



# Fachcurriculum Sport

für die Sekundarstufe I

**Stufen 5 bis 10**

**Nach G9-Konzeption ab Schuljahr 2024-2025**

am Gymnasium Michelstadt

Stundentafel nach G9:

G 9					
5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	2	2

Beschluss der Fachschaft vom 11.9.2012

Änderungsbeschluss vom 06.06.2024

Aktualisierungsstand: 06.06.2024

### ***Inhaltliche Verteilung in den Jahrgangsstufen 5 bis 10 (G9)***

<b>JgSt.</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</b>	<b>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</b>
5.1	<b>Kleine Spiele</b>	Spiele (allgemeine und sportspielübergreifende Spielfähigkeit)	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Soziale Interaktion; Körperwahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeine Spielfähigkeit über Bedeutung von Regeln, soziale Kompetenz im Sport und bei Sportspielen im Speziellen (fair gewinnen und fair verlieren können)</li> <li>- Kennen lernen, vergleichen und verändern von Fangspielen o.Ä.</li> <li>- Sportspielübergreifende Spielfähigkeit anhand von kleinen Spielen mit dem Ball und erste Hinführungen zu den großen Ballspielen</li> <li>- genauere Hinweise: vgl. ausgearbeiteter Schwerpunkt unten</li> </ul>
5.2	<b>Turnen</b>	<p>Turnerische Elemente am Boden, mit Geräten und mit Rollbrettern</p> <p>Bewegung an und mit Geräten; Ausdruck, Fahren, Rollen, Gleiten</p>	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Körperwahrnehmung, Wagnis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung in ausgewählte turnerische bzw. koordinative Bewegungen (Kennen lernen und Erfahren von Körperspannung, Gleichgewicht, Rhythmus, Bewegungskopplung, etc.)</li> <li>- Einführung in ausgewählte turnerische Geräte (Barren, Reck, Boden, Ringe, turnerischer Sprung, Trampolin, Schwebebalken)</li> <li>- Hallen-Winterolympiade zur Erfahrung des Bewegungsfeldes Rollen und Gleiten</li> </ul>

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
5.3	<b>Leichtathletik</b>	Laufen, Springen, Werfen; den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leistung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen: Erlernen des Tiefstartes und Kennenlernen und Vergleichen von unterschiedlichen Staffellarten, Tempo einschätzen und (längere) Laufstrecken ökonomisch absolvieren lernen</li> <li>- Sprung: Vertiefung des Weitsprungs</li> <li>- Werfen: technisches Werfen mit dem Ball</li> <li>- Ziel: Optimierung der Bewegungsabläufe für die Bundesjugendspiele</li> </ul>
5.4	<b>Schwimmen</b>	Bewegen im Wasser; den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leistung, Wagnis</p> <p><b>Schwerpunkte in den Bereichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wassergewöhnung, Erfahren des Auftriebes im Wasser</li> <li>- Technisches Brustschwimmen für Fortgeschrittene und Erlernen des Brustschwimmens für Anfänger</li> <li>- Einführung des Startsprungs</li> <li>- Einführung in Kraul- und Rückenschwimmen</li> <li>- Wassersprünge</li> <li>- Ziel: Ablegen von Seepferdchen (Anfänger) und Schwimmbabzeichen in Bronze und Silber (Fortgeschrittene)</li> </ul>

JgSt.	Thema	Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder	Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven
5.5	Fahren, Rollen, Gleiten	<p>Fahren, Gleiten, Gleiten</p> <p><b>Zentrale Strukturelemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wagnis als Herausforderung im Bereich Geschwindigkeit, labiles Gleichgewicht und Wahrnehmung unterschiedlicher Untergründe</li> <li>• grundlegende Bewegungsmöglichkeiten der Antriebserzeugung, des Richtungswechselns und Bremsens als Beitrag zur Körperwahrnehmung</li> <li>• Beitrag zur Gesundheit durch den Aufforderungscharakter der Sportarten und deren Integration in den Alltag</li> <li>• Fachliche Kenntnisse und sportpraktische Handlungskompetenz durch funktionsgerechtes Einsetzen der Geräte und der ggf. erforderlichen Schutzausrüstung</li> <li>• sportartspezifische Gefahrenmomente erkennen und Verhaltensregeln in der Natur und im Straßenverkehr beachten</li> </ul>	<p>Stundenzahl: ca. 20</p> <p>Schwerpunkt im Bereich der Rollsportgeräte in der Sporthalle:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umgang mit den Rollbrettern (Winterolympiade Klasse 5)</li> <li>- Möglichkeiten der Nutzung der Sporthalle, aber auch des Pausenhofs für Sportunterrichtseinheiten.</li> <li>- Aktionstage RolleKIDS in den Klassenprojekten für Klasse 5 und 6</li> <li>- MTB-AG und Nutzung des Bikepools</li> <li>- Nutzung des Rollsportgerätepools der Schule</li> <li>- Hindernisparcour (Paletten, etc.)</li> <li>- Staffelspiele</li> <li>- Übungen, welche die Kontrolle des Rollsportgeräts festigen (Slalom, Hindernisse, Wippen, Rampen)</li> <li>- Technikschiulung: Das bewegliche Wendemal (Einführung), Boxengasse (Einführung), Free Running (Einführung), Punktgenau (Einführung), Bremsbügel-Stopp (Richtig stoppen), Lauf-Stop (Richtig stoppen), A-Lauf-Stopp (Richtig stoppen), Sohlen-Stopp (Richtig stoppen), Eisfischen (Reifenspiele), Der Eisbär ist los (Reifenspiele), Mini-Kette (Reifenspiele), Reifen-Catch (Reifenspiele), Raus aus dem Bau (Reifenspiele), Surfing (Balance), Doobie Doo (Balance/Koordination), Manual (Balance), durch den Dschungel (Ausweichen), Lotsenspiel (Ausweichen), Flächenfresser (Ausweichen), Scooter Training Kurvenfahren (Slalom), Zahlen-Slalom (Slalom), Mückenplage (Gemeinsam unterwegs), Panzerknacker (Gemeinsam unterwegs), Scooter-Team-Race (Gemeinsam unterwegs), Schattenfahren (Präzisionsfahren), Synchronfahren (Präzisionsfahren), Zielfahren (Präzisionsfahren)</li> </ul>

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
6.1	<b>Ring und Raufen</b>	<p>Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen</p> <p>Kämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene und fremde Kräfte gezielt wahrnehmen</li> <li>- Angemessener Umgang mit der Kraft</li> <li>- Antizipiertes Fallen</li> <li>- Kontrolliertes Fallen und Landen</li> </ul>	<p>Stundenanzahl: ca. 12</p> <p>Pädagogische Perspektiven: Soziale Interaktion, Leisten</p> <p><b>Schwerpunkte in den Kompetenzbereichen:</b> Personale und soziale Kompetenzen, Bewegungskompetenz, Urteils- und Entscheidungskompetenz sowie Teamkompetenz</p> <p><b>Weitere Hinweise:</b> erforderliche Regeln für ein faires Kräfteressen und Kämpfen, Vermeidung von Verletzungen durch kontrolliertes Fallen (Falltechniken erlernen)</p> <p>genauere Hinweise: vgl. ausgearbeiteter Schwerpunkt unten</p>
6.2	<b>Einführung in die großen Ballspiele</b>	<p>Spielen</p> <p>Schwerpunkt: Umgang mit dem Ball (Passen, Fangen und Dribbeln)</p>	<p>Stundenanzahl: ca. 24</p> <p>pädagogische Perspektiven: Soziale Interaktion; Körperwahrnehmung</p> <p>anhand von zwei ausgewählten Zielschussspielen (mögliche Schwerpunkte: Handball, Fußball, Basketball, Hockey) werden grundlegende Techniken im Umgang mit dem Ball erlernt und vertieft</p> <p>Einführung in taktische Grundelemente anhand der ausgewählten Spiele (Angriff und Abwehr, Raumaufteilung, etc.)</p>

<b>JgSt.</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</b>	<b>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</b>
6.3	<b>Leichtathletik</b>	Laufen, Springen, Werfen; den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leistung</p> <p><b>Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen: Mittel- und Langstrecke</li> <li>- Sprung: Einführung in das Hochspringen (vom Schersprung zum Fosbury-Flop)</li> <li>- Wurf: Einführung in das Kugelstoßen</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erste Erfahrungen mit Ausdauertrainingsmethoden wie Intervallen oder Dauermethoden</li> <li>- Vergleich zwischen Wurf und Stoß, vielseitiges Werfen und Stoßen</li> </ul>
6.4	Frei wählbar	In Absprache zwischen Schülern und Lehrern erfolgt ein frei wählbarer Schwerpunkt (mögliche Themen: Rückschlagspiel, New Games, Akrobatik, Gymnastik und Tanz)	<p>Stundenzahl: ca. 12</p> <p>Pädagogische Perspektive: variabel</p>
7.1	<b>Basketball</b>	Spielen	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leistung, Ausdruck, Gesundheit</p> <p><b>Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- basketballspezifisches Dribbeln und Passen</li> <li>- Kleine Spiele zum Basketball</li> <li>- Korbwurftechniken</li> <li>- ausgewählte Regeln (u.a. SchrittregeIn)</li> <li>- einfache taktische Elemente</li> </ul>

<b>JgSt.</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</b>	<b>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</b>
7.2	<b>Turnen</b>	Bewegung an und mit Geräten	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Wagnis, Ausdruck, Körperwahrnehmung</p> <p>zu den bereits in der Klasse 5 erlernten Elementen und Geräten erfolgt eine Schwerpunktsetzung beim eigenständigen Zusammenstellen von Küren sowie eine situationsgerechte Erweiterung des Übungsrepertoirs</p> <p>Ziel: Ablegen der Bundesjugendspiele im Turnen innerhalb des Unterrichtes</p>
7.3	<b>Rope-Skipping</b>	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	<p>Stundenzahl: ca. 12</p> <p>pädagogische Perspektiven: Ausdruck, Körperwahrnehmung, Soziale Interaktion</p> <p><b>Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherrschen des Grundschwunges (später in Variationen)</li> <li>- Eigenständiges Erarbeiten von variablen Elementen</li> <li>- Kopplung von Schwingen und Musik</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soziale Kommunikation bei der Erarbeitung von Gruppenaufführungen</li> <li>- Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens bei der Übungsauswahl</li> <li>- Aufführung von einstudierten Bewegungsabfolgen vor einem Publikum</li> </ul>

<b>JgSt.</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</b>	<b>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</b>
7.4	<b>Leichtathletik, Ausdauer</b>	Laufen, Springen, Werfen, den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>Stundenzahl: ca. 20</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leistung, Gesundheit</p> <p><b>Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf: Lauftechnik beim Sprinten, Ausdauermethoden in der praktischen Erkundung, Trainieren mit Pulskontrolle</li> <li>- Sprung: Vertiefung von Weit- und / oder Hochsprung</li> <li>- Wurf: Vertiefung von Ball und Kugel</li> </ul>
8.1	<b>Fußball</b>	<p>Spielen</p> <p>Vermittlung von Fußballgrundtechniken zur Förderung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Führen des Balles</li> <li>o Passen und Stoppen des Balles</li> <li>o Direktes Spielen des Balles</li> <li>o Innenseitstoß</li> <li>o Spannstoß</li> <li>o Innen- bzw. Außenriststoß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterrichtsstunden: 20 <ul style="list-style-type: none"> <li>o Techniks Schulung:</li> <li>o Freies Passen und Dribbeln (z.B. auch Slalomdribbling)</li> <li>o Innenseitstoß als fußballspezifische Passform</li> <li>o Torschuss aus verschiedenen Positionen – auch gegen Störung (z.B. Hindernis, gegen passiven Gegner)</li> <li>o Doppelpassübungen mit aktivem/passivem (Mit-)Spieler</li> <li>o Torschuss nach Slalomdribbling oder nach Doppelpass mit aktiven/passiven Mitspieler (z.B. Wand, Langbank)</li> <li>o Angriffsverhalten (Freilaufen) im Spiel 2:2 bis 4:4 (Spielaufbau)</li> <li>o Abwehrverhalten 1:1; 2:2 – positionsbezogenes bzw. gruppentaktisches Abwehrverhalten („Verschieben“)</li> <li>o Überzahlspiel auf ein bzw. zwei Tore (3:2); 3:3:3 auf zwei Tore</li> <li>o Futsal mit entsprechenden Regeln</li> </ul> </li> </ul>



<i><b>JgSt.</b></i>	<i><b>Thema</b></i>	<i><b>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</b></i>	<i><b>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</b></i>
8.2	<b>Badminton</b>	<p>Spiele (Rückschlagspiel)</p> <p>Vermittlung von Badmintongrundtechniken zur Förderung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Hoher Aufschlag</li> <li>o Clear</li> <li>o Smash</li> <li>o Drop</li> </ul> <p>Vermittlung von Badmintongrundtaktiken zur Förderung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 1:1 Spielform</li> <li>o 2:2 Spielform</li> </ul>	<p>Unterrichtsstunden: 20</p> <p>Technikschulung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Hoher Aufschlag</li> <li>o Vorhand-Überkopf-Clear</li> <li>o Smash</li> <li>o Vorhand-Überkopf-Drop</li> <li>o Doppelspiel Vorder- und Hinterspieler, Positionswechsel</li> <li>o Einnahme der zentralen Position nach jedem Schlag</li> </ul> <p>Taktikschulung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 1:1 Spielform</li> <li>o 2:2 Spielform</li> </ul>

<b>JgSt.</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</b>	<b>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</b>
8.3	Handball	Spielen	<p>pädagogische Perspektiven: Leisten, Soziale Interaktion</p> <p><b>Schwerpunkte:</b></p> <p>TECHNIKKOMPETENZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passen in verschiedensten Varianten</li> <li>- Schlagwurf</li> <li>- Sprungwurf (evtl. Wurfvarianten)</li> <li>- Täuschbewegung zur Hand</li> <li>- Täuschbewegung gegen die Hand</li> <li>- Lauffinten</li> <li>- Passfinten</li> <li>- Wurffinten</li> <li>- Ballhandling</li> </ul> <p>SOZIALKOMPETENZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit- und gegeneinander spielen</li> <li>- Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>- Fairness trotz Körperkontakt</li> <li>- Teamgeist</li> <li>- Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeiten der Grobform des Sprungwurfs anhand einer Bild- bzw. Übungsreihe</li> <li>- Erarbeiten von sinnvollen taktischen Lösungen beim Überzahlspiel (2:1, 3:2, 4:3) → später finden von taktischen Lösungen bei Gleichzahl</li> <li>- Einführung in die Protokollierung von Spielreihen anhand des „allgemeinen Spielreihenprotokolls“</li> <li>- Verbesserung der Bewegungsanalyse mit Hilfe von Partnerkorrektur und Technikkontrollbögen</li> <li>- Schülerorientiertes Erarbeiten der Handballregeln anhand vereinfachter Spielformen</li> <li>- Technikfestigung beim Üben an Stationen</li> </ul>

JgSt.	Thema	Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder	Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven
8.4	Leichtathletik (Kraft, Kugelstoßen)	Laufen, Springen, Werfen unter der Perspektive den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p><b>Teilbereich Kondition: Erarbeitung eines Kraftzirkels</b></p> <p>pädagogische Perspektiven: Leisten, Körperwahrnehmung</p> <p><b>Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraftübungen für folgende Muskelgruppen (Deltamuskel, Bizeps, Trizeps, großer Brustmuskel, gerade und schräge Bauchmuskeln, langer Rückenstrecker, Quadrizeps, Bizeps femoris, Wadenmuskel, Schienbeinmuskel)</li> <li>- Gesundheitsorientiertes Krafttraining – was heißt das?</li> <li>- Anleiten der Kraftübungen (Gesundheitsaspekt)</li> <li>- Ablauf eines Kraftzirkels (Agonist und Antagonist, Belastungsintensität bzw. Wiederholungen, Pausenlänge etc.)</li> <li>- „Sandwich-Methode“ beim Geben von Feedback</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen von Kraftübungen (Übungsvielfalt &amp; -varianten)</li> <li>- Aufbau eines Kraftzirkels und dessen</li> <li>- Kann man gesundheitsorientiert Krafttraining betreiben? Wie sieht das aus und was gibt es zu beachten.</li> <li>- Eine Kraftzirkel selbstständig erarbeiten</li> <li>- Erfahren einiger Kraftzirkel</li> <li>- Feedback-Methode erproben</li> </ul>

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
9.1	<b>Volleyball</b>	Spielen am Beispiel eines Rückschlagspiels	<p>pädagogische Perspektiven: Leisten, Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung</p> <p><b>Schwerpunkte:</b></p> <p>TECHNIKKOMPETENZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pritschen – Angriffspritschen – Sprungpritschen (im Stand- im Sprung)</li> <li>- Baggern</li> <li>- Einerblock</li> <li>- Aufschlag von unten als Spieleröffnung</li> <li>- Anlauf und Absprung für alle Angriffshandlungen: Armschwung, beidbeiniger Absprung/Landung, Stemmschritt, 3-Schritt-Rhythmus</li> <li>- Drive Lehrweg: aus dem Stand, beidbeiniger Absprung, Anlauf</li> <li>- Drei Ballkontakte: Annahme, Stellen parallel zum Netz, Angriff</li> <li>- 3 : 3</li> <li>- Quattro Volleyball 4 : 4</li> <li>- Regeln Quattro-Volleyball Vorder- und Hinterspieler, Positionswechsel</li> <li>- Bisher erworbene sportartspezifische Techniken/Handlungen ausführen und optimieren</li> <li>- Spielspezifische Techniken und Handlungen in Angriff und Abwehr</li> <li>- Die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden</li> <li>- Aufgaben der einzelnen Spielpositionen realisieren und umsetzen</li> </ul> <p>SOZIALKOMPETENZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit- und gegeneinander spielen</li> <li>- Schiedsrichtertätigkeit</li> <li>- Fairness</li> <li>- Teamgeist</li> <li>- Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeiten der Grobform des unteren Zuspiels anhand einer Bild- bzw. Übungsreihe</li> <li>- Erarbeiten einer sinnvollen taktischen Aufstellung beim Spiel 2:2, 3:3, 4:4</li> <li>- Einführung in die Protokollierung von Spielreihen anhand des „allgemeinen Spielreihenprotokolls“</li> <li>- Verbesserung der Bewegungsanalyse mit Hilfe von Partnerkorrektur und Technikkontrollbögen</li> </ul>

<b>JgSt.</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</b>	<b>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</b>
9.2	<b>Leichtathletik</b> Bewegungsvertiefungen beim Laufen, Springen, Werfen	Laufen, Springen, Werfen  Bewegungserfahrungen sammeln und bereits gemachte vertiefen Die eigene Leistung einschätzen Kooperatives Handeln bei Partner- und Teamaufgaben Leistungssteigerung durch Übungen erreichen	<b>Unterrichtsstunden: 15</b>  <b>Schwerpunkte in den Kompetenzbereichen:</b> Bewegungskompetenz, Teamkompetenz  <b>Weitere Hinweise:</b> durch ein vielseitiges Angebot die Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern; Möglichkeiten des kooperativen Handelns bieten; eigene Leistungsentwicklung wahrnehmen und planen (Technikverbesserung)
9.3	<b>Tanz</b>	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	pädagogische Perspektiven: Ausdruck, Körperwahrnehmung, Soziale Interaktion  <b>Schwerpunkte:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundschrirte (Step-Touch, Box-Step, Grapevine, V-Step, Slide, Kick-Ball-Change, Step-Pivot, Develope Kick)</li> <li>- Armbewegungen (Box-Cross, Arms Push, Circle)</li> <li>- Präsentationskriterien</li> <li>- Individualkriterien (Qualität der Bewegungsausführung, Ausdruck, Rhythmus)</li> <li>- Gruppenkriterien (Synchronität, Kreativität, inhaltliche Vorgaben)</li> <li>- „Sandwich-Methode“ beim Geben von Feedback</li> </ul> <b>Methoden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploration tänzerisch-rhythmischer Bewegungsmöglichkeiten</li> <li>- Tanzimprovisation</li> <li>- Eine Choreographie selbstständig erarbeiten</li> <li>- Videoanalyse der Minichoreographien</li> <li>- Feedback-Methode erproben</li> </ul>

JgSt.	Thema	Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder	Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven
9.4	Frei wählbar	In Absprache zwischen Schülern und Lehrern erfolgt ein frei wählbarer Schwerpunkt (mögliche Themen: Rückschlagspiel, New Games, Akrobatik, Gymnastik und Tanz)	<p>Stundenzahl: ca. 12</p> <p>Pädagogische Perspektive: variabel</p>
10.1	<b>Kondition, Kraft und Ausdauer</b>	den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>pädagogische Perspektiven: Leisten, Körperwahrnehmung</p> <p><b>Teilbereich Kondition: Erarbeitung eines Kraftzirkels</b></p> <p>pädagogische Perspektiven: Leisten, Körperwahrnehmung</p> <p><b>Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraftübungen für folgende Muskelgruppen (Deltamuskel, Bizeps, Trizeps, großer Brustmuskel, gerade und schräge Bauchmuskeln, langer Rückenstrecker, Quadrizeps, Bizeps femoris, Wadenmuskel, Schienbeinmuskel)</li> <li>- Gesundheitsorientiertes Krafttraining – was heißt das?</li> <li>- Anleiten der Kraftübungen (Gesundheitsaspekt)</li> <li>- Ablauf eines Kraftzirkels (Agonist und Antagonist, Belastungsintensität bzw. Wiederholungen, Pausenlänge etc.)</li> <li>- „Sandwich-Methode“ beim Geben von Feedback</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen von Kraftübungen (Übungsvielfalt &amp; -varianten)</li> <li>- Aufbau eines Kraftzirkels und dessen</li> <li>- Kann man gesundheitsorientiert Krafttraining betreiben? Wie sieht das aus und was gibt es zu beachten.</li> <li>- Eine Kraftzirkel selbstständig erarbeiten</li> <li>- Erfahren einiger Kraftzirkel</li> <li>- Feedback-Methode erproben</li> </ul>

<b>JgSt.</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</b>	<b>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</b>
10.2	<b>Hockey (Floorball)</b>	<p>Spielen</p> <p>Vermittlung von Grundtechniken des Floorballs zur Förderung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Führen des Balles</li> <li>o Passen und Stoppen des Balles</li> <li>o Direktes Spielen des Balles</li> </ul>	<p>Unterrichtsstunden: 20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technikschiung:</li> <li>- Freies Passen und Dribbeln (z.B. auch Slalomdribbling)</li> <li>- Torschuss aus verschiedenen Positionen – auch gegen Störung (z.B. Hindernis, gegen passiven Gegner)</li> <li>- Doppelpassübungen mit aktivem/passivem (Mit-)Spieler bzw. gegen Langank</li> <li>- Torschuss nach Slalomdribbling oder nach Doppelpass mit aktiven/passiven Mitspieler (z.B. Wand, Langbank)</li> <li>- Angriffsverhalten (Freilaufen) im Spiel 2:2 bis 4:4 (Spielauflau)</li> <li>- Abwehrverhalten 1:1; 2:2 – positionsbezogenes bzw. gruppentaktisches Abwehrverhalten („Verschieben“)</li> <li>- Überzahlspiel auf ein bzw. zwei Tore (3:2); 3:3:3 auf zwei Tore</li> <li>- Spielformen mit mehreren Toren (Kleine Kästen, Stangentore, Hockeytore etc.)</li> </ul>
10.3	<b>Leichtathletik – Die Wurfdisziplinen im Fokus</b>	<p>Laufen, Springen, Werfen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mögliche Lernaufgaben:</li> <li>- Würfe mit verschiedenen Speeren, Disken und Wurfbällen</li> <li>- Krafttraining mit einfachen Geräten (Speerbälle, eigenes Körpergewicht, etc.)</li> <li>- Methodische Reihe zum Standwurf mit dem Speer</li> <li>- Koordinative Übungen zum Erlernen des Dreierhythmus im Speerwurf (Läufe mit dem Speer, Laufschiung, etc.)</li> <li>- Wettkämpfe aus dem Stand mit beiden Armen, verschiedenen Gewichten oder mit Handicaps</li> <li>- Regelgerechtes Werfen im Dreierhythmus (Differenzierung: langer Anlauf mit dem Speer)</li> <li>- Methodische Reihe mit dem Diskus vom „Kegeln“ über den Vertikalwurf zum Horizontalwurf aus dem Stand (Differenzierung: Wurf mit Angleitbewegung aus dem Ring)</li> </ul>

<i><b>JgSt.</b></i>	<i><b>Thema</b></i>	<i><b>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</b></i>	<i><b>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</b></i>
10.4	<b>Tischtennis</b>	Spiele am Beispiel eines Rückschlagspiels	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeiten der Grobformen der Aufschlagvariationen, des Vorhand- und Rückhandvariationen, des Schmetterschlags anhand einer Bild- bzw. Übungsreihe.</li> <li>- Erarbeiten einer sinnvollen taktischen Aufstellung beim Spiel 1:1, 2:2</li> <li>- Einführung in die Protokollierung von Spielreihen anhand des „allgemeinen Spielreihenprotokolls“</li> <li>- Verbesserung der Bewegungsanalyse mit Hilfe von Partnerkorrektur und Technikkontrollbögen</li> </ul>