

# SPORT: Schulcurriculum Goldberg-Gymnasium Sindelfingen

(in Anlehnung an den Bildungsplan 2016)

## Vorbemerkungen:

Die prozessbezogenen Kompetenzen sind allen Altersstufen (Kl.5-12) übergeordnet und fließen somit in alle Sportbereiche ein. Da immer zwei Klassenstufen als eine Einheit betrachtet werden, umfassen die Konkretisierungen der inhaltlichen Kompetenzen eine Bandbreite von Anforderungen, die innerhalb dieser beiden Jahre geschult und dem jeweiligen Leistungsstand der Gruppe (z.B. Ju/Mä) angepasst werden. Das Schulcurriculum stellt einen dynamischen Leitfaden zur Orientierung dar, der sich aber den zeitlichen, räumlichen und personellen Gegebenheiten anpassen muss und deshalb keinen Anspruch auf eine vollständige Umsetzung erheben kann.

## Prozessbezogene Kompetenzen:

### A.) Bewegungskompetenz:

Alters- und entwicklungsgemäße, konditionelle, technisch-taktische, motorisch-koordinative Fertigkeiten sammeln bzw. bewältigen lernen und durch kontinuierliches Üben auch mittel- bis langfristige sportliche Ziele erreichen können.

### B.) Reflexions- u. Urteilskompetenz:

Eine realistische Selbsteinschätzung, Konzentrationsfähigkeit und grundlegendes Fachwissen entwickeln bzw. Regeln einhalten und anwenden lernen.

### C.) Personalkompetenz:

Eigene Emotionen, Bedürfnisse und Verhaltensweisen wahrnehmen bzw. regulieren lernen. Entwicklung von Teamfähigkeit und eines nachhaltigen sportlichen Gesundheitsbewusstseins.

### D.) Sozialkompetenz:

Sportlich miteinander umgehen, kommunizieren, kooperieren, konkurrieren bzw. sich gegenseitig helfen, wertschätzen und respektieren lernen. Schulung eines verantwortungsvollen Handelns bei Konflikten und im Umgang mit Partnern bzw. Sportgeräten.

## Übersicht aller Klassenstufen mit Wochenstunden, Leitgedanken und Sportbereichen:

### Klassen 5/6 (Unterstufe – 4/3 Wochenstunden)

- ▶ Grundfertigkeiten sammeln und entwickeln
- ▶ in allen Pflichtbereichen und 1-2 Wahlpflichtbereichen

### Klassen 7/8 (Unter- u. Mittelstufe – 3/2 Wochenstunden)

- ▶ Grundfertigkeiten wiederholen und weiterentwickeln
- ▶ in allen Pflichtbereichen und 1-2 Wahlpflichtbereichen

### Klassen 9/10 (Mittelstufe – 2 Wochenstunden)

- ▶ Grundfertigkeiten perfektionieren und festigen
- ▶ in allen Pflichtbereichen und 1-2 Wahlpflichtbereichen

### Klassen 11/12 (Oberstufe – 2 Wochenstunden)

- ▶ Fertigkeiten anwenden und vertiefen / theoretisches Wissen erwerben
- ▶ Kursinhalt: Pflichtbereiche Individual- u. Mannschaftssportart / Fitness (Coopertests) / Sporttheorie (Theoretests)
- ▶ Wahlpflichtbereiche bzw. andere Pflichtbereiche optional ergänzend möglich

Pflichtbereiche 5/6	Inhaltsbezogene Kompetenzen 5/6	Konkretisierungen 5/6
1. Spielen:	▶ vielseitiges und erfolgreiches spielen lernen	▶ Schulung der Grundfertigkeiten: z.B. prellen, dribbeln, werfen,

<p>Mannschaftssportarten BB, FB, HB, VB</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ vom Miteinander zum Gegeneinander spielen</li> <li>▶ technisch-taktische Basisfertigkeiten lernen</li> <li>▶ grundlegende Spielregeln/Fairplay lernen (Schüler als Schiedsrichter)</li> <li>▶ Spiele selber entwickeln und Regeln variieren</li> </ul>	<p>passen, fangen, stoppen, schießen, annehmen, mitnehmen, pritschen, baggern, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ kleine Spiele, Mini-BB/HB/FB/VB (Ball über die Schnur)</li> <li>▶ Regeln, Spielerzahl, Feldgröße, Ziele, Spielgeräte altersgemäß angepasst</li> </ul>
<p><b>2. Laufen, Springen, Werfen:</b> Leichtathletikdisziplinen 25m/50m Lauf, Weitsprung, Weitwurf</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ schnell, gewandt und rhythmisch laufen lernen</li> <li>▶ starten und sprinten lernen</li> <li>▶ anlaufen, abspringen und landen lernen</li> <li>▶ die Vielfalt beim Weit-, Hoch- und Mehrfachspringen erleben</li> <li>▶ zielgenau und weit werfen, stoßen, schleudern lernen durch viele Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Wurfobjekten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Staffelspiele, Wettläufe, Laufen im Gelände, etc.</li> <li>▶ Hoch- u. Tiefstart, Koordinationsübungen, Wurf- und Reaktionsspiele, 3er Anlauf, Überlaufen und Überspringen von Hindernissen, verschiedene Sprungtechniken, etc.</li> <li>▶ variable Übungsgeräte wie Schlagball, Medizinball, Heuler, Koordinationsleiter, Skipping Ropes, etc.</li> </ul>
<p><b>3. Bewegen an Geräten:</b> Geräteturnen Boden, Reck, Barren, Sprung, Schwebebalken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ sammeln von vielseitigen Bewegungserfahrungen an unterschiedlichen Geräten</li> <li>▶ turnerischer Grundfertigkeiten und einfache akrobatische Elemente erproben und erlernen</li> <li>▶ einfaches Helfen und Sichern bzw. Auf- und Abbau von Turngeräten erlernen</li> <li>▶ Wagnissituationen bewältigen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schulung der Grundfertigkeiten: z.B. rollen, schwingen, Rad schlagen, stützen, hangeln, wälzen, überschlagen, hocken, rotieren, klettern, grätschen, Handstand aufschwingen, balancieren, drehen, springen, Körperspannung halten, etc.</li> <li>▶ Videoanalyse, Stationslernen mit differenzierten Aufgaben, gesellige Turnspiele, Akrobatik im Team (z.B. Pyramidenbau)</li> </ul>
<p><b>4. Bewegen im Wasser:</b> Schwimmen (nur in Kl.5) mit individueller Schwimmhilfe (für Nichtschwimmer) Brust 25m/50m Kraul 25m/50m (Grobform)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ vielfältige Bewegungserfahrungen beim Gleiten, Schweben und Tauchen mit Hilfsgeräten sammeln</li> <li>▶ schnell und ausdauernd schwimmen lernen</li> <li>▶ Bade- und Sicherheitsregeln kennenlernen</li> <li>▶ vielfältige Sprünge aus verschiedenen Höhen erproben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Grundprinzipien Wasserfassen, ins Wasser ausatmen und Gleitlage erfahren</li> <li>▶ Wettschwimmen, Staffeln, Zeitschwimmen, spielerisches Ausdauerschwimmen, Startsprung Grobform, Sprünge (Beckenrand/Startblock/1m/3m), Tauch-, Transportübungen, Ballspiele, Grundlagen der Rettung (z.B. Kleidungschwimmen), etc.</li> </ul>
<p><b>5. Tanzen, Gestalten und Darstellen:</b> Gymnastik/Tanz z.B. Seil, Ball Choreografie (Gruppe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gemeinsam bzw. alleine auf Musik gestalten</li> <li>▶ vielfältige Bewegungserfahrungen im Umgang mit verschiedenen Gymnastikgeräten erfahren</li> <li>▶ Unterschiede und Merkmale von Bewegungsqualität erkennen und differenzieren lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schulung der Grundfertigkeiten: z.B. gehen, drehen, hüpfen, springen, rhythmisches Bewegen, etc.</li> <li>▶ Formationen, Raumwege, Bewegungsverbindungen und Schrittfolgen einhalten</li> <li>▶ Videoanalyse, Synchronübungen, Stationslernen, Teamarbeit</li> <li>▶ kleine Aufführungen</li> </ul>
<p><b>6. Entwickeln der Fitness:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ spielerisch und altersgemäß die Fitness im</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ spielerische Ausdauerläufe, Fahrtspiel, 6-Tage Rennen,</li> </ul>

Coopertest (12min laufen / schwimmen)	Ausdauer- und Kraftbereich entwickeln ▶ Gesundheitsbewusstsein durch Sport schaffen ▶ Eigenleistung erfahren und reflektieren lernen	einfache Pulsmessung, Grundatemtechnik, Tempo- u. Zeitgefühl entwickeln, Kräftigungsspielformen (z.B. Tauziehen), etc.
<b>Wahlpflichtbereiche 5/6 (optional ergänzend)</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen 5/6</b>	<b>Konkretisierungen 5/6</b>
<b>1. Miteinander kämpfen und Kräfte messen:</b> Raufen, Ringen, Judo, Flagrugby	▶ sammeln von Bewegungserfahrungen mit einem Partner / Gewöhnung an Körperkontakt ▶ mit der eigenen Kraft umgehen lernen ▶ fair nach Regeln kämpfen und Verantwortung für den Partner übernehmen lernen ▶ Grundprinzipien des Zweikämpfens erfahren	▶ Schulung der Grundfertigkeiten: z.B. halten und befreien, greifen, Gleichgewicht brechen und werfen, Fallschule, Zweikampf mit und ohne Gerät, Prinzip Abwehr/Angriff, etc. ▶ Rauf- und Kampfspiele, Grundtechniken in Stand und Boden, kleine Wettkämpfe, Kräfte messen in der Gruppe und dem Partner, etc.
<b>2. Fahren, Rollen, Gleiten:</b> (je nach Ausstattung)	▶ sammeln von Bewegungserfahrungen mit fahrenden, rollenden und gleitenden Objekten ▶ Bremsen, Fallen und Abrollen lernen	▶ Spiele, Staffeln, Übungsparcour, Techniks Schulung mit Geräten wie Bärenrolle, Teppichfliesen, Inline-Skates, Einrad, Roller, Fahrrad, Rollbrett, Pedalos, etc.
<b>3. Freiraum für Neues:</b>	▶ kennenlernen von Trendsportarten ▶ neue Bewegungserfahrungen sammeln bzw. Bekanntes auf andere Sportarten übertragen	▶ Klettern, Baseball, Badminton, Tischtennis, Tennis, Slagline, Zirkus, Ultimate Frisbee, Riesentrampolin, Parcour, etc.