

## **Schulinternes Kurzcurriculum Sport**

Dieses Kurzcurriculum stellt das normale Unterrichtsprogramm dar, dessen Realisierung nur gewährleistet werden kann, wenn für den Unterricht normale Bedingungen gegeben sind, so z. B. eine durchgängige Erteilung des Sportunterrichts in allen Klassen und Jahrgangsstufen, keine Reduzierung des pro Schuljahr im Fach zu unterrichtenden Stundenvolumens, eine angemessene Klassengröße und Hallengröße.

### **Themen der Unterrichtsvorhaben:**

#### **Klasse 5**

- *Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und gesund*
- *Ich kann mitspielen – Beherrschen der grundlegenden spielübergreifenden technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in Bezug auf Kleine bzw. Basisspiele*
- *„Ich strenge mich an und erhole mich“ - Regeneration nach körperlicher Belastung durch Entspannungstechniken*
- *Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen*
- *Olympia wir kommen – Durchführung unterschiedlicher nordischer Winterdisziplinen in der Turnhalle*
- *Wir laufen, springen und werfen – Leichtathletischer Dreikampf*
- *Wir erarbeiten uns spielerisch eine Spielesammlung – Spielideen unterschiedlicher Basisspiele und kleiner Sportspiele kennen, aktiv umsetzen und begreifen, sowie Regeln vereinbaren, einhalten und verändern*
- *Sag es ohne Worte - Von Kooperations- und Kontaktspielen zu Elementen aus dem Bereich des Bewegungstheaters/ Pantomime*

#### **Klasse 6**

- *Schwingen, Stützen und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen*
- *Was man mit dem Seil alles anstellen kann: Rhythmische Gestaltung mit einem Handgerät (Rope Skipping)*
- *Teste deine Kraft! Durch regelkonformes Ziehen den Partner aus dem Gleichgewicht bringen sowie erste kleine Kämpfe um Raum und Gegenstand gewinnen*

- *Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen*
- *Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen! – Einfache Aufgaben in Partnerspielen taktisch sicher und regelgerecht bewältigen*
- *Laufen über Stock und Stein – Ausdauererschulung im Gelände*

#### *Schwimmen:*

- *„Kunststücke im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen“*
- *„Ich will besser werden!“ – in einer Wechselzug- und Gleichzugtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können“*
- *Ganz schön aus der Puste!? – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd schwimmen können*
- *Wasserspringen und Tauchen ohne Angst und Übermut! - Durch vielfältige Sprünge und verantwortungsbewusstes Tauchen seine Grenzen ausloten*

### **Klasse 7**

- *Ich übernehme Verantwortung für die Gruppe – Entwicklung von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen zur Verletzungsprophylaxe und als Grundlage des gesunden Sporttreibens*
- *Wir verbessern unsere leichtathletischen Fertigkeiten im Laufen (Sprint und Ausdauerlauf) und Springen*
- *„Schlagen und treten erlaubt“: Grundkenntnisse zu den Fitnessbereichen Aerobic und Tae boe kennen lernen und in kleineren Choreografien anwenden*
- *Was macht die Unterschiede der Spiele aus? – Grundideen und Strukturen verschiedener Mannschaftsspiele analysieren, vergleichen und verändern*
- *Wie spielt man denn eigentlich woanders? - Spiele aus Amerika spielen und verstehen*

### **Klasse 8**

- *Das habe ich noch nie gemacht - Hochsprung oder Hürdenlauf*
- *Setze deine Kraft überlegt ein! Erlernte Techniken zum Fallen, Halten, Befreien und Werfen effektiv in kleinen Kämpfen anwenden und bewerten*
- *Akrobatische Kunststücke - eine Partner- und Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten*

- *Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen*
- *Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen! – Einfache Aufgaben in Partnerspielen taktisch sicher und regelgerecht bewältigen (Tischtennis)*

## **Klasse 9**

- *Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten“*
- *„Ich strengte mich an und lerne, mich nach der Belastung aktiv zu entspannen“ – Die Balance von Anstrengung und Entspannung finden*
- *Schwingen und um die Stange drehen – sicher an den schwingenden Ringen und am schulterhohen Reck turnen*
- *Ball und Tanz in einem- geht das? Rhythmische Gestaltung mit verschiedenen Bällen und dem Step*
- *Den Badmintonschläger schwingen - Spielfähigkeit in Badminton erwerben*
- *Jochgrimm wir kommen - Gleiten und Fahren im Schnee und in der Sonne*

## **Einführungsphase**

- *Ich werde fit – Sich anstrengen und entspannen! Konditionsschulung im Circuit-Training sowie Entspannungs- und Dehnmethoden nach der Belastung*
- *Den großen und kleinen Schläger schwingen – Spielfähigkeit in Badminton oder Tischtennis erwerben*
- *Jetzt geht's los – beim Laurentianer Wintersportfest im Volleyballturnier absahnen: Spielfähig durch elementare Grundtechniken*
- *Eleganz und Sicherheit beim Überqueren von und/oder im Umgang mit Geräten – le parkour und/oder Turnen im klassischen Sinne*
- *Spielen wie die Bundesligaprofis – allgemeine Technik- und Taktikschulung im Bereich Fußball*
- *Wir trainieren für Olympia – der Achtkampf als sportliche Herausforderung*

## **Qualifikationsphase**

- Aus dem Profil „**Fitness**“ (Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen) + „**Fußball**“ (Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele):
  - Ausdauertraining im Vergleich: „Stumpfes Rundenlaufen“ vs. gestalterisches Ausdauertraining
  - Weiter geht's – Elementare Grundtechniken im Volleyball für das LWS verfeinern und die Spielfähigkeit verbessern
  - Funktionales Krafttraining: die Turnhalle als Fitnessstudio
  - Fußball – Vertiefung der Grundelemente der technischen und gruppentaktischen Elemente
  - Wie kann ich mich entspannen? – Unterschiedliche Entspannungsmethoden nach sportlicher Belastung oder zur Entspannung in Stresssituationen
  - Fußball- Spielen wie die Profis
  - Was kann man denn noch so spielen? – Varianten bekannter und/oder im Ausland populärer Spiele kennenlernen
- Aus dem Profil „**Leichtathletik**“ (Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik) + „**Badminton**“ (Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele):
  - Der Ruhrpuls – Arnsberger Zweibrückenlauf
  - Weiter geht's – Elementare Grundtechniken im Volleyball für das LWS verfeinern und die Spielfähigkeit verbessern
  - Vom Federball zum Badminton - Selbstständige und eigenverantwortliche Verbesserung und Erweiterung des individuellen Technikrepertoires zur Steigerung der eigenen Spielstärke ggf. unter Verwendung einer Badminton-CD als Lernsoftware im Stationenlernen
  - Höher, schneller, weiter – Vierkampf in leichtathletischen Disziplinen
  - Hochsprung historisch – Techniken erproben und vergleichen
  - Erfolgreich zu zweit! – Erprobung und Entwicklung verschiedener Doppeltaktiken zur Schulung des situativen spieltaktischen Handelns auf dem ganzen Feld mit abschließendem Turnier
  - Was kann man denn noch so spielen? – Varianten bekannter und/oder im Ausland populärer Spiele kennenlernen
- Aus dem Profil „**Turnen**“ (Bewegungsfeld/Sportbereich: Bewegen an Geräten – Turnen) + „**Basketball**“ (Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele)
  - Auf dem kürzesten Weg leichtfüßig durchs Gelände – Das Flow-Erlebnis bei Le Parcours
  - Weiter geht's – Elementare Grundtechniken im Volleyball für das LWS verfeinern und die Spielfähigkeit verbessern

- „Bundesjugendspiele im Turnen“ (Kurzform!) – Wir wandeln auf den Spuren von Turnvater Jahn
- Training macht den Meister! – Erweiterung der Spielfertigkeiten und Mannschaftstaktik im Basketball mit Übernahme von Traineraufgaben
- Akrobatische und turnerische Partner- und Gruppengestaltung Kriterien geleitet erarbeiten, präsentieren und bewerten
- Tricksen und pfeifen – Offensive Gruppentaktiken und Finten im Basketball begleitet durch die Ausbildung von Basketballschiedsrichtern
- Was kann man denn noch so spielen? – Varianten bekannter und/oder im Ausland populärer Spiele kennenlernen