

**Kern-/ Schulcurriculum Klassenstufe 10
(Klassen 9 und 10)**

Stufenspezifische Hinweise Klasse 10

- Vertiefen, Variieren und Optimieren bisher erworbener Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Training der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- Durch Individualisierung und Differenzierung unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse berücksichtigen (inhaltliche Schwerpunkte)
- Unterricht in der Regel geschlechtergetrennt
- Entscheidungshilfe für die Sportartenwahl in der Oberstufe
- Körper- und gesundheitsbezogene Themen

Vorgaben:

- mindestens 2 Individualsportarten
- mindestens 2 Sportspiele
- 1-2 Sportarten aus dem offiziellen Schulsportwettkampfprogramm
- Trendsportarten im Rahmen des Schulcurriculums (Badminton)

Kern-/ Schulcurriculum Klasse 9/10

Zeitbudget: 34 Schulwochen à 2 Sportstunden =

68 Sportstunden

davon:

2/3 Kerncurriculum (46 Stunden)

Inhalte des Kerncurriculums:

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

1/3 Schulcurriculum (22 Stunden)

Inhalte des Schulcurriculums:

- Ergänzung und Vertiefung des Kerncurriculums
- Lifelong-Sportarten

Kerncurriculum Kl. 9/10 (Jungen)

1. Sportbereich I: Fachkenntnisse

Die Schüler können

- grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären;
- die Hauptfunktionsphasen eines Bewegungsablaufes nennen;
- die Regeln der unterrichteten Sportarten wiedergeben;
- die biologischen Hintergründe der Anpassungserscheinungen des Körpers nach Belastung und Erholung erklären;
- die Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch Training erklären;
- Grundsätze der sportgerechten Ernährung erklären;
- die Problematik von Drogen im Sport beschreiben;
- die Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur darlegen.

2. Sportbereich II: Individualsportarten

LA:

Die Schüler können

- die in Klasse 8 gelernten Techniken anwenden;
- längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen;
- einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurf- oder Stoßdisziplin absolvieren.

Techniken/ Disziplinen:	Kl. 9	Kl. 10
Hochsprung:	Flop in Feinform , Ablaufmarken setzen	
Weitsprung:	Spezialisierung Hock- oder Schrittsprung, Anlaufschulung (von der Zone zum Brett)	
Wurf/Stoß:	Kugel (4 kg), Schleuderball	
Sprint:	Kurzstrecke / 100 m 7Steigerungsläufe	

Ausdauer: Coopertest/Hallencooper/1000m/2000m

Mehrkampf: als Dreikampf

GT:

Die Schüler können

- auf der Basis der in Klasse 7/8 erlernten Fertigkeiten Übungsverbindungen an 2 Geräten turnen sowie Figuren aus der Akrobatik und normfreie Bewegungen turnen;

Geräte/Fertigkeiten: Kl. 9 Kl. 10

1. Boden: Flug- und Felgrolle, Rad und Radwende mit Anlauf
Überschlagbewegungen.
Individuell zusammengestellte Übungsverbindungen
2. Sprung: Bock, Kasten (quer/längs) Pferd (längs)
Pferd (quer)
3. Reck: Auf-, Rück-, Um- und Umschwünge
Individuell zusammengestellte Übungsverbindungen
4. Barren: Kehre/Wende (re/li), Kipp- und Stemmbewegungen
Individuell zusammengestellte Übungsverbindungen

3. Sportbereich III: Mannschaftssportarten

Die Schüler können

- spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel anwenden;
- gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen;
- Spiel entwickeln, organisieren und leiten.

Spiele:

Kl. 9

Kl.10

drei Große Spiele

Basketball:

Dribbeln, Passen (Überkopfpas)
Korbwürfe (Korbleger, Rebound, Positions-, Sprungwurf)
Fintieren, Give and Go, Schneiden zum Korb, Cut and Fill
Über- und Gleichzahlspiele
Dreiecks- bzw. Rautenaufstellung
Mann-Mann-Verteidigung

Fußball:

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

Volleyball:

Zielgenaues Zuspiel
Frontaler Angriffsschlag
Feldabwehr, Block
Angriff – und Blocksicherung
4:4 (Quattro), 6:6

Kerncurriculum Kl. 9/10 (Mädchen)

1. Sportbereich I: Fachkenntnisse

Die Schülerinn können

- grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären;
- die Hauptfunktionsphasen eines Bewegungsablaufes nennen;
- die Regeln der unterrichteten Sportarten wiedergeben;
- die biologischen Hintergründe der Anpassungserscheinungen des Körpers nach Belastung und Erholung erklären;
- die Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch Training erklären;
- Grundsätze der sportgerechten Ernährung erklären;
- die Problematik von Drogen im Sport beschreiben;
- die Problematik des eigenen Sporttreibens in der Natur darlegen.

2. Sportbereich II: Individualsportarten

LA:

Die Schülerinnen können

- die in Klasse 8 gelernten Techniken anwenden;
- längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen;
- einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurf- oder Stoßdisziplin absolvieren.

Techniken/ Disziplinen:	Kl. 9	Kl. 10
Hochsprung:	Flop in Feinform, Ablaufmarken setzen	
Weitsprung:	Spezialisierung Hock- oder Schrittsprung, Anlaufschulung (von der Zone zum Brett)	
Wurf/Stoß:	Kugel (3 kg), Schleuderball	
Sprint:	Kurzstrecke / 100 m /Steigerungsläufe	

Ausdauer: Coopertest/Hallencooper/1000m/2000m

Mehrkampf: als Dreikampf

GT:

- auf der Basis der in Klasse 7/8 erlernten Fertigkeiten Übungsverbindungen an 2 Geräten turnen sowie Figuren aus der Akrobatik und normfreie Bewegungen turnen;

Geräte/Fertigkeiten: Kl. 9 Kl. 10

1. Boden: Flug- und Felgrolle, Rad und Radwende mit Anlauf, Überschlagbewegungen
individuell zusammengestellte Übungsverbindungen

2. Sprung: Bock, Kasten (quer/längs) Pferd (auch längs)
Pferd (quer)

3. Reck/
Stufenbarren: Felgunterschwing Spreizumschwung
auch aus dem Stütz Felgunterschwing
Überspreizen mit Drehung
individuell zusammengestellte Übungsverbindungen

4. Schwebebalken:
Rad-, Radwende als Abgang, Spitzwinkelsitz
Durchhocken/Auflaufen
individuell zusammengestellte Übungsverbindungen

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. 9 Kl.10

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. 9 Kl.10

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 9/10 (Jungen)

Kerncurriculum		Schulcurriculum
Stundenzahl	46	22
1. Individualsportarten		
➤ LA	8	
➤ GT	8	
	—	
	16	10 Ergänzung und Vertiefung des Kerncurriculums
2. Mannschaftssportarten		Lifelong-Sportarten
➤ BB	10	8 Badminton
➤ FB/HB	10	4 Turniere
➤ VB	10	
	—	
	30	
Gesamt	— 46	— 22

Klasse 9/10 (Mädchen)

Kerncurriculum		Schulcurriculum
Stundenzahl	46	22
1. Individualsportarten		
➤ LA	8	8 Ergänzung und Vertiefung des Kerncurriculums
➤ GT	8	
➤ Gym	8	
	— 24	
2. Mannschaftssportarten		Lifelong-Sportarten
➤ BB	8	8 Badminton
➤ VB	8	6 Aerobic
➤ HB/FB	6	
	— 22	
Gesamt	— 46	— 22