

# 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 7/8	Inhaltsbezogene Kompetenzen 7/8	Konkretisierungen / Beispiele 7/8
1. Spielen:	▶ sportspielspezifische Balltechniken in	▶ Grundfertigkeiten werden zu technischen Elementen weiter

Mannschaftssportarten BB, FB, HB, VB	<p>Gleichzahlspielen anwenden lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ individual- und gruppentaktische Elemente sowie Positionen entwickeln</li> <li>▶ erste Fachbegriffe, Regeln und Taktiken nennen und beschreiben können</li> </ul>	<p>entwickeln entwickelt: z.B. Doppelpass, Finte, Korbleger, Aufschlag, Stellen, Annahme, Sprungwurf, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Spielfeldgröße, Spielerzahl und Ballmaterial variieren noch</li> <li>▶ Verbesserung des Zusammenspiels durch Regeländerungen,</li> <li>▶ vom 2:2 zum 4:4, Turnierformen</li> </ul>
<b>2. Laufen, Springen, Werfen:</b> Leichtathletikdisziplinen 75m Lauf, Weitsprung,, Hochsprung, Weitwurf, Kugelstoß	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale schnell laufen, weit und hoch springen, weit werfen und stoßen</li> <li>▶ Techniken nennen und beschreiben lernen</li> <li>▶ Weiterentwicklung der Basisfertigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Staffeln, Wettläufe, Laufen im Gelände, Ausdauerläufe, etc.</li> <li>▶ Startblocktechnik, verschiedene Wurf- und Sprungtechniken, Anlaufvarianten, Atemtechnik, Lauftechnik, Stoßtechnik, etc.</li> <li>▶ variable Übungsgeräte wie Schlag- und Medizinball, Kugel, Koordinationsleiter, Startblock, Heuler, Skipping Ropes, etc.</li> </ul>
<b>3. Bewegen an Geräten:</b> Geräteturnen Boden, Reck, Barren, Sprung, Schwebebalken Ringe/Trampolin (optional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ vielseitige Bewegungserfahrungen unter erleichterten Bedingungen erweitern</li> <li>▶ turnerische Grundfertigkeiten verbessern</li> <li>▶ Helfen und Sichern lernen</li> <li>▶ selbstständiges Lernen in Kleingruppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Grundfertigkeiten werden zu Turnelementen weiter entwickelt: z.B. Sprunghocke, Rolle vor- und rückwärts, Rad, Radwende, Auf- u. Abgänge, Auf- u. Umschwung, etc.</li> <li>▶ Videoanalyse, Stationslernen (differenzierte Aufgaben und Lernkarten), gesellige Turnspiele, Akrobatik (z.B. Trapez), etc.</li> </ul>
<b>4. Bewegen im Wasser:</b> Schwimmen (nur in Kl.7) Brust 50m, Kraul 50m Rücken 50m (Grobform)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schwimmtechniken erweitern und verbessern</li> <li>▶ schnell und ausdauernd schwimmen</li> <li>▶ eigenverantwortliches Üben lernen</li> <li>▶ Wagnissprünge aus verschiedenen Höhen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wettschwimmen, Staffeln, Ausdauerschwimmen, Wenden Brust und Kraul, Sprünge (1m/3m/5m), Startsprungtechniken, tief und weit Tauchen, Atemtechniken, erweiterte Grundlagen der Rettung (z.B. Transport), Spiele, Flossenschwimmen, etc.</li> </ul>
<b>5. Tanzen, Gestalten und Darstellen:</b> Gymnastik/Tanz z.B. Reifen, Band Choreografie (Gruppe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ den eigenen körperlichen Ausdruck und die Gestaltung auf Musik weiter entwickeln</li> <li>▶ vielfältige Bewegungserfahrungen im Umgang mit verschiedenen Gymnastikgeräten erlernen</li> <li>▶ tanzspezifische Techniken / Tanzstile erlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Grundfertigkeiten werden zu Tanzelementen weiter entwickelt: z.B. verschiedene Aufstellungsformen, Basis-kombinationen, rhythmische Grundschriftmuster, etc.</li> <li>▶ Videoanalyse, Synchronübungen, Stationslernen (z.B. mit Lernkarten, Beobachtungsbögen), Aufführungen, etc.</li> </ul>
<b>6. Entwickeln der Fitness:</b> Cooptest (12min laufen / schwimmen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ spielerisch und altersgemäß die Fitness im Ausdauer- und Kraftbereich steigern</li> <li>▶ Eigenleistung realistisch einschätzen lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ausdauerlaufvarianten, Pulsmessungsvarianten, verschiedene Atemtechniken, Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Kräftigung (z.B. Kraftzirkel, Klettern), etc.</li> </ul>
<b>Wahlpflichtbereiche (optional ergänzend)</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<b>Konkretisierungen / Beispiele</b>
<b>1. Miteinander kämpfen und Kräfte messen:</b> Rufen, Ringen, Judo Rugby	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ sammeln weiterer Techniken und Bewegungserfahrung mit Gegner und Körperkontakt</li> <li>▶ die eigene / fremde Kraft einschätzen lernen</li> <li>▶ fair nach Regeln kämpfen und Verantwortung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Grundfertigkeiten werden zu Technischelementen weiter entwickelt: z.B. Boden (Haltegriffe, Umdreher, Befreiungen), Stand (Griffe, Würfe), Fallen in alle Richtungen, etc.</li> <li>▶ Rauf- und Kampfspiele, verschiedene Techniken</li> </ul>

	für den Partner übernehmen lernen	des Zweikämpfens, Wettkämpfe und Kraftvergleiche, etc.
<b>2. Fahren, Rollen, Gleiten:</b> (je nach Ausstattung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ sammeln von weiteren Bewegungserfahrungen und Techniken mit fahrenden, rollenden und gleitenden Objekten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Spiele, Staffeln, Übungsparcour, Technikschiulung mit Geräten wie Bärenrolle, Teppichfliesen, Inline-Skates, Einrad, Roller, Fahrrad, Rollbrett, Pedalos, etc.</li> </ul>
<b>3. Freiraum für Neues:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ kennenlernen von Trendsportarten</li> <li>▶ Bekanntes auf neue Sportarten übertragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Klettern, Baseball, Badminton, Tischtennis, Tennis, Slagline, Zirkus, Ultimate Frisbee, Riesentrampolin, Parcour, etc.</li> </ul>