

Internes Curriculum

Sport

Für die Sekundarstufen I/II

Statdtgymnasium Köln-Porz

Mai 2010

Schulinternes Curriculum Sport Sek I/II
 Stadtgymnasium Köln-Porz - Jahrgangsstufe 5

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	pädagog. Perspektiven	Std.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<p>Entwickeln koordinativer Sicherheit in sportartungebundenen Handlungssituationen</p> <p>Körpersignale wahrnehmen und begreifen- sich selbst aufwärmen können</p>	<p><i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</i></p>	5 5
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Entwicklung, Anpassung und Erprobung von Kleinen Spielen und Sportspielen	<i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	5
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<p><u>Spielerische</u> Einführung in das Laufen, Springen und Werfen</p> <p>Ø Grundschule des koordinativen Laufens Ø Grundschule des Springens Ø Grundschule des Werfens</p>	<p><i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern <u>und</u> E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i></p>	10
Bewegen im Wasser – Schwimmen	<p>Entwickeln und Erweitern elementarer Fähigkeiten im Wasser Schulung der schwimmerischen Grundfertigkeiten. (Brustschwimmen, Beginn Kraulschwimmen, Sprünge)</p> <p>Sicherheitsziehung beim Schwimmen Ø Baderegeln erarbeiten, Sicherheitsaspekte</p>	<p><i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern <u>und</u> D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</i></p>	20

Schulinternes Curriculum Sport Sek I/II
 Stadtgymnasium Köln-Porz - Jahrgangsstufe 5

Bewegen an Geräten – Turnen	Erarbeitung turnerischer Grundfertigkeiten an Geräten Ø Boden – Reck – Sprung – Barren – Balken/Ringe Siehe Anhang	<i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	10
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz Bewegungskünste	Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten Ø Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Galopp, Springen, z.B. Bewegungsmöglichkeiten. mit und ohne Objekt: Ø Ball (gymn. Gerät, Trainingsgerät) <u>oder</u> Ø Seil (Rope-Skipping, gymn. Gerät, Trainingsgerät) <u>oder</u> Ø Reifen (gymn. Gerät) <u>oder</u> Ø Folkloretanz <u>oder</u> Ø Akrobatik <u>oder</u> Ø Aerobic	<i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern B: sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten <u>und</u> E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	10
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Grundlagen für Ballspiele entwickeln als Vorbereitung der Spielfähigkeit im Fußball Ø Ballschulung Ø Torschussspiele, 2:2, 3:3,4:4	<i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	10
Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Grundlagen de Zweikampfs Ø Technikschiulung Schieben, Ziehen, Fallen	<i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen A: Wahrnehmungsfähigkeit</i>	5

Schulinternes Curriculum Sport Sek I/II
 Stadtgymnasium Köln-Porz - Jahrgangsstufe 5

		verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern	
Übergreifendes Projekt	✓ Tag des Sports Sprintcup	<i>D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	pädagog. Perspektiven	Std.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Wahrnehmen differenzierter Körperempfindungen in unterschiedlichen sportlichen Belastungssituationen Ø Zirkeltraining Ø Pulsgesteuertes Laufen	<i>F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</i>	5
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Entwicklung, Anpassung und Erprobung von Kleinen Spielen und Sportspielen	<i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	5
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Weiterentwickeln der <u>koordinativen Grundlagen</u> im Laufen, Springen und Werfen Ø Zielgerichtetes Üben des koordinativen Laufens (z.B.: Sprint ABC, Laufkombinationen) Ø Zielgerichtetes Üben des Springens (z.B.: Sprung ABC, Horizontal-, Vertikalsprünge; Orientierung Weitsprung- Schrittsprung) Ø Grundschule des Werfens (z.B.: Ganzkörperstreckung; Schlagballweitwurf- Rhythmisierung)	<i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern <u>und</u></i> <i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	10
Bewegen im Wasser – Schwimmen	Entwickeln und Erweitern elementarer Fähigkeiten im Wasser Schulung der schwimmerischen Grundfertigkeiten. Kraulschwimmen, Startsprung, Sprünge von der Sprunganlage Schwimmbabzeichen	<i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern <u>und</u></i> <i>D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</i>	20

	Sicherheitsziehung beim Schwimmen Baderegeln erarbeiten, Sicherheitsaspekte	<i>F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</i>	
Bewegen an Geräten – Turnen	Erarbeitung turnerischer Grundfertigkeiten an Geräten Ø Boden – Reck – Sprung – Barren – Balken/Ringe Siehe Anhang	<i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern C: etwas wagen und verantworten</i>	10
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz Bewegungskünste	Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten. mit und ohne Objekt: Ø Ball (gymn. Gerät, Trainingsgerät) <u>oder</u> Ø Seil (Rope-Skipping, gymn. Gerät, Trainingsgerät) <u>oder</u> Ø Reifen (gymn. Gerät) <u>oder</u> Ø Folkloretanz <u>oder</u> Ø Akrobatik <u>oder</u> Ø Aerobic	<i>B: sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</i>	10
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Grundlagen für Ballspiele entwickeln als Vorbereitung der Spielfähigkeit im Basketball. Ø Wurfspiele, Streetball Technikschulung: Ø Positionswurf Ø Passmöglichkeiten Ø Dribbeln Ø Regelkunde	<i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern <u>und</u> B: sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</i>	10

Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	- Vertiefung der Erfahrungen aus Jgstufe 5	<i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen <u>und</u> A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</i>	5
Übergreifendes Projekt	✓ Sportfest: Tag des Sports ✓ Erwerb eines Schwimmabzeichens Minimarathon ✓ Sprintcup	<i>D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</i>	

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	pädagog. Perspektiven	Std.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Bewegungsparcour Elemente aus dem Abenteuersport	<i>C: etwas wagen und verantworten E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	5 5
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Fähigkeits orientierte Balls chulung unter individualtaktis chen Gesichtspunkten Fähigkeits orientierte Balls chulung unter gruppentaktis chen Gesichtspunkten	<i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	5
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Beispiele für <u>zielorientiertes</u> Üben im Laufen, Springen und Werfen Ø Grunds Schulung des <u>schnellen</u> Laufens (Reaktionsübungen, Start-und Beschleunigungsübungen) Ø Zielgerichtetes Üben des Springens (z.B. Sprung ABC; Orientierung Hochsprung- u.a. Wälzer, Flop) Ø Grunds chule des Werfens (Ganzkörperstreckung)	<i>D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</i>	10
Bewegen an Geräten – Turnen	Erarbeitung turnerischer Grundfertigkeiten an Geräten Ø Boden – Reck – Sprung – Barren – Balken/Ringe Siehe Anhang	<i>D: Das Leisten erfahren, wettkämpfen und sich verständigen C: etwas wagen und verantworten</i>	5 5

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<p>Die technischen Fertigkeiten erlernen und im Spiel und in Mannschaften umsetzen-Regelkompetenz entwickeln</p> <p>Ø <u>Fußball</u>: Stoppen, Passen, Schießen, Dribbling, Kopfball, Hallenfußball 4.4, 5:5</p> <p>Ø <u>Basketball</u>: Passen, Fangen, Würfe, Korbleger, Dribbling, Streetball</p>	<p><i>D: Das Leisten erfahren, wettkämpfen und sich verständigen <u>und</u></i> F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p> <p><i>D: Das Leisten erfahren, wettkämpfen und sich verständigen <u>und</u></i> F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>	10 10
Gleiten, Fahren, Rollen – Roll-/Boots-/Wintersport	<p>Safer Skating – Einführung in das Inlineskaten unter Berücksichtigung notwendiger Sicherheitsaspekte</p> <p>Ø <u>Fertigkeiten</u>: Erlernen der Grundformen des Skatens: Rollen, Tippen, Wippen, Fallen, Aufstehen, Fersenstopp, einfaches Kurvenfahren</p> <p>Ø <u>Lifeanfahrt</u></p> <p>Ø <u>Kenntnisse</u>: Schutzausrüstung, Skater-Check</p> <p>Einwöchige Schneefahrt</p>	<p>F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p> <p><i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</i></p>	5
Übergreifendes Projekt	✓ Skifahrt	<p><i>C: etwas wagen und verantworten</i></p>	

	✓ Sportfest: Tag des Sports Minimarathon Sprintcup	<i>D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</i> <i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i> <i>D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</i>	
--	---	--	--

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	pädagog. Perspektiven	Std.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Erarbeitung eines Basisprogramms zur Körperkräftigung	<i>F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</i>	5
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Fertigkeitsorientierte Ballschulung in Spielformen	<i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	5
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Beispiele für <u>zielorientiertes Trainieren</u> in der Leichtathletik Ø zielorientiertes Üben und Trainieren des schnellen Laufens (Tiefstarts, fliegende Läufe, Verbesserung der Schrittlänge, Schrittfrequenz, Steigerungsläufe) Ø zielgerichtetes Üben und Trainieren des Springens (Training der Sprungkraft, horizontale u. vertikale Orientierung, Umsetzen der verbesserten Sprungkraft in JgSt 6/7 angestrebten Weit- und Hochsprungtechnik) Ø Grundschule des Werfens (Ganzkörperstreckung, Wdhlg Schlagballwurf)	<i>D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</i>	10
Bewegen an Geräten – Turnen	Erarbeitung und Festigung turnerischer Grundfertigkeiten Siehe Anhang	<i>D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</i> <i>C: etwas wagen und verantworten</i>	10
Spielen in und mit Regelstrukturen –	Die technischen Fertigkeiten erlernen und im Spiel und <i>In Mannschaften umsetzen-Regelkompetenz entwickeln</i>		10 10

Sportspiele	<p>∅ Volleyball : - Pritschen, Baggern, Aufschlag, Erlernen der Grundsituation des Volleyballspiels und vorbereitende Spielformen: 1:1, 2:2, 3:3</p> <p>Badminton Schlägerhaltung Grundschnläge des Badminton: Aufschlag, Clear, Drop, Smash Regelkunde Spiele 1-1</p>	<p><i>D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen und F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</i></p>	
Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	<p>∅ <i>Wiederholen und Festigen der Fertigkeiten aus den Jgsufen 5 und 6.</i></p> <p>∅ <i>Zweikämpfe In die Schulterlage ringen nach Regeln</i></p> <p>∅</p>	<p><i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern <u>und</u> E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i></p>	10
Übergreifendes Projekt	<p>✓ <i>Sportfest: Tag des Sports</i></p> <p>Minimarathon</p> <p>Sprintcup</p>	<p><i>D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen D: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</i></p>	

Inhaltsbereich	Unterrichtsvorhaben	pädagog. Perspektiven	Std.
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Die Turnhalle als Fitnessraum-Stationen in der Halle entwickeln und erproben	<i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</i>	10
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Selbstständige Entwicklung von Spielen	<i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	5
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<i>Ausdauer erleben- Laufen in wechselnden Gelände- und Belastungsformen</i> Ø Gelände: u.a. Rasen, Hartplatz, Halle, Wald; Hindernisbahn Ø Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode, Wettkampfmethode Wurf Schulung Ø Orientierung Rückenstoßtechnik Ø Orientierung Speerwurf	<i>F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln <u>und</u></i> <i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	10
Bewegen im Wasser – Schwimmen			
Bewegen an Geräten – Turnen	Wiederholung und Vertiefung der Vorgaben aus den Jgstufen 5-8 Siehe Anhang	<i>D: Das leisten erfahren, verstehen und einschätzen <u>und</u></i> <i>C: etwas wagen und verantworten</i> <i>F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein</i>	10

		<i>entwickeln</i>	
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz Bewegungskünste	Kooperation mit dem TSC Porz Standardtanz	<i>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern</i> <i>B: sich körperlich, ausdrücken, Bewegung gestalten <u>und</u></i> <i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	10
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Spielideen und Regeln von Sportspielen, variieren und kombinieren – spieltaktische Einsichten vermehren – Erlernen verschiedener Turnierformen <u>Volleyball</u> :, Pritschen, Baggern, Aufschlag Grundlagen des Angriffs und der Verteidigung Zielspiel: 6-6 <u>Badminton</u> : Ø Vertiefung der Grundschnitte, Taktisches Verhalten im Spiel Ø Grundlagen des Doppelspiels <u>Fußball</u> Ø Vertiefung der Grundlagen Ø Taktisches Verhalten im Spiel oder <u>Basketball</u> Ø Vertiefung der Grundlagen	<i>D: Das leisten erfahren, verstehen und einschätzen <u>und</u></i> <i>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</i>	10 10 10

	Ø Taktisches Verhalten im Spiel		
Gleiten, Fahren, Rollen – Roll-/Boots- /Wintersport	Optionen Tagesausflug: Eislaufen, Wasserski, etc.	<i>E: Kooperieren und wettkämpfen und sich verständigen</i>	5
Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport			
Übergreifendes Projekt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Minimarathon ✓ Sprintcup ✓ Schulmarathon 	<i>D: Das leisten erfahren, verstehen und einschätzen</i>	

Vorgaben für die Oberstufenkursprofile im Fach Sport

Im Fach Sport geht es um die Entwicklung von Kompetenzen im Zusammenhang mit der für den Schulsport als **Doppelauftrag** formulierten pädagogischen Leitidee der *Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport* und der *Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur*.

Pädagogische Perspektiven:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
- Etwas wagen und verantworten (C)
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Bewegungsfelder und Sportbereiche: (Bereich I)

- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (à D, F, E, A)
- Bewegungen im Wasser – Schwimmen (à D, C, A, F)
- Bewegungen an Geräten – Turnen (à D, B, A, C)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (à A, B, D)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (à E, D, F)
- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (à A, B, C, F)
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (à E, D, C, F)
- **Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**
- **Das Spiel entdecken (können für die Sportkurse der gymnasialen Oberstufe nicht profilbildend sein, aber sollten in jedem Oberstufendurchgang verbindlich berücksichtigt werden)**

Fachliche Kenntnisse : (Bereich II)

- Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
- Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext
- Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit

Methoden und Formen selbständigen Arbeitens: (Bereich III)

- Methodisch-strategisches Lernen
- Sozial-kommunikatives Lernen

Unterrichtsvorhaben:

Unterrichtsvorhaben für die Jahrgangsstufe 10:

- **sechs Unterrichtsvorhaben (12-15 Unterrichtsstunden) sind verbindlich**
- **jede der sechs Pädagogischen Perspektiven wird zum Ausgangspunkt eines Unterrichtsvorhabens**
- **hinsichtlich einer Vielfalt von Bewegungserfahrungen sind für die sechs verbindlichen Vorhaben im Bereich I Bewegungsaktivitäten aus *mehreren* Bewegungsfeldern und Sportbereichen auszuwählen.**

Hilfreich für die thematische Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10 ist die unmittelbare Orientierung an den Pädagogischen Perspektiven z. B.:

- Neue Körpererfahrungen machen am Beispiel ...(A)
- Bewegungsaufgaben gestalten am Beispiel ...(B)
- Herausfordernde Bewegungssituationen bewältigen am Beispiel ...(C)
- Bewegungen analysieren, erlernen und verbessern am Beispiel ...(D)
- Den Zusammenhang von Spielidee und Spielregeln erfahren am Beispiel ...(E)
- Fitnesstraining arrangieren am Beispiel ...(F)

Unterrichtsvorhaben für die Qualifikationsphase (12 und 13):

- **einzelne der sechs Pädagogischen Perspektiven erhalten ein größeres Gewicht**
- **mindestens zwei profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche müssen festgelegt werden**
- **Diese Bewegungsfelder und Sportbereiche sind in der Qualifikationsphase im Kurs halbjahr zu berücksichtigen und geben dem jeweiligen Sportkurs sein spezifisches Profil auf inhaltlicher Ebene**
- **Für jeden Kursdurchgang durch die gymnasiale Oberstufe ist verbindlich, dass sich jeweils mindestens ein Unterrichtsvorhaben maßgeblich auf die Inhaltsbereiche *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen* und *Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen* bezieht.**