

**Kern-/ Schulcurriculum Klassenstufe 8  
(Klassen 7 und 8)**

**Stufenspezifische Hinweise Klasse 8**

- Festigen, Vertiefen, Erweitern und Optimieren bisher erworbener Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Training der konditionellen Fähigkeiten (Entwicklungsstufe!)
- Durch Individualisierung und Differenzierung unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse berücksichtigen
- Unterricht in der Regel geschlechtergetrennt
- Weiterentwicklung der sportartspezifischen Fertigkeiten
- Lernen fundierter Kenntnisse zur Orientierungshilfe für Sporttreiben im außerschulischen Bereich

**Vorgaben:**

- mindestens 3 Individualsportarten
- mindestens 3 Sportspiele
- 1-2 Sportarten aus dem offiziellen Schulsportwettkampfprogramm
- Trendsportarten im Rahmen des Schulcurriculums (Inline, Klettern)

**Kern-/ Schulcurriculum Klasse 7**

Zeitbudget: 34 Schulwochen à 3 Sportstunden =

**102 Sportstunden**

davon:

**2/3 Kerncurriculum (68 Stunden)**

**Inhalte des Kerncurriculums:**

- Fachkenntnisse
- mindestens 3 Individualsportarten
- mindestens 3 Sportspiele
- 1-2 Sportarten aus Wettkampfprogramm

**1/3 Schulcurriculum (34 Stunden)**

**Inhalte des Schulcurriculums:**

- Ergänzung und Vertiefung des Kerncurriculums
- Lifelong-Sportarten

**Kern-/ Schulcurriculum Klasse 8**

Zeitbudget: 34 Schulwochen à 3 Sportstunden =

**102 Sportstunden**

davon:

**2/3 Kerncurriculum (68 Stunden)**

**Inhalte des Kerncurriculums:**

- Fachkenntnisse
- mindestens 3 Individualsportarten
- mindestens 3 Sportspiele
- 1-2 Sportarten aus Wettkampfprogramm

**1/3 Schulcurriculum (34 Stunden)**

**Inhalte des Schulcurriculums:**

- Ergänzung und Vertiefung des Kerncurriculums
- Lifelong-Sportarten

# Kerncurriculum Kl. 7/8 (Jungen)

## 1. Sportbereich I: Fachkenntnisse

Die Schüler können

- Bewegungsabläufe beschreiben;
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern beschreiben und anwenden;
- Geräte auf- und abbauen;
- Die Regeln der unterrichteten Sportarten in grundlegender Form benennen;
- Die Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung nennen.

## 2. Sportbereich II: Individualsportarten

### LA:

Die Schüler können

- in den leichtathletischen Disziplinen jeweils eine alters- und schülergemäße Technik ausführen;
- längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen;
- einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren.

Techniken/ Disziplinen:	Kl. 7	Kl. 8
Hochsprung:	Flop in Feinform	Flop und Sprungvarianten
Weitsprung:	Hock- und Schrittsprung, Anlaufschulung	
Wurf/Stoß:	Schlagwurf mit Anlauf Schleuderball	Kugel (4 kg)
Sprint:	Kurzstrecke / 75 m / Start	
Ausdauer:	Läufe bis 15 Min.	bis 20 Min.
Mehrkampf:	Dreikampf	

## GT:

- auf der Basis der in Klasse 5 und 6 erlernten turnerischen Grundformen an drei Geräten alters- und schülergemäße Fertigkeiten sowie einfache akrobatische Figuren und normfreie Bewegungen ausführen;

Geräte/Fertigkeiten:	Kl. 7	Kl. 8
1. Boden:	Flug- und Felgrolle, Rad und Radwende mit Anlauf, Überschlagbewegungen	
2. Sprung:	Bock, Kasten (quer/längs) Pferd (quer)	Pferd (auch längs)
3. Reck:	Felgunterschwingung mit Drehung	Kippbewegung
4. Barren:	Kehre/Wende re/li mit Drehung	Oberarmkippe in Stütz

### 3. Sportbereich III: Mannschaftssportarten

Die Schüler können

- den zu Grunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen;
- die wesentlichen spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen;
- die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden.

**Spiele:**

Kl. 7

Kl.8

drei Große Spiele

**Basketball:**

Positionswurf/Korbleger/Rebound/Überkopfpas  
Einfaches Fintieren  
Über- und Gleichzahlspiele  
Give and Go (Einführung)  
Wettkampfformen

**Fußball:**  
(Jungen)

Passen und Stoppen (auch hoher u. halbhoher Bälle)  
Ballmitnahme  
Torschüsse aus verschiedenen Positionen u. Entfernungen  
Schussvarianten (Spann, Innenseite, Heber, Kopfball)  
Über- und Gleichzahlspiele  
Spielen in Grundsituationen

**Handball:**

Passen und Fangen in komplexen Situationen  
Fintieren mit Folgehandlung  
Manndeckung im tornahen Bereich  
Wurfvarianten (Sprung-,Fallwurf)  
Aufgabenverteilung Angriff/Abwehr  
Spielen in Grundsituationen

#### **4. Sportbereich IV: Mannschaftssportarten**

Die Schüler können

- den zu Grunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen;
- die wesentlichen spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen;
- die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden.

**Spiele:**

Kl. 7

Kl.8

ein weiteres Großes Spiel

**Volleyball:**

Pritschen/Baggern/ggf.Schmettern/Blocken  
Aufschlag/Annahme  
Spiel. 2:2 / 2 mit 2 / 3:3 / 3 mit 3  
Quattro

**Individualsportarten**

Die Schüler können

- grundlegende Bewegungsabläufe in den gewählten Individualsportarten durchführen.

GT/LA

# Kerncurriculum Kl. 7/8 (Mädchen)

## 1. Sportbereich I: Fachkenntnisse

Die Schülerinnen können

- Bewegungsabläufe beschreiben;
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern beschreiben und anwenden;
- Geräte auf- und abbauen;
- Die Regeln der unterrichteten Sportarten in grundlegender Form benennen;
- Die Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung nennen.

## 2. Sportbereich II: Individualsportarten

### LA:

Die Schülerinnen können

- in den leichtathletischen Disziplinen jeweils eine alters- und schülergemäße Technik ausführen;
- längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen;
- einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren.

Techniken/ Disziplinen:	Kl. 7	Kl. 8
Hochsprung:	Flop in Feinform	Flop und Sprungvarianten
Weitsprung:	Hock- und Schrittsprung + Anlaufschulung	
Wurf/Stoß:	Schlagwurf mit Anlauf Schleuderball	Kugel (3 kg)
Sprint:	Kurzstrecke / 75 m / Start	
Ausdauer:	Läufe bis 15 Min.	bis 20 Min.
Mehrkampf:	Dreikampf	



## GT:

- auf der Basis der in Klasse 5 und 6 erlernten turnerischen Grundformen an drei Geräten alters- und schülergemäße Fertigkeiten sowie einfache akrobatische Figuren und normfreie Bewegungen ausführen.

Geräte/Fertigkeiten:	Kl. 7	Kl. 8
1. Boden:	Flug- und Felgrolle, Rad und Radwende mit Anlauf, Überschlagbewegungen	
2. Sprung:	Bock, Kasten (quer/längs) Pferd (quer)	Pferd (auch längs)
3. Reck/ Stufenbarren:	Felgunterschwung auch aus dem Stütz Überspreizen ggf. mit Drehung	Spreizumschwung Felgunterschwung mit Drehung
4. Schwebebalken:	Rad-, Radwende als Abgang, Durchhocken/Auflaufen	Spitzwinkelsitz

## Gymnastik/Tanz:

- die gymnastischen Grundformen sowie einen Tanzstil in einfacher Form umsetzen;
- mit zwei Handgeräten umgehen;
- die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreographischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren;

Tanzstil: Pop- und Jazztanz ggf.: Hip-Hop

Gymnast. Grundformen: in rhythmischen und dynamischen Variationen auf verschiedenen Raumwegen

Handgeräte: 1. Reifen Grundelemente,  
2. Band spielerischer Umgang mit den Geräten, Improvisations- und Gestaltungsaufgaben

### 3. Sportbereich III: Mannschaftssportarten

Die Schüler können

- den zu Grunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen;
- die wesentlichen spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen;
- die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden.

**Spiele:** Kl. 7 Kl.8

drei Große Spiele

**Basketball:** Positionswurf/Korbleger  
Einfaches Fintieren  
Über- und Gleichzahlspiele  
Give and Go (Einführung)  
Wettkampfformen

**Volleyball:** Pritschen/Baggern  
Aufschlag/Annahme  
Spiel. 2:2 / 2 mit 2 / 3:3 / 3 mit 3  
Quattro

#### 4. Sportbereich IV: Mannschaftssportarten

Die Schülerinnen können

- den zu Grunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen;
- die wesentlichen spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen
- die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden.

**Spiele:** Kl. 7 Kl.8

**Fußball:** Passen und Stoppen; Torschuss/Torabwehr  
Über- und Gleichzahlspiele  
Spielen in Grundsituationen

**Handball:** Passen und Fangen in komplexen Situationen  
Fintieren mit Folgehandlung  
Manndeckung im tornahen Bereich  
Wurfvarianten (Sprung-, Fallwurf)  
Aufgabenverteilung Angriff/Abwehr  
Spielen in Grundsituationen

## Individualsportarten

Die Schülerinnen können

- grundlegende Bewegungsabläufe in den gewählten Individualsportarten durchführen.

Tu

Gym/Tanz

## Klasse 7 (Jungen)

<b>Kerncurriculum</b>		<b>Schulcurriculum</b>
<b>Stundenzahl</b>	<b>68</b>	<b>34</b>
1. Individualsportarten		
➤ LA	10	12 Ergänzung und Vertiefung des Kerncurriculums
➤ GT	10	
	20	
2. Mannschaftssportarten		Lifelong-Sportarten.
➤ BB	10	10 Badminton
➤ FB	10	6 Streetball
➤ VB	10	6 Aerobic
	30	
3. Mannschaftssportarten IV		
➤ HB	8	
➤ GT/LA	10	
	18	
<b>Gesamt</b>	<b>68</b>	<b>34</b>

## Klasse 7 (Mädchen)

<b>Kerncurriculum</b>		<b>Schulcurriculum</b>
<b>Stundenzahl</b>	<b>68</b>	<b>34</b>
1. Individualsportarten		
➤ LA	10	12 Ergänzung und Vertiefung des Kerncurriculums
➤ GT	10	
➤ Gym/Tanz	10	
	30	
2. Mannschaftssportarten		Lifelong-Sportarten.
➤ BB	12	10 Badminton
➤ VB	12	6 Streetball
	24	6 Aerobic
3. Mannschaftssportarten IV		
➤ HB	10	
➤ Gym/Tanz	4	
	14	
<b>Gesamt</b>	<b>68</b>	<b>34</b>

## Klasse 8 (Jungen)

<b>Kerncurriculum</b>	<b>68</b>	<b>Schulcurriculum</b>	<b>34</b>
<b>Stundenzahl</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
1. Individualsportarten			
➤ LA	10	12	Ergänzung und Vertiefung des Kerncurriculums
➤ GT	10		
	—		
	20		Lifelong-Sportarten.
2. Mannschaftssportarten		10	Badminton
➤ BB	10	6	Streetball
➤ FB	10	6	Aerobic
➤ VB	10		
	—		
	30		
3. Mannschaftssportarten IV			
➤ HB	8		
GT/LA	10		
	—		
	18		
Gesamt	—	—	34
	68		

## Klasse 8 (Mädchen)

<b>Kerncurriculum</b>		<b>Schulcurriculum</b>
<b>Stundenzahl</b>	<b>68</b>	<b>34</b>
1. Individualsportarten		
➤ LA	10	12 Ergänzung und Vertiefung des Kerncurriculums
➤ GT	10	
➤ Gym	10	
	<hr style="width: 20%; margin: 0 auto;"/> 30	Lifelong-Sportarten.
2. Mannschaftssportarten		
➤ BB	12	10 Badminton
➤ VB	12	6 Streetball
	<hr style="width: 20%; margin: 0 auto;"/> 24	6 Aerobic
3. Mannschaftssportarten IV		
➤ HB oder FB	10	
➤ Gym	4	
	<hr style="width: 20%; margin: 0 auto;"/> 14	
<b>Gesamt</b>	<hr style="width: 20%; margin: 0 auto;"/> <b>68</b>	<hr style="width: 20%; margin: 0 auto;"/> <b>34</b>