

## Schulinternes Curriculum Sport

Aktualisiert 08/22

Thema/ Bewegungsfeld	Inhalte*/ Schwerpunkte	Zentrale Arbeitstechniken und Methoden/ Kompetenzen
<b>Klasse 5/6</b>		
Begabungsförderung:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Übungen/ Trainingseinheiten für Mitschüler*innen durchführen/ anleiten.</li> </ul>	
1: Laufen, Springen und Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50m- Sprint &amp; Cooper Test</li> <li>• Staffellauf</li> <li>• Schlagballwurf</li> <li>• Sprungschulung: (z.B. Dreierhopp, Hochsprung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen, Passen, Dribbeln) anwenden</li> <li>• eigenverantwortlich in der Gruppe arbeiten</li> <li>• sportliche Aktivitäten eigenständig organisieren und durchführen</li> <li>• sich im Spiel regel- und normgerecht verhalten, Regeln reflektieren</li> <li>• die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>• Körperbewusstsein entwickeln</li> <li>• eigene Erarbeitung von Choreografien und deren Präsentation</li> <li>• Übungen zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten durchführen</li> <li>• grundlegende Bewegungserfahrungen im Stützen, Rollen, Klettern, Hangeln, Schwingen, Balancieren, Drehen und Springen umsetzen</li> </ul>
4: Kämpfen und Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fall- und Griffübungen, Raum- und Materialverteidigung, Gleichgewichtsübungen</li> <li>→ <b>Sumo-Wettbewerb</b></li> </ul>	
5: Spielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Spiele: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (Geräte-)Brennball</li> <li>→ <b>Brennballturnier</b></li> <li>○ Spielentwicklung</li> </ul> </li> <li>• Fußball: u.a. Dribbling, Passen, Torschuss, Taktik: freilaufen, Doppelpass, Manndeckung</li> <li>• Basketball: u.a. Korbwurf, Korbleger, Dribbling, Passen, Fangen, Taktik: Freilaufen, Anbieten, Manndeckung, Spiel 1:1, 3:3</li> <li>• Frisbee: u.a. Vorhand, Fangen, Passen, Taktik</li> </ul>	
6: Bewegen an und von Geräten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnen an Geräten: (z.B. Parcours/ Reck: Aufschwung, Knieauf- und Knieabschwung, Unterschwing/ Bocksprung: Grätsche, Hocke)</li> <li>• Entwicklung einer Kür (z.B. freies Turnen an Geräten, Bodenkür)</li> </ul>	
7: Tanzen, Inszenieren und Präsentieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreative tänzerische Gestaltungsaufgaben: (z.B. Hip-Hop in Kleingruppen/ Aerobic/ Gummitwist/ Ropeskipping)</li> </ul>	

<p>8: Anspannen, Entspannen und Kräftigen</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allgemeine Fitness: Zirkeltraining, Kraftausdauer, „Obersberger Fitnesstest“, Koordinationsübungen</li><li>• Bodenturnen: Rollen, Kopfstand, Handstand, Rad</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tänzerische Bewegungselemente und -folgen nach einem vorgegebenen Rhythmus umsetzen und variieren</li></ul>
---	---	---

Thema/ Bewegungsfeld	Inhalte*/ Schwerpunkte	Zentrale Arbeitstechniken und Methoden/ Kompetenzen
<b>Klasse 7/8</b>		
Begabungsförderung:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständig Übungen/ Trainingseinheiten für Mitschüler*innen durchführen/ anleiten.</li> </ul>	
1: Laufen, Springen und Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagballwurf</li> <li>• Kurz- und Ausdauerstrecke (75m &amp; 20 Min-Lauf)</li> <li>• Springen: (z.B. (Stand-)Weitsprung, Dreisprung)</li> <li>• Orientierungslauf</li> <li>• Hochsprung</li> <li>• Hürdenlauf (rhythmisches Laufen)</li> </ul> <p>→ <b>Laufwettbewerb</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eigenverantwortlich in der Gruppe arbeiten</li> <li>• sportliche Aktivitäten eigenständig organisieren und durchführen</li> <li>• sich im Spiel regel- und normgerecht verhalten</li> <li>• die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>• Körperbewusstsein entwickeln</li> <li>• eigene Erarbeitung von Choreografien und deren Präsentation</li> <li>• einfache Schiedsrichtertätigkeiten</li> <li>• Funktionen verschiedener Bewegungen nennen</li> <li>• Fachsprache anwenden</li> </ul>
2: Gleiten, Fahren und Rollen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wassersport: u.a. Kanu, Kajak, Drachenboot, Skiff u.a vorwärts-/ rückwärtsfahren, Wenden, Bremsen, Slalom, Kenterübungen, Materialumgang, Retten</li> </ul> <p>→ <b>Wassersporttag/ -wettbewerb</b></p>	
4: Kämpfen und Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltegriffe am Boden, Würfe, Fallschule</li> </ul>	
5: Spielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volleyball: u.a. Pritschen, Baggern, Angabe von unten, Spielfähigkeit</li> <li>• Floorball/ Hockey</li> <li>• Badminton</li> </ul>	
6: Bewegen an und von Geräten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akrobatik: Partnerakrobatik und Gruppenpyramiden</li> </ul>	
7: Tanzen, Inszenieren und Präsentieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenchoreografien (z.B. im Ropeskipping/ Jump Style/ Hip-Hop/ Step Aerobic)</li> </ul>	
8: Anspannen, Entspannen und Kräftigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Obersberger Fitnessstest“</li> <li>• Funktionsgymnastische Übungen</li> <li>• Planung und Präsentation von Aufwärmprogrammen</li> <li>• Bewegungskorrekturen</li> </ul>	

Thema/ Bewegungsfeld	Inhalte*/ Schwerpunkte	Zentrale Arbeitstechniken und Methoden/ Kompetenzen
<b>Klasse 9/10</b>		
Begabungsförderung:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständige Planung, Durchführung und Anleitung von Unterrichtseinheiten/ -stunden zur Verbesserung zuvor ausgewählter Techniken/ Taktiken/ motorische Fertigkeiten</li> </ul>	
1: Laufen, Springen und Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kugelstoßen</li> <li>• Hürdenlauf</li> <li>• 75m/100m Sprint</li> <li>• Ausdauerläufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eigenverantwortlich in der Gruppe arbeiten</li> <li>• sportliche Aktivitäten eigenständig organisieren und durchführen und sichern</li> <li>• sich im Spiel regel- und normgerecht verhalten</li> <li>• die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>• Körperbewusstsein entwickeln</li> <li>• eigene Erarbeitung von Choreografien und deren Präsentation</li> <li>• Schiedsrichtertätigkeiten</li> <li>• Spielregeln anpassen/ weiterentwickeln</li> <li>• Funktionen von Bewegungen und Spielzügen nennen</li> <li>• Bereitschaft zeigen, an die Grenzen individueller Leistungsfähigkeit zu gehen</li> </ul>
2: Gleiten, Fahren, Rollen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waveboard Inlineskates/ Skateboard/ Schlittschuhlaufen/ Radfahren</li> </ul>	
5: Spielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Beach-)Volleyball → <b>(Beach-)Volleyballturnier</b></li> <li>• Ultimate Frisbee/ Flagfootball</li> <li>• Basketball/ Tischtennis</li> <li>• Fußball</li> </ul>	
6: Bewegen an und von Geräten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trampolin/ Minitrampolin</li> </ul>	
7: Tanzen, Inszenieren und Präsentieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitnesstänze und Choreografien (z.B. Zumba/ Step Aerobic/ Tabata/ Capoeira)</li> </ul>	
8: Anspannen, Entspannen und Kräftigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zirkeltraining/ Krafraum</li> <li>• Planung und Durchführung von zielgerichteten Aufwärmprogrammen</li> <li>• Pilates/ Yoga: Planung eines Yoga-/ Pilatesstrainings nach verschiedenen Muskelgruppen</li> </ul>	

\*Die Inhalte bezüglich einzelner Sportarten entsprechen der Empfehlung der Fachkonferenz Sport und können abweichend unterrichtet werden.