

Sport Klasse 9/10

Klasse 9

In Klasse 9 werden mindestens 3 unterschiedliche Inhaltsbereiche behandelt, „Spielen“ muss behandelt werden.

Aus den Inhaltsbereichen „Laufen, Springen, Werfen“, „Bewegen an Geräten“ und „Bewegen im Wasser“ (fällt bei uns aus) muss mindestens ein Bereich behandelt werden.

Der Bereich „Fitness entwickeln“ muss als eigene Einheit oder vernetzt unterrichtet werden.

Klasse 10

In Vorbereitung auf die Kursstufe erfolgen Einführungen in die folgenden 3 Themenbereiche im Sinne von Praxis-Theorie-Verknüpfungen in 3 verschiedenen Inhaltsbereichen:

Könnte man aus unserem Schulcurriculum rausnehmen, wer möchte kann ja gerne trotzdem 😊)

Themenbereiche	Mögliche Inhaltsbereiche
1. Bewegungen beschreiben und analysieren	Laufen, Springen, Werfen Bewegen an Geräten Bewegen im Wasser Tanzen, Gestalten, Darstellen Miteinander/gegeneinander kämpfen Fahren, Rollen, Gleiten
2. Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern	Laufen, Springen, Werfen Bewegen im Wasser Miteinander/gegeneinander kämpfen Fahren, Rollen, Gleiten Fitness entwickeln
3. Sportspiele analysieren und vergleichen	Spielen

Sport Klasse 9/10

Spielen	<p>Pro Schuljahr sind 2 Ballsportarten vertieft zu unterrichten</p> <p>(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken (zum Beispiel Nachstellschritte in der Abwehr) und Balltechniken (zum Beispiel Passen und Annehmen in der Bewegung, Wurf-/Schusstechniken, Clear, Oberes und Unteres Zuspiel, Aufschlag, Angriffs- und Abwehraktionen) in Gleichzahlspielen anwenden</p> <p>(2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch situationsangemessen im reduzierten Zielspiel (zum Beispiel 3:3 oder 4:4) handeln (zum Beispiel Anbieten, Passen und Freilaufen, Doppelpass, Stoßen auf Lücke, Schneiden zum Korb, Hinterlaufen, Ball zum Ziel/in Netznähe bringen, sich gegenseitig helfen, Abstand zum Angreifer halten, Übergeben – Übernehmen)</p> <p>(3) mannschaftstaktische Elemente (zum Beispiel Umschalten von Abwehr auf Angriff, Annahmeriegel, Zuspiel über Position 3) im reduzierten Zielspiel anwenden</p>
Laufen, Springen, Werfen	<p>Im Jahr der Bundesjugendspiele ist vertieft zu unterrichten</p> <p>Vorbereitung für den Mehrkampf</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Sprint/ Hürdenlauf (Rhythmisierung), Starttechniken▪ Weisprung (Anlaufgeschwindigkeit) / Hochsprung▪ Weitwurf / Schleuderball / Kugel stoßen▪ Ausdauer: 30 min ohne Unterbrechung laufen (w: >2,28m/s; m: >2,61m/s)▪ Eine Leistungsüberprüfung der Ausdauer (z.B. Cooper, 30 Min-Lauf, Shuffle-Run)
Bewegen an Geräten	<p>Pro Jahr sind zwei unterschiedliche Geräte vertieft zu unterrichten</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Turnerische Grundtätigkeiten (balancieren, klettern, schwingen, springen unter erschwerten Bedingungen, z.B. instabil, rw, schmaler, höher)▪ Erstellen einer Bewegungsverbinding (alleine), präsentieren▪ Hilfestellung anwenden können <p><i>Turnerische Elemente:</i></p>

	<p>(1) turnerische Grundtätigkeiten (zum Beispiel Schwingen, Springen, Balancieren) unter erschwerten Bedingungen (zum Beispiel rückwärts, schmaler, höher, instabil) ausführen</p> <p>(2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten an drei Turngeräten aus den verschiedenen Strukturgruppen ausführen (zum Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten)</p> <p>(3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff)</p>
Fitness entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportspielspezifische Ausdauer/ Krafttests ▪ Verschiedene Dehnungs- und Mobilisationsübungen anwenden ▪ Individuelles Fitnesstraining ausführen
Wahlpflichtbereich Tanzen, Gestalten, Darstellen Oder Wahlsportart	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weitere gymnastische und tänzerische Grundformen (gehen, hüpfen, springen, federn, Drehungen, Stände) rhythmisiert, mit/ ohne Musik, auch in Verbindung, raumorientiert ▪ Techniken mit dem Band ▪ Bewegungskombination einprägen, verändern (Raumwege, Aufstellungsformen, Bewegungsebenen) und demonstrieren mit Handgerät (in PA) ▪ Bewegungsqualität und Bewegungskombinationen demonstrieren ▪ Badminton oder TT
Schulcurriculum & Hinweise	Übrige Stunden dienen der Vertiefung