# Sport - Schulcurriculum Klasse 9

Die Sportfachschaft des Copernicus-Gymnasiums hat sich aufgrund der gegebenen Rahmenbedingungen auf folgendes Vorgehen in den Klassen 9 geeinigt:

Der Inhaltsbereich "Bewegen im Wasser" wird in jedem Schuljahr unterrichtet und erhält damit an unserer Schule einen größeren Stellenwert.

Einen gleichfalls hohen Stellenwert hat die Sportart Volleyball, da wir sie bis zur Kursstufe fördern wollen, um dann ein möglichst hohes technisches Niveau erreichen zu können, um damit auch im Zielspiel echten Spielfluss zu ermöglichen.

In Klasse 10 wird ein Sportspielvergleich zentraler Teil des Schulcurriculums sein. Um dort eine Wahlmöglichkeit zu haben, wird in Klasse 9 außerdem das Sportspiel Fußball als Basis für diesen Vergleich unterrichtet.

Vor allem im Inhaltsbereich „Laufen, Springen, Werfen“ ist es uns ein Anliegen, die Schülerinnen und Schüler immer weiter an wettkampfgerechte Ausführung heranzuführen und zu gewöhnen.

Der Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ wird in Klasse 9 integriert im Rahmen des Schwimmens und der Leichtathletik unterrichtet. Um die individuelle (Lauf)Ausdauerleistung zu dokumentieren bzw. zu prüfen, wird ein 30minütiger Lauf durchgeführt. Im Schwimmen sollen die Schülerinnen und Schüler in Klasse 9 eine Strecke von 400 m ohne Unterbrechung schwimmen können.

Bei der **Jahresplanung** wird von zwei Stunden pro Woche und ca. 35 Schulwochen ausgegangen.

| **Inhaltsbereich** | **Klasse** | 9 |
|---|---|---|
| 1 | Spielen | 10 + 10 |
| 2 | Laufen, Springen, Werfen | 10 + 6* |
| 3 | Bewegen an Geräten | - |
| 4 | Bewegen im Wasser | 10 + 4* |
| 5 | Tanzen, Gestalten, Darstellen | - |
| 6 | Fitness entwickeln | *integriert |
| 7 | Miteinander/gegeneinander kämpfen | - |
| 8 | Fahren, Rollen, Gleiten | - |
| Summe der Unterrichtsstunden | | 50 |
| Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum | | 20 |
| Gesamtstunden | | 70 |

| **Pflichtbereich 3.3.1 Spielen** | | ***Jeweils ca. 10 Stunden*** |
|---|---|---|
| Im Inhaltsbereich „Spielen“ sollen folgende sportpädagogische Perspektiven umgesetzt werden:<br>• *Das Leisten erfahren und reflektieren*<br>• *Gemeinsam handeln, Wettkämpfen und sich verständigen*<br>Zur Umsetzung wurden die Sportarten Fußball und Volleyball gewählt. Volleyball ist für viele Schülerinnen und Schüler eine sehr beliebte Ballsportart, insbesondere bei den Kurswahlen stellt Volleyball den größten Wahlanteil. Aus diesem Grund wird Volleyball auch in Klasse 9 durchgeführt. In Klasse 10 soll Volleyball eine Möglichkeit für den Vergleich von Sportspielen bieten. Das Sportspiel Fußball als zweiter Block ermöglicht eine Alternative beim Sportspielvergleich.<br>In allen Sportspielen sollen der Fairplay-Gedanke und der respektvolle Umgang miteinander zentrale Gedanken des Sportunterrichts bilden. | | |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Differenzierung, Bemerkungen** |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | |
| **2.1 Bewegungskompetenz:**<br>2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden<br>4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]<br><br>**2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz:**<br>3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern<br><br>**2.3 Personalkompetenz:**<br>1. ein realistisches Selbstbild entwickeln<br>5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren | (1) sportspielspezifische Bewegungstechniken […] und Balltechniken […] in Gleichzahlspielen anwenden<br>(2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel […] handeln […]<br>(3) mannschaftstaktische Elemente […] im reduzierten Zielspiel anwenden<br>(8) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern<br>(9) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren<br>(10) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen<br>(11) Spielleitungsaufgaben übernehmen | ***Sportspiel Volleyball:***<br><u>Sportspielspezifische Bewegungs- und Balltechniken:</u><br>- Festigen der Grundfertigkeiten Pritschen, Baggern, Aufschlag<br>- Erweitern der Grundfertigkeiten Pritschen, Baggern, Aufschlag durch Variationen<br>- Erweiterung technischer Fertigkeiten. z.B.: Angriffsschlag, Block, Aufschlag von oben<br><br><u>Individual- und Gruppentaktik im reduzierten Zielspiel (zum Beispiel 2 mit/gegen 2 bis 4 mit/gegen 4) in Angriff und Abwehr/Mannschaftstaktische Elemente:</u><br>- Rotationssystem<br>- Spielaufbau (3-Kontakt-Spiel) |

| | | |
|---|---|---|
| 6. in sportlichen Situationen ihre Aufmerksamkeit steuern<br><br>**2.4 Sozialkompetenz:**<br><br>1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen<br>2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren<br>3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen<br>4. […] verantwortungsvoll handeln […]<br>5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten [...]<br>6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren<br>7. […] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (12) die eigene Spielfähigkeit einschätzen<br>(13) mit Emotionen […] umgehen und sie reflektieren<br>(14) Spielregeln selbstständig variieren<br>(15) Spiele wettkampfgemäß organisieren | - Stellen für verschiedene Positionen<br>- Positionsspezifische Aufgaben<br><br>***Sportspiel Fußball:***<br><br><u>Sportspielspezifische Bewegungs- und Balltechniken:</u><br>- Passen und Annehmen in der Bewegung<br>- Schusstechniken<br>- Fintieren<br><br><u>Individual- und Gruppentaktik im reduzierten Zielspiel (zum Beispiel 3:3, 4:4 oder 5:5) in Angriff und Abwehr:</u><br>- Anbieten, Passen, Freilaufen<br>- Doppelpass<br>- Dreiecksbildung<br>-<br><u>Mannschaftstaktische Elemente:</u><br>- Umschalten von Abwehr auf Angriff<br>- Überzahlsituation schaffen<br><br>Vorbereitende „Kleine Spiele“ zum Beispiel:<br>- Überzahlspiel (z.B. freier Mann)<br>- 5:1 (5:2) --> „Eckle“<br>- Ball halten (Parteiball mit Fuß)<br><br>Schülerinnen und Schüler sollen gelegentlich die Spielleitung übernehmen.<br>Schülerinnen und Schüler sollen lernen fair zu spielen/sich fair zu verhalten (auch in problematischen Situationen, wie z.B. bei Niederlagen) |

| | | |
|---|---|---|
| | | Volleyball- bzw. Fußballspezifisch wichtige Taktiken nennen und erläutern.<br>Turnier organisieren (zum Beispiel in 4er-Teams mit Vor- und Endrunde) |
| | | |
| **Pflichtbereich 3.3.2 Laufen, Springen, Werfen** | | ***ca. 10 Stunden + 6 Stunden Fitness entwickeln*** |
| Im Inhaltsbereich „Laufen, Springen, werfen“ werden die *Sportpädagogische Perspektiven:*<br>- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern<br>- Das Leisten erfahren und reflektieren<br>umgesetzt. Dies geschieht insbesondere durch häufige bzw. regelmäßige Rückmeldung zum individuellen Leistungsstand, z.B. auch durch Eigen- und Partnerkorrekturen.<br>Da der Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ integriert unterrichtet wird, wird außerdem die Sportpädagogische Perspektive<br>- Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln<br>thematisiert.<br>Die Schülerinnen und Schüler nehmen die Bedeutung regelmäßigen Bewegens für das eigene Wohlbefinden und die Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit wahr. Sie entwickeln sich weiter auf dem Weg, Leistungen auch wettkampfgerecht zu absolvieren, ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen und sich selbstständig oder mit Unterstützung zu verbessern. | | |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | |
| **2.1. Bewegungskompetenz**<br>1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen<br>2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden<br>4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]<br>**2.3. Personalkompetenz**<br>6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern | (1) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale<br>- schnell laufen<br>- über Hindernisse laufen<br>(2) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale<br>- hoch springen<br>- weit springen<br>(3) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit werfen, stoßen und/oder schleudern | ***Klassische Techniken der Leichtathletik lernen und üben:***<br><br><u>Sprint</u>:<br>- vielseitig und koordinativ laufen, Laufschule/Lauf-ABC<br>- rhythmisch laufen<br>- Reaktionsschulung<br>- Tiefstart mit Startblöcken<br>- Durchhaltevermögen<br>Korrekturen auch über Partner- und Gruppenaufträge |

| | | |
|---|---|---|
| | (7) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären<br>(9) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken bei sich und anderen mit Hilfsmitteln erkennen, benennen und korrigieren | <u>Weitsprung</u>:<br>- Springen über Hindernisse in Weite und Höhe<br>- Springen aus dem rhythmischen Anlauf<br>- systematische Anlaufgestaltung (Distanz und Geschwindigkeit)<br>- Absprung von Balken und aus der Zone<br>- Gestaltung der Flugphase<br>- Landung<br>Korrekturen auch über Partner- und Gruppenaufträge |
| **2.1. Bewegungskompetenz**<br>1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen<br>2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden<br>**2.3. Personalkompetenz**<br>1. ein realistisches Selbstbild entwickeln<br>2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben<br>**2.4. Sozialkompetenz**<br>2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren<br>4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln [...]<br>6. [...] kommunizieren, kooperieren [...]<br>7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren | (5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen<br>(11) sich bei Bewegungs- und Teamaufgaben verständigen, gemeinsam handeln und sie allein oder in der Gruppe lösen | Partner und Gruppen-Wettkämpfe<br>Schülerorganisierte Wettkämpfe<br><br>Differenziertes Heranführen an wettkampfgerechte Ausführungen (z.B. Weitsprung aus Zone, vom ganzen Brett usw.) |

| | | |
|---|---|---|
| **2.1. Bewegungskompetenz**<br>1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen<br>**2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**<br>1.[...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen<br>3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern<br>**2.3 Personalkompetenz**<br>1. ein realistisches Selbstbild entwickeln<br>2. aus des eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben<br>3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln<br>4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandeln [...] wahrnehmen und verstehen<br>5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren | (4) 30 min ohne Unterbrechung laufen<br>(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln<br>(8) die eigene Leistung realistisch einschätzen<br>(10) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren | ***Fitness entwickeln***<br>- ausdauernd laufen (auch in spielerischen Formen)<br>- 30 min Laufen (möglichst weiblich > 4 100 m, männlich > 4 700 m) laufen<br>- Differenzierung über Geschwindigkeit, Strecke und Dauer von Pausen (auch in Eigenregie der Schülerinnen und Schüler)<br>- Dokumentation (z.B. Lauftagebuch)<br>- Entspannungstechniken kennen lernen, zum Beispiel: Atemübungen, Progressive Muskelentspannung |
| | (1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen<br>(2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden<br>(3) ein individuelles Fitnesstraining ausführen<br>(6) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben<br>(7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen<br>(8) Fitnessübungen zielgerichtet auswählen<br>(9) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren<br>(Beispiel Lauftagebuch) | |
| | | |
| **Pflichtbereich 3.3.4 Bewegen im Wasser** | | ***ca. 10 Stunden + 4 Stunden Fitness entwickeln*** |

Im Inhaltsbereich „Bewegen im Wasser“ sollen die *Sportpädagogische Perspektiven:*

- Etwas Wagen und Verantworten
- Das Leisten erfahren und reflektieren

im Vordergrund stehen. Ein Einblick in das neue Thema Rettungsschwimmen verdeutlicht den Schülerinnen und Schülern den Bezug zum Alltag bzw. zur Freizeit. Da auch hier der Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ integriert unterrichtet wird, wird außerdem die Sportpädagogische Perspektive

| - Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln thematisiert | | |
|---|---|---|
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht Differenzierung, Bemerkungen** |
| Die Schülerinnen und Schüler können | | |
| **2.1 Bewegungskompetenz**<br>1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen<br>2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden<br>4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]<br>**2.3 Personalkompetenz**<br>1. ein realistisches Selbstbild entwickeln<br>6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern<br>**2.4 Sozialkompetenz**<br>1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen verlässlich helfen<br>4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten | (1) zwei Schwimmtechniken mit Starts und Wenden unter Berücksichtigung wichtiger Technikmerkmale […] über eine Strecke von 25 m demonstrieren<br>(2) eine weitere Schwimmtechnik in der Grobform ausführen<br>(12) wichtige Merkmale von zwei Schwimmtechniken nennen und erklären<br>(14) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen | ***Schwimmtechniken vertiefen und üben:***<br>– Verbesserung von Start und Wende in Bauch- und Rückenlage<br>– Wiederholung der Technikmerkmale; gegenseitiges Beobachten und Feedback, z.B. durch Lernaufgaben, Beobachtungskarten und Videoaufnahmen<br>– Vertiefung des Rückenkraulschwimmens<br>– regelmäßige Leistungskontrolle (auch unbenotet) zur Dokumentation des individuellen Lernfortschritts<br>– Beobachtungsbogen für Schüler |
| **2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**<br>1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen<br>**2.3 Personalkompetenz**<br>3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln<br>5. Eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren | (4) sich beim Tauchen orientieren<br>(5) einen Transportgriff anwenden<br>(6) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren<br>(10) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären<br>(13) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und einhalten | ***Einführung in das Thema Rettungsschwimmen, Fortführung Wassersprünge:***<br>Kenntnisse erlangen über<br>– Maßnahmen der Selbstrettung<br>– Grundverhalten für die Fremdrettung<br>– Übung in leichter Kleidung zur Selbstrettung<br>– Schleppen eines Partners mit Achselgriff<br>– 25 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen |

| | | |
|---|---|---|
| **2.1 Bewegungskompetenz**<br>3. Bewegung gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken | (15) Wassersprünge variieren | – *Sprünge ins Wasser gestalten*<br>– *Beurteilen der Sprünge in ihrer Funktion (z.B. Unterscheidung Turmspringen oder Sprung zur Retttung im Wasser)* |
| **2.1 Bewegungskompetenz**<br>1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen<br>4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]<br>**2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**<br>1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen<br>3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern<br>**2.3 Personalkompetenz**<br>2. aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben<br>3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln<br>4. Physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns […] wahrnehmen und verstehen | (3) 400 m in höchstens 25 Minuten schwimmen, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage<br>(11) Grundbegriffe des sportlichen Trainings ... erklären.<br>(14) die eigene Leistungsfähigkeit beim Bewegen im Wasser einschätzen | ***Ausdauernd schwimmen:***<br>- Ausdauertest (400m - Schwimmen)<br>- Differenzierung wird über Geschwindigkeit, Strecke und Dauer der Pausen (auch in Eigenregie der Schülerinnen und Schülern) geregelt<br>- Längere Strecken am Stück schwimmen und dafür ausdauernd üben |
| **Pflichtbereich 3.3.5 Fitness entwickeln** | | ***Integriert in 3.3.2 und 3.3.4*** |
| | | |
| **Verbleibende Freiräume** | | **ca. 20 Stunden** |
| Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, aber auch der Anpassung an die jeweilige Lerngruppe. Somit stehen die verbleibenden 20 Stunden zur freien Verfügung, um beispielsweise | | |

- Leistungsmessungen durchzuführen
- für anstehende Sportveranstaltungen der Schule zu üben (Mitternachtsvolleyballturnier, Triathlon o.ä.)
- vorhandene Defizite aufzuarbeiten
- Sportarten weiter zu vertiefen
- (neue) Trendsportarten kennen zu lernen
- Präsentationen von Schülerinnen und Schülern Raum zu geben
- Weitere (Rückschlag)Spiele zu thematisieren