

 dietrich bonhoeffer gymnasium	SPORT	Curriculum 9/10
--	--------------	-----------------

Unterrichtseinheit mit inhaltsbezogenen Kompetenzen	Bezüge zu prozessorientierten Kompetenzen
Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 44 Std. [ca. 24 Std. (Kl. 9), ca. 20 Std. (Kl. 10)] motorisch: (1) sportspielspezifische Bewegungstechniken (zum Beispiel Nachstellschritte in der Abwehr) und Balltechniken (zum Beispiel Passen und Annehmen in der Bewegung, Wurf-/Schusstechniken, Clear, Oberes und Unteres Zuspiel, Aufschlag, Angriffs- und Abwehraktionen) in Gleichzahlspielen anwenden (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel (zum Beispiel 3:3 oder 4:4) handeln (zum Beispiel Anbieten, Passen und Freilaufen, Doppelpass, Stoßen auf Lücke, Schneiden zum Korb, Hinterlaufen, Ball zum Ziel/in Netznähe bringen, sich gegenseitig helfen, Abstand zum Angreifer halten, Übergeben – Übernehmen) (3) mannschaftstaktische Elemente (zum Beispiel Umschalten von Abwehr auf Angriff, Annahmeriegel, Zuspiel über Position 3) im reduzierten Zielspiel anwenden kognitiv/reflexiv: (4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (5) wesentliche Strukturmerkmale von Sportspielen nennen (zum Beispiel Kennzeichen von Rückschlagspielen, schulspezifisches Regelwerk, Auswirkungen von Regeländerungen auf die Taktik, Spielpositionen) (6) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben (7) Spielsituationen auf Darstellungen (zum Beispiel Fotos, Videos, Grafiken) erkennen, beschreiben und erklären (8) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern (9) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken in geeigneter Form dokumentieren (zum Beispiel Sportportfolio) (10) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen (11) Spielleitungsaufgaben übernehmen (12) die eigene Spielfähigkeit einschätzen (13) mit Emotionen (zum Beispiel bei Konflikten, Sieg und Niederlage) umgehen und sie reflektieren (14) Spielregeln selbstständig variieren (zum Beispiel Torgröße, Spielerzahl) (15) Spiele wettkampfgemäß organisieren Pflicht Klasse 10 Praxis-Theorie-Verknüpfung 3. Sportspiele analysieren und vergleichen	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 2.3 Personalkompetenz 6 2.4 Sozialkompetenz 6 2.1 Bewegungskompetenz 4 2.2 Reflexionskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 1, 5 2.4 Sozialkompetenz 2, 3, 5, 7
Inhaltsbereich 2: Laufen, Springen,	

Werfen – ca. 14 Std.

[ca. 0 Std. (Kl. 9), ca. 14 Std. (Kl. 10)]

motorisch

- (1) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale
 - schnell laufen (zum Beispiel Ballenlauf)
 - über Hindernisse laufen (zum Beispiel rhythmisch laufen)
- (2) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale
 - hoch springen (zum Beispiel aus bogenförmigem Anlauf in die Höhe springen)
 - weit springen (zum Beispiel die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen)
- (3) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit werfen, stoßen und/oder schleudern (zum Beispiel Stemmbeineinsatz, hoher Ellbogen beim Kugelstoß)
- (4) 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo laufen (w: >2,28m/s, m: >2,61m/s)
- (5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen

kognitiv/reflexiv

- (6) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren
- (7) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren
- (8) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben
- (9) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären
- (10) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären
- (11) Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären
- (12) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären (zum Beispiel technische Merkmale: Ballenlauf, Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, konditionelle Merkmale: Kraft, Schnelligkeit, Techniken: zum Beispiel Schrittsprungtechnik)
- (13) die eigene Leistung realistisch einschätzen
- (14) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen erkennen und korrigieren
- (15) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren (zum Beispiel durch ein Sportportfolio)

kreativ/gestalterisch

- (16) sich bei Bewegungs- und Teamaufgaben verständigen, gemeinsam handeln und sie allein oder in der Gruppe lösen

Pflicht Klasse 10

Praxis-Theorie-Verknüpfung

1. Bewegungen beschreiben und analysieren

2.1 Bewegungskompetenz 1, 2
2.3 Personalkompetenz 6
2.2 Reflexionskompetenz 1

2.1 Bewegungskompetenz 4
2.2 Reflexionskompetenz 3
2.3 Personalkompetenz 1, 2
2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7

2.1 Bewegungskompetenz 4
2.4 Sozialkompetenz 2, 4, 6, 7

Inhaltsbereich 3: Bewegen an Geräten – ca. 14 Std.

[ca. 14 Std. (Kl. 9), ca. 0 Std. (Kl. 10)]

Bewegen an Geräten

motorisch

- (1) turnerische Grundtätigkeiten (zum Beispiel Schwingen,

2.1 Bewegungskompetenz 1, 2

Springen, Balancieren, Klettern) unter erschwerten Bedingungen (zum Beispiel rückwärts, schmaler, höher, instabil) ausführen (2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten an zwei Turngeräten aus den verschiedenen Strukturgruppen ausführen (zum Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten) (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff) kognitiv/reflexiv (4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (5) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren (6) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben (7) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären (8) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären (9) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären (10) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen und korrigieren (11) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben (zum Beispiel Klammergriff) kreativ/gestalterisch (12) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren (13) aus Grundtätigkeiten des Turnens, akrobatischen Elementen und turnerischen Fertigkeiten Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren (zum Beispiel Partner- und Gruppenakrobatik, miteinander turnen an Gerätekombinationen und Gerätebahnen) (14) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen (zum Beispiel Bewegungsaufgaben wie „Springen und Fliegen“, Parkour)	2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 4, 6 2.2 Reflexionskompetenz 1 2.1 Bewegungskompetenz 4 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7 2.1 Bewegungskompetenz 4 2.2 Reflexionskompetenz 1, 2, 3 2.3 Personalkompetenz 5, 6 2.4 Sozialkompetenz
Pflichtbereich 4: Bewegen im Wasser – ca. 12 Std. [ca. 12 Std. (Kl. 9), ca. 0 Std. (Kl. 10)] motorisch (1) zwei Schwimmtechniken mit Starts und Wenden unter Berücksichtigung wichtiger Technikmerkmale (zum Beispiel Atmung, Zug- und Druckphase) über eine Strecke von 25m demonstrieren (2) eine weitere Schwimmtechnik in der Grobform ausführen (3) 400m in höchstens 25 Minuten, davon 300m in Bauch- und 100m in Rückenlage schwimmen (4) sich beim Tauchen orientieren (zum Beispiel nach Ringen tauchen, durch Reifen tauchen) (5) einen Transportgriff anwenden kognitiv/reflexiv (6) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (7) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren (8) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 2, 6 2.4 Sozialkompetenz 1 2.2 Reflexionskompetenz 1 2.4 Sozialkompetenz 4, 7

beschreiben (9) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären (10) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären (11) Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären (12) wichtige Merkmale von zwei Schwimmtechniken nennen und erklären (13) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten (14) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen kreativ/reflexiv (15) Wassersprünge variieren	
Inhaltsbereich 5: Tanzen, Gestalten, Darstellen – ca. 8 Std. [ca. 0 Std. (Kl. 9), ca. 8 Std. (Kl. 10)] motorisch: (1) weitere gymnastische und tänzerische Grundformen (zum Beispiel Federn, Drehungen, Abwürfe) rhythmisiert und raumorientiert demonstrieren (2) weitere Techniken (zum Beispiel Schwünge, Spiralen) mit Handgeräten und Materialien in einfache Bewegungsverbindungen integrieren und demonstrieren (3) vorgegebene Bewegungen in komplexeren Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen (4) Merkmale von Bewegungsqualität demonstrieren (zum Beispiel Bewegungstempo, Körperhaltung) kognitiv/reflexiv: (5) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (6) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren (7) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben (8) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären (9) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären (10) sich eine Bewegungskombination einprägen und diese dokumentieren (zum Beispiel einfache Schrittfolgen oder Laufwege) (11) Kriterien von Bewegungsqualität (zum Beispiel Körperspannung) erkennen und bewerten (12) Gestaltungskriterien und mögliche Variationen benennen (zum Beispiel Aufstellungsformationen beziehungsweise Raumwege ändern, andere Levels einnehmen) (13) einfache Funktionsweisen von Musik auf Bewegungsabläufe anwenden (zum Beispiel Einzählen und Takte auf Bewegungsabläufe anwenden) (14) Rhythmus erfassen (zum Beispiel Einsätze geben) und strukturieren (zum Beispiel Achterbögen zusammenfassen) (15) Feedback (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) zur Verbesserung der Bewegungsqualität nutzen kreativ/gestalterisch: (16) Gestaltungskriterien auf eine Bewegungsverbindung	2.1 Bewegungskompetenz 2, 3 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 6 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 2, 3 2.1 Bewegungskompetenz 4 2.1 Bewegungskompetenz 2, 3 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 3 2.3 Personalkompetenz 6 2.4 Sozialkompetenz 1, 3, 6, 7

anwenden und variieren (17) in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine gymnastische oder tänzerische Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren	
Inhaltsbereich 6: Fitness entwickeln – ca. 20 Std. vernetzt [ca. 8 Std. (Kl. 9), ca. 12 Std. (Kl. 10)] motorisch (1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen (zum Beispiel sportspielspezifische Ausdauer, Krafttest) (2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden (3) ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen kognitiv/reflexiv (4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (5) Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären (6) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben (7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen (8) Fitnessübungen (zum Beispiel zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der Ausdauer) zielgerichtet auswählen (9) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren (zum Beispiel Lauftagebuch, Fitness-Apps) (10) schulische und außerschulische Möglichkeiten (auch medialer Art) zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen Pflicht Klasse 10 Praxis-Theorie-Verknüpfungen 2. Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 2.2 Reflexionskompetenz 1 2.1 Bewegungskompetenz 4 2.3 Personalkompetenz 2, 3, 4
Stufenspezifik Klasse 9/10 Klasse 9: (70h) P1: VB und BB (Vertiefung) (24h) I3: Bewegen an Geräten (14h) P4: Bewegen im Wasser (12h) I6: Fitness entwickeln (8h) Klasse 10: (70h) P1: BB und HB (20h) – PTV P2: Laufen, Springen, Werfen (14h) – PTV I5: Tanzen, Gestalten, Darstellen oder I1: Badminton oder FB (8h) P6: Fitness entwickeln (12h) – PTV	