



Fachcurriculum Sport

Der Sportunterricht findet in der Grundschule und der Klassenstufe 5 und 6 an unserer Schule statt und erfolgt überwiegend in Einzelstunden. Ab der 7. Jahrgangsstufe und im DaZ-Bereich ist der Unterricht meist in Doppelstunden und findet in der Rübekamphalle oder Jupp-Becker-Halle statt. In Klassenstufe 3 und 5 erfolgt der Schwimmunterricht im ortsansässigen Schwimmbad. Die Notengebung im Sportunterricht erfolgt transparent und kontinuierlich und ist den Schülern nicht erst kurz vor den Zeugnissen zu übermitteln. Sinnvoll ist eine Mitteilung des Leistungsstandes nach Beendigung einer schwerpunktmäßig betriebenen Sportart (Unterrichtseinheit). Neben den Freizeit- und Gesundheitsaspekten soll auch der Leistungsgedanke Platz im Sportunterricht des SZN haben. Dazu tragen Wettkämpfe mit anderen Schulen in unterschiedlichen Sportarten, der Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ sowie schulinterne Wettkämpfe (Bundesjugendspiele) bei. Grundsätzlich wird aufbauend über die Grundschule zu den Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 eine zunehmende Komplexität in allen Kompetenzbereichen (Kenntnisse / Einstellungen / Fertigkeiten und Fähigkeiten) angestrebt. Im Kompetenzbereich Kenntnisse sollen die Schülerinnen und Schüler sportartspezifische Bewegungsmerkmale kennen und Fehler analysieren, Regeln erlernen und anwenden, den eingesetzten Geräteauf- und -abbau beherrschen, Hilfestellungen leisten und einfache bis komplexe Taktiksituationen erfassen können. Der Kompetenzbereich Einstellungen soll eine Lern- und Anstrengungsbereitschaft fördern, zu Fairness führen, Kooperation in Mannschaften ermöglichen, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme auf Schwächere initiieren und zu selbstständigem Arbeiten führen. Langfristig soll das Motiv zu lebenslangem Sporttreiben angeregt werden und eine Auseinandersetzung mit gesundheitlichen und hygienischen Aspekten stattfinden. Der Kompetenzbereich Fertigkeiten und Fähigkeiten wird aufgegliedert in die unterschiedlichen Themenbereiche und zusätzlich getrennt in Grundschule, die Orientierungsstufe (5./6.) und die Mittelstufe (7.-9./10.)

Grundschule

Folgende Bereiche sollen im Sportunterricht an der Grundschule behandelt werden:

Spielen

Spielen nimmt eine zentrale Stellung in der Grundschule ein, da Spielformen in allen Inhaltsfeldern motivierend und integrierend wirken. Das Inhaltsfeld Spielen bietet die Möglichkeit der vielfältigen Auseinandersetzung mit Spielideen und deren Umsetzung.

Bewegen an und mit Geräten

Bewegen an und mit Geräten ermöglicht das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen. In der Auseinandersetzung mit verschiedenen Bewegungsformen an Geräten und der Wahrnehmung des eigenen Körpers in unterschiedlichen Bewegungssituationen entwickelt sich Bewegungssicherheit und eine realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten.

Gymnastik, rhythmisches Bewegen, Tanzen

Durch elementare Rhythmuserfahrungen und vielseitige Bewegungsgestaltung mit und zur Musik entwickelt sich die Ausdrucksfähigkeit des eigenen Körpers. Durch unterschiedliche Ausdrucksformen kann Bewegung kreativ gestaltet werden.



Laufen, Springen, Werfen

In diesem Inhaltsfeld wird die variantenreiche Auseinandersetzung mit dem Laufen, Springen und Werfen über die leichtathletischen Grundformen hinaus thematisiert. Wettkampfspezifisches Bewegungswissen ist Voraussetzung zur Bewältigung von Wettkampfsituationen.

Bewegen im Wasser (Klassenstufe 3)

Grundlage für das Erlernen einer Schwimmart und zur Orientierung im Wasser ist die Wassergewöhnung. Diese umfasst vielfältige spielerische Erfahrungsmöglichkeiten im und unter Wasser. Die Lernenden setzen sich mit dem Bewegungsablauf einer Schwimmart auch unter bewegungsökonomischen Gesichtspunkten auseinander. Kenntnisse über Baderegeln, Hygienevorschriften und die Bestimmungen des Bades gewährleisten die Sicherheit.

Fahren, Rollen, Gleiten

Formen der Antriebserzeugung, Veränderung von Geschwindigkeit und Richtung und deren situationsangemessene Anpassung auf unterschiedlichen Geräten sind wesentliche Aspekte dieses Inhaltsfeldes. Für eine gelingende Fortbewegung und zur Unfallvermeidung sind Sicherheitsmaßnahmen erforderlich.

Mit und gegen Partner kämpfen Im Mittelpunkt dieses Inhaltsfeldes stehen partnerschaftliche Zieh- und Schiebekämpfe. Im Rahmen eines fairen Kräftemessens geht es um die Aufrechterhaltung des eigenen Gleichgewichts gegen Widerstände. Regelwissen und Kenntnisse zur Verletzungsvermeidung sind dafür Voraussetzung.

Klassenstufe 5

Schwimmen

-> Wassergewöhnung und –bewältigung, z. B. Auftrieb erfahren, gleiten, tauchen, springen, den Kopf unter Wasser nehmen, ins Wasser atmen u.a.

-> Fertigkeiten: - Einführung in die Schwimmdisziplinen Brustschwimmen (fakultativ Rückenkräulen) - - Startsprung und Kippwende Kraulschwimmen und Erwerb von Schwimmabzeichen Bronze, Silber oder Gold

Klassenstufe 6:

Fitness

-> Ausdauernd laufen (Lauftag)

-> Koordinative Fähigkeiten (ohne Ball), z.B. Lauf-ABC, Koordinationsleitern, Rope Skipping o.ä. Mögliche Prüfformate: Bepptest, Coopertest u.a. Sportspiele:

-> Allgemeine Ballschule (sportspielübergreifend) mit vielseitigen Spiel- und Übungsformen zur Schulung grundlegender Fähigkeiten (sich anbieten, orientieren, freilaufen...) und Fertigkeiten (passen, fangen, dribbeln...)



-> Vereinfachte Formen der Sportspiele (reduzierte Feld- und Mannschaftsgröße), z.B. Rückschlagspiel Volleyball/Faustball ◊ Ball über die Schnur, Zielwurfspiele Basketball/Handball ◊ Turmball, Kastenball o.ä.

-> Fakultativ: Rückschlagballschule (Umgang mit Hand/Schläger und Ball) zur allgemeinen Vorbereitung für die großen Rückschlagspiele

Turnen

Ziel ist das Erfahren vielfältiger Bewegungserfahrungen

-> Fähigkeiten: rollen, stützen, hängen, balancieren, schwingen unter Einbeziehung unterschiedlicher Geräteaufbauten

-> Fertigkeiten: Einfache Turnelemente an unterschiedlichen Geräten

-> Fakultativ: - - Gestaltung und Präsentation einer Kür (allein, mit Partner, in der Gruppe) Akrobatik

-> Rhythmusgestaltung/ Gymnastik mit / ohne Musik mit / ohne Gerät Vielfältige Angebote sind möglich, z.B. aus den Bereichen Rope Skipping, Ballkorobics, Step Aerobic u.a.

Laufen, Springen, Werfen

-> 50m, Weitsprung, Ballwurf (Bundesjugendspiele)

-> Sprint- und Sprung-ABC (Hopslerlauf, Skippings, Anfersen usw.)

Raufen, Ringen und Verteidigen

-> Kämpfen als Dialog mit einem Partner (regelgeleitete und ritualisierte Auseinandersetzung im Miteinander und Gegeneinander, z.B. um einen Gegenstand, um das Gleichgewicht usw.)

Freizeitorientierte Sportspiele, z.B. Baseball, Ultimate-Frisbee, Intercross, Flag Football, Unihockey

Klassenstufe 7-10

Fitness

-> Ausdauernd laufen (Lauftag)

-> Einführung Stations- und Zirkeltraining mit und/oder ohne Musik, z.B. zur Kraftausdauer

Sportspiele

Es sollten mindestens zwei Zielwurf-/Zielschussspiele (Basketball, Fußball, Handball, Unihockey) und mindestens zwei Rückschlagspiele (Volleyball, Badminton, Tischtennis) schwerpunktmäßig unterrichtet werden.

Handball

Passen/Fangen/Prellen/ Tippen, Schlagwurf, Sprungwurf, einfache taktische Spielzüge, z.B. Kreuzen



Basketball

Passen/Fangen/Dribbeln, Positionswurf, Korbleger, einfache Individual- und Gruppentaktik, z.B. Give-and-go, Block stellen usw.

Fußball

Passen und Annehmen, Ballführung, Innenseit- und Spannstoß, einfache Gruppentaktik, z.B. Doppelpass

Unihockey

Ballführung, Passen und Annehmen, Torschuss, einfache taktische Varianten, z.B. Doppelpass, Hinterlaufen, Kreuzen

Volleyball

unteres und oberes Zuspiel, Aufgabe von unten (fakultativ; Schmetterschlag), Spielformen Mini-Volleyball, z.B. 2:2 oder 3:3

Badminton

Überkopf- und Unterhand-Schläge (Vor- und Rückhand), Clear und Drop (fakultativ: Smash), taktisches Verhalten im Einzel, z.B. Einnehmen der ZP, Gegner unter Druck setzen usw.

Tischtennis

Einfache tischtennisspezifische Rückschlagspielformen über Bänke, Leinen und Felder bis hin zum Spiel am Tisch, Vorhand- und Rückhandkonter, Topspin, Schupf

Turnen

-> Einfache Turnelemente an mindestens drei Geräten, z.B. Reck, Barren, Boden, Balken, Ringe, Minitrampolin, Sprung

-> Einführung in Le Parcour

-> Fakultativ: - Gestaltung und Präsentation einer Kür (allein, mit Partner, in der Gruppe) - Akrobatik

Laufen, Springen, Werfen

Sprint, Tiefstart, Weitsprung, Weitwurf, Hochsprung, Kugelstoßen, Schleuderball