriterien gestützte begründete Beurteilung	Inhaltsfelder <ul style="list-style-type: none">(a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen(b) Bewegungsgestaltung(c) Wagnis und Verantwortung(d) Leistung(e) Kooperation und Konkurrenz(f) Gesundheit

Verteilung von Unterrichtsvorhaben in den einzelnen Jahrgangsstufen

Jahgangs- stufe	Pädagogische Perspektiven	Unterrichtsvorhaben in den Sportbereichen (1-9)
5		<p>(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Wir bringen unseren Körper auf Touren“ - Kriterien für ein sachgerechtes allgemeines Aufwärmen kennenlernen. • „Bin ich für dich noch tragbar und kann ich dir ‚blind‘ vertrauen?“ – Situationen zum Vertrauen, zur Kooperation, zum Gleichgewicht erfahren. • Grundlegende Entspannungstechniken durchführen und reflektieren (z.B. Phantasiereisen) → EKB. <p>(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleiche Chancen für alle – Mittels „Handicap-Regeln“ unterschiedliche Staffelspiele variieren. <p>(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Laufen, Springen, Werfen“ – grundlegende leichtathletische Disziplinen in ihrer Vielfalt anwenden. <p>(4) Bewegen im Wasser – Schwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung und -bewältigung • Springen und Tauchen • Schwimmen mit Gleichzugtechnik • Starts und Wenden, Schwimmbzeichen Bronze <p>(5) Bewegen an Geräten – Turnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrungen in differenzierbaren Gerätearrangements zu den Inhalten Rollen, Schwingen/Stützen/Hängen, Balancieren sammeln. • Vermittlung turnerischer Grundelemente am Boden und Sprung (Rolle vw. und rw., Streck sprungvariationen am Boden und vom Kasten, Handstand mit Hilfestellung/Scherhandstand, Grobform Rad, Federn und Springen auf/über ein Hindernis) unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsausführung. <p>(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz/Bewegungskünste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Immer schön im Rhythmus bleiben“ - Synchronität und Rhythmus als grundlegende Gestaltungsmerkmale kennenlernen und anwenden.

		<ul style="list-style-type: none"> • „Vormachen, Nachmachen, Mitmachen“ – Körperspannung und Zeit als grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität anhand von spielerischen Bewegungsaufgaben wahrnehmen. • „Wir gestalten mit: unser Musical-Projekt“ (<i>fächerübergreifendes Projekt: MU/KU</i>) – Ein bis zwei Choreographie(n) zu Liedern aus dem Musical entwickeln und üben. <p>(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Basketball):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Basketballspiels vielfältig erlernen, üben und anwenden. <p>außerdem: Kennenlernfahrt</p> <p>Unterrichtsfreiraum kann z.B. für weitere Sportspiele genutzt werden.</p>
6		<p>(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Laufen ohne Schnaufen?!“ – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können. • „Höher, schneller, weiter“ – einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen. <p>(4) Bewegen im Wasser – Schwimmen (6.1):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen mit Wechselzugtechnik in Bauchlage • Schwimmen mit Wechselzugtechnik in Rückenlage • Starten, Wenden, ausdauernd Schwimmen • Schwimmbabzeichen Silber oder Gold (nach Möglichkeit) <p>(5) Bewegen an Geräten – Turnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung turnerischer Grundelemente am Reck/Barren und Bank/Balken (Schwingen im Langarmstütz/Langhang, Felgabzug/Unterschwung, Aufschwung in der Grobform, Schritt- und Sprungkombinationen) unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsausführung. <p>(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz/Bewegungskünste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Aufwärmen als Choreographie“ – den Gestaltungsparameter Raum kennenlernen und nutzen. <p>(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Von der Ballgewöhnung zum gemeinsamen Spiel.

(9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport:

- Einführung in das Ringen, Kämpfen und Raufen unter besonderer Berücksichtigung selbst erarbeiteter Regeln zur Verbesserung der Kooperationsbereitschaft und Wahrnehmungsfähigkeit sowie zur Erweiterung der Bewegungserfahrungen.

außerdem: Ruderfahrt

(8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport:

- „Rudern im C-Vierer, im D-Zweier und im Skiff“ – Neue Bewegungserfahrungen im Rudern auf dem Mönchensee sammeln. Erlernen der Rudertechnik und selbstständiges Manövrieren mit dem Einer. Je nach Wetterlage Vervollkommnung der Rudertechnik.

Unterrichtsfreiraum kann z.B. für weitere Sportspiele genutzt werden.

7

(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen:

- „Aufwärmen, wie die Profis“ - allgemeine und sportartspezifische Aufwärmprogramme planen und durchführen.
- „Durchgeschwitzt und atemlos“ - Belastungssituationen erfahren und Belastungsparameter kennen lernen.
- „Jetzt lassen wir es einmal ruhig angehen“ – weitere Entspannungstechniken erfahren.

(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik:

- „Wir halten immer Schritt“ - Laufen verschiedener Distanzen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten
- „Mit Schwung über die Latte“ – eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (Hochsprung) mit relativer Leistungsmessung ausführen.

(5) Bewegen an Geräten – Turnen:

- Vertiefung turnerischer Grundfertigkeiten am Boden (Handstandvariationen) unter besonderer Berücksichtigung der Kooperation im Zweierteam (Synchronität und Hilfestellung).
- Erweiterung der Sprungfähigkeit durch das Gerät Minitrampolin mit dem Fokus auf selbstentwickelte Grundsprungvariationen.

(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz/Bewegungskünste:

- „Kleine Varianten mit großer Wirkung“ - eine Gruppenchoreografie zu einem modernen Tanz gestalten.

		<p>(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Basketball):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln, Passen, Körbwerfen – Wir machen uns fit für Streetball. <p>Unterrichtsfreiraum kann z.B. für weitere Sportspiele genutzt werden.</p>
8		<p>(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Noch höher, noch schneller, noch weiter“ – leichtathletische Disziplinen in ihrer Vielfalt auf erweitertem Niveau anwenden. <p>(5) Bewegen an Geräten – Turnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung turnerischer Grundfertigkeiten am Parallelbarren (Schwingen, Abgänge, „Zwischenstopps“) im Hinblick auf synchrone Bewegungsausführungen. <p>(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz/Bewegungskünste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Fit in den Wintersport“ - Ein Skigymnastikprogramm entwickeln, präsentieren und evaluieren. • „Schüler werden zu Lehrern: Tanzschritte aus dem Netz oder von der DVD“ – einen (weiteren) modernen Tanz gestalten unter zur Hilfenahme neuer Medien. <p>(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktik und Technik im Badminton – Angriffs- und Verteidigungsspiel (Badminton). • Regeln, Techniken und schnelles Spiel – Erarbeitung von Spielfähigkeit im Basketball (Basketball). <p>(9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Faires Zweikämpfen und sicheres Fallen“ – schülerorientierte Einführung und sportartübergreifende Anwendung grundlegender Judotechniken. <p>außerdem: Skifahrt</p> <p>(8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skigymnastik (vorbereitend) • Einführung: Kontrolliertes Skifahren

		<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung und Festigung der Technik <p>Unterrichtsfreiraum kann z.B. für weitere Sportspiele genutzt werden.</p>
9		<p>(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Spannung im Spiel erhalten – Spielideen unterschiedlicher Spieltypen erfahren und begreifen. <p>(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Zusammen stemmen wir das!“ – Kugelstoßen erlernen und in einem Mehrkampf anwenden. <p>(5) Bewegen an Geräten – Turnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung einer turnerischen Gruppengestaltung mit akrobatischen Elementen unter besonderer Berücksichtigung der Kooperations- und Teamfähigkeit. <p>(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz/Bewegungskünste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Im Rhythmus fit werden“ – Geräte gestalterisch und/oder fitnessorientiert nutzen. <p>(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Entscheidungsregeln zur situationsabhängigen Rotation um die Zentralposition im Doppel (Badminton). • „Schießen – Passen – Dribbeln (S-P-D)“ - Erarbeitung und Anwendung variable einsetzbarer Finten in der „SPD-Position“ (Basketball). <p>Unterrichtsfreiraum kann z.B. für weitere Sportspiele genutzt werden.</p>