

## Curriculum Sport für die Jahrgangsstufen 5 bis 10

### **Grundlagen**

Das vorliegende Curriculum basiert auf dem neuen Kerncurriculum für Hessen für die gymnasiale Sekundarstufe I und ist die verbindliche Grundlage für den Sportunterricht am Gymnasium Taunusstein in den Jahrgangsstufen 5 bis 10. Der Kompetenzaufbau, das Wissen UND Können dessen, was alle Schülerinnen und Schüler am Ende der Klasse 10 erworben haben sollen, erfolgt kontinuierlich.

Motorische Begabung verstehen wir als zu förderndes Talent, welches großen Einfluss auf die Entwicklung von persönlichen und sozialen Einstellungen und Handlungen hat und somit entscheidend zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung beiträgt. Die Erziehung ZUM Sport und die Erziehung DURCH Sport ist uns ein besonderes Anliegen. Die zentralen Aspekte des Unterrichts im Fach Sport sind somit die Vermittlung von Bewegungskompetenz (Erziehung zum Sport) sowie Urteils- und Entscheidungskompetenz (Erziehung durch Sport) und Teamkompetenz (Erziehung durch Sport).

Diese Kompetenzen lassen sich – wie alle im Sportunterricht entwickelten Kompetenzen – mit den Kompetenzen nahezu aller anderen Fächer vernetzen.

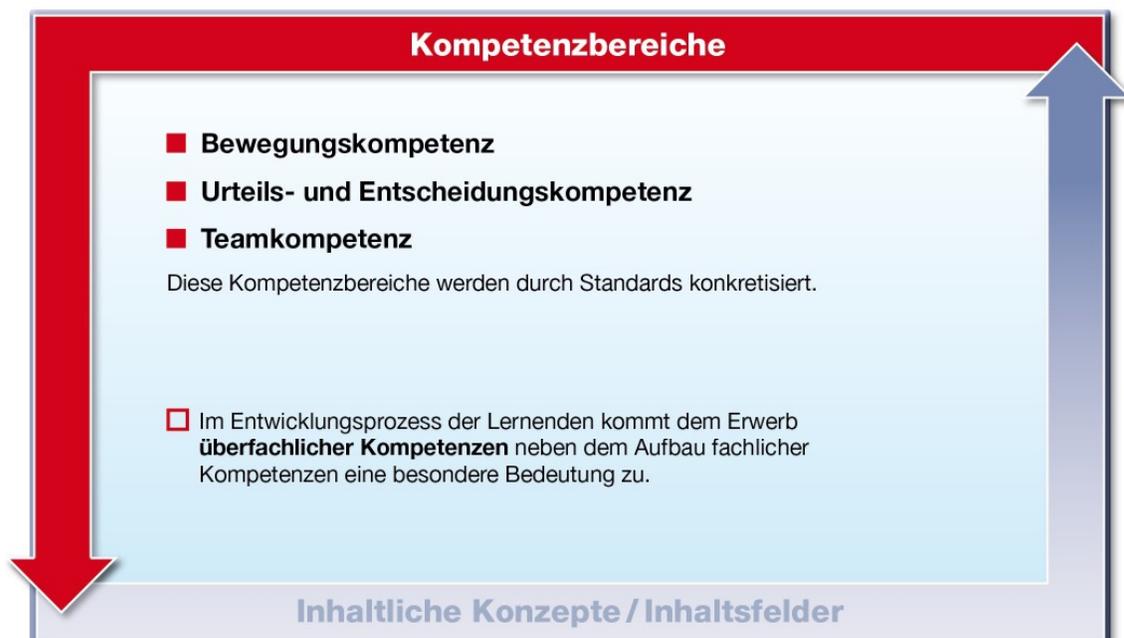


Abbildung 1: Kompetenzbereiche

Der Sportunterricht leistet als einziges Bewegungsfach und vor dem Hintergrund stetig abnehmender natürlicher Bewegungsanlässe einen unersetzbaren Beitrag im ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsauftrag. Er fördert ein Verständnis für den Zusammenhang von kontinuierlichem Sporttreiben und einer gesunden Lebensführung und entwickelt Fähigkeiten wie Fairness, Toleranz, Teamgeist, Einschätzung der eigenen Leistung und Leistungsbereitschaft.

Am Gymnasium Taunusstein soll daher bei allen Schülerinnen und Schülern die Freude an der Bewegung und am gemeinschaftlichen Sporttreiben geweckt, erhalten und kultiviert werden – dies gilt auch für den außerunterrichtlichen Schulsport.

## Struktur

Inhaltsfelder repräsentieren den bildungsrelevanten Kern des Sportunterrichts, das Bewegungswissen, Sie stellen unverzichtbare inhaltliche Konzepte für den Kompetenzerwerb dar und können in folgende acht Bereiche unterteilt werden:

- Spielen (Spi),
- Bewegen an und mit Geräten (BaG),
- Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten (Brg),
- Laufen, Springen, Werfen (LSW),
- Bewegen im Wasser (BiW),
- Fahren, Rollen, Gleiten (FRG),
- Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen (RuR),
- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern (Fit).



Abbildung 2: Leitideen und Inhaltsfelder

Diese Inhaltsfelder greifen neben den traditionellen Sportarten auch Trends in der Bewegungskultur unserer Schülerinnen und Schüler auf. Sie werden durch sechs Leitideen strukturiert:

- Soziale Interaktion (S),
- Körperwahrnehmung (K),
- Leisten (L),
- Gesundheit (G),
- Ausdruck (A),
- Wagnis (W).

### ***Kompetenzerwartungen am Ende der Jahrgangsstufe 10***

#### Bewegungskompetenz:

- b1: Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern,
- b2: in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden,
- b3: Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren,
- b4: Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren,
- b5: in sportlichen Handlungssituationen – auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren,
- b6: grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechselns und Anhaltens auf situationsspezifische Erfordernisse anwenden,
- b7: Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen,
- b8: situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen, Vortrieb erzeugen,
- b9: Rhythmen in Bewegung umsetzen,
- b10: mit- und gegeneinander spielen,
- b11: situationsbezogen fallen und landen.

### Urteils- und Entscheidungskompetenz:

- u1: Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren,
- u2: funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären,
- u3: Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen,
- u4: die Bedeutung des Zusammenhangs von sportlichem Handeln, Körperhygiene und Ernährung erklären und Rückschlüsse für eine gesunde Lebensweise ziehen,
- u5: sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren,
- u6: ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen,
- u7: Ressourcen und Bewegungsräume, insbesondere die Natur, verantwortungsbewusst nutzen und die zugrunde liegenden Zusammenhänge erklären,
- u8: die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden an geeigneten Beispielen darlegen und unter Einbeziehung von theoretischen Grundlagen Rückschlüsse für die eigene Leistungssteigerung ziehen,
- u9: Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen,
- u10: das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln,
- u11: Strategien zur Affektbeherrschung und -kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen.

### Teamkompetenz:

- t1: die den betriebenen Sportarten zu Grunde liegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern,
- t2: anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren,

- t3: sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen,
- t4: Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen,
- t5: anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren,
- t6: sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln,
- t7: Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen.

**Tabellarischer Inhaltsaufbau**

<b>Jahrgangsstufen 5 und 6</b> (je 40 Wochen à 3 Stunden = 120 SWS)				
Inhaltsfeld	Leitidee	Kompetenzbereich	Wochenstunden	Inhalt
Spi (54´)	S  L	b1, 2, 4, 5, 7, 10 u5, 10, 11 t1, 3, 4, 6	18	Tischtennis (in Klasse 5) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundschläge (Vor-, Rückhand)</li> <li>• Aufschlagvarianten</li> <li>• Takt. Spielverhalten in Angriff und Abwehr</li> <li>• Wettkampf- und Turnierformen</li> </ul>
		b1, 2, 4, 5, 7, 10 u2, 8, 11 t1, 3, 4, 6	18	Volleyball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberes Zuspiel</li> <li>• Aufschlag von unten</li> <li>• Spielformen 1mit1, 2mit2</li> <li>• Wettkampfform 1vs1, 2vs2</li> </ul>
		b1, 4, 5, 6, 10 u5, 6, 10 t1, 3, 5	18	Basketball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prellen und Dribbeln</li> <li>• Sicheres Fangen/Werfen</li> <li>• Raumgewinn und Stoppen</li> <li>• Korbwurftechnik</li> </ul>

# Gymnasium Taunusstein – Fachbereich Sport – Beitrag zum Schulcurriculum

BaG (30´)	K A W	b1, 2, 3, 8, 9 u1, 2, 3, 9 t2, 5, 7	30	<p>Turnen an Geräten</p> <p>Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vorwärts, rückwärts</li> <li>• Strecksprung und Drehungen</li> </ul> <p>Reck</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felgaufschwung</li> <li>• Felgunterschwung</li> </ul> <p>Barren (parallel)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwingen im Stütz</li> <li>• Aufgrätschen</li> <li>• Aufsitzen</li> </ul> <p>Sprung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grätsche über den Bock</li> </ul> <p>Balken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgang</li> <li>• Gehen vorwärts und rückwärts</li> <li>• Sprünge</li> </ul> <p>Klettern an und über Geräte</p> <p>Helfen und Sichern</p>
Brg	-	-	-	Keine Angebote in den Jahrgangsstufen 5 und 6
LSW (36´)	K L G	b1, 2, 4, 8 u1, 2, 8 t3	36	<p>Leichtathletik</p> <p>Sprint (50m / 75m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startübungen</li> <li>• Staffelläufe</li> </ul> <p>Weit- und Hochsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimierung der Anlaufgeschwindigkeit</li> <li>• Optimierung der Absprungtechnik</li> </ul> <p>Wurf (80g/200g)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikschiulung und Verbesserung</li> </ul> <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-Minuten-Lauf</li> </ul> <p>Trainingsmethoden: Dauermethode</p>
BiW (40´)	K G W	b1, 6, 8 u2, 4, 9 t5, 7	40	<p>Schwimmen (in Klasse 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftrieb erfahren</li> <li>• Gleiten in verschiedenen Körperlagen</li> <li>• Grundtechniken verschiedener Schwimmstile</li> </ul>
FRG	-	-	-	Keine Angebote in den Jahrgangsstufen 5 und 6
RuR	-	-	-	Keine Angebote in den Jahrgangsstufen 5 und 6
Fit	-	-	-	Keine Angebote in den Jahrgangsstufen 5 und 6

<b>Jahrgangsstufen 7 und 8</b> (je 40 Wochen à 3 Stunden = 120 SWS)				
Inhaltsfeld	Leitidee	Kompetenzbereich	Wochenstunden	Inhalt
Spi (34´)	S L	b1, 4, 5, 6, 10 u5, 6, 10 t1, 3, 5	18	Volleyball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unteres Zuspiel</li> <li>• Aufschlag von oben</li> <li>• Spielformen 2:2, 3:3, 4:4</li> <li>• Wettkampf- und Turnierformen</li> </ul>
		b1, 2, 5, 6, 7, 10 u5, 11 t1, 2, 3, 4, 6, 7	18	Fußball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torschusstechniken</li> <li>• Vertiefung Spielkontrolle</li> <li>• Verbesserung der Taktik</li> <li>• Verbesserung der Kooperation</li> <li>• Wettkampf- und Turnierformen</li> </ul>
		b1, 2, 4, 5, 7, 10 u2, 6, 11 t1, 3, 4, 5, 6	15	Badminton <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundschläge</li> <li>• Aufschläge</li> <li>• Angriff und Abweherschläge</li> <li>• Taktisches Verhalten</li> </ul>
BaG (20´)	K A L W	u1, 2, 5, 10 b3, 7 t3	30	Turnen an Geräten  Vertiefung des in 5/6 Erlernten plus...  Boden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand</li> <li>• Rad</li> </ul> Reck <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felgumschwung</li> <li>• Knieaufschwung</li> </ul> Barren (parallel) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wende</li> <li>• Kehre</li> <li>• Rolle</li> </ul> Sprung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocke über den Kasten (quer)</li> </ul> Balken <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung im Ballenstand</li> <li>• Standwaage</li> </ul>

# Gymnasium Taunusstein – Fachbereich Sport – Beitrag zum Schulcurriculum

				<p>Klettern an und über Geräte</p> <p>Helfen und Sichern festigen</p>
Brg (10')	A  K	b3, 9  u10  t4	15	<p>Grundtechniken mit einem Handgerät erlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungen nach Musik</li> <li>• Gestaltungsprinzipien anwenden (Raum, Zeit, Rhythmus)</li> </ul>
LSW (24')	K  L  G	b1, 2, 4, 8  u1, 2, 8  t3	36	<p>Leichtathletik</p> <p>Sprint (75m / 100m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startübungen</li> <li>• Staffelläufe</li> <li>• Hürdenläufe</li> </ul> <p>Weit- und Hochsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimierung der Anlaufgeschwindigkeit</li> <li>• Optimierung der Absprungtechnik</li> </ul> <p>Wurf (200g)/Stoß</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technischulung und Verbesserung</li> </ul> <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-Minuten-Lauf</li> </ul> <p>Trainingsmethoden: Dauermethode, Fahrtspiel</p>
BiW	-	-	-	Keine Angebote in den Jahrgangsstufen 7 und 8
FRG	W  K	b1, 4  u7, 8, 9, 10  t7	40*	Schulskifahrt
RuR (10')	S	b10, 11  u1, 11  t3, 7	15	<p>Partnerschaftlich Kämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodenkampf nach vorgegebenen Regeln</li> <li>• Falltechniken lernen</li> <li>• Strategien entwickeln</li> </ul>
Fit (12')	G  L	b1, 2, 7  u1, 5, 8  t5, 7	18	<p>Trainingsmethoden anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gezielte Belastungsdosierung</li> <li>• Gesundheitsaspekte</li> </ul> <p>Zirkeltraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• GT-Zirkel</li> </ul> <p>Beep-Test</p>

*\*zusätzlich zum Stundenkontingent im Rahmen der Schulskifahrt*

<b>Jahrgangsstufen 9 und 10</b> (je 40 Wochen à 2 Stunden = 80 SWS)				
Inhaltsfeld	Leitidee	Kompetenzbereich	Wochenstunden	Inhalt
Spi (34´)	S  L	b1, 4, 5, 6, 10 u5, 6, 10 t1, 2, 3, 5	12	Basketball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielform 3vs3</li> <li>• Blocken und Abrollen</li> </ul>
		b1, 2, 5, 6, 7, 10 u5, 11 t1, 2, 3, 4, 6, 7	10	Fußball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torschusstechniken</li> <li>• Vertiefung Spielkontrolle</li> <li>• Verbesserung der Taktik</li> <li>• Verbesserung der Kooperation</li> </ul>
		b1, 4, 5, 6, 10 u5, 6, 10 t1, 3, 5	12	Volleyball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff</li> <li>• Block</li> <li>• Spiel 6:6</li> <li>• Taktik in K1 und K2</li> </ul>
BaG (20´)	K  A  L  W	u1, 2, 3, 5, 10 b3, 7 t3	20	Turnen an Geräten  Vertiefung des in 5 bis 8 Erlernten plus...  Boden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstützüberschlag</li> <li>• Felgrolle rückwärts</li> <li>• Radwende</li> <li>• Sprungdrehung</li> </ul> Reck <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mühlumschwung</li> </ul> Barren (parallel) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberarmstand</li> </ul> Sprung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grätsche über den Doppel-Bock</li> <li>• Hocke über den Kasten (längs)</li> <li>• Handstützüberschläge</li> </ul> Balken <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung in der Hocke</li> <li>• Kniewaage</li> </ul> Klettern an und über Geräte

# Gymnasium Taunusstein – Fachbereich Sport – Beitrag zum Schulcurriculum

				Einzel- oder Partnerkür Helfen und Sichern festigen
Brg (10')	A K	b9, 3 u10 t4	10	Grundtechniken mit einem zweiten Handgerät erlernen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungen nach Musik</li> </ul> Partner- oder Kleingruppenkür (gymnastisch oder tänzerisch) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltungsprinzipien anwenden (Raum, Zeit, Rhythmus)</li> </ul>
LSW (24')	K L G	b1, 2, 4, 8 u1, 2, 8 t3	24	Leichtathletik  Sprint (75m / 100m) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startübungen</li> <li>• Staffelläufe</li> <li>• Hürdenläufe</li> </ul> Weit- und Hochsprung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimierung der Anlaufgeschwindigkeit</li> <li>• Optimierung der Absprungtechnik</li> </ul> Wurf (200g)/Stoß <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technischschulung und Verbesserung</li> </ul> Ausdauer <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-Minuten-Lauf</li> </ul> Trainingsmethoden: Dauermethode, Fahrtspiel
BiW	-	-	-	Keine Angebote in den Jahrgangsstufen 7 und 8
FRG	-	-	-	Keine Angebote in den Jahrgangsstufen 7 und 8
RuR (10')	S	b10, 11 u1, 11 t3, 7	10	Partnerschaftlich Kämpfen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodenkampf nach vorgegebenen Regeln</li> <li>• Falltechniken lernen</li> <li>• Strategien entwickeln</li> </ul>
Fit (12')	G L	b1, 2, 7 u1, 5, 8 t5, 7	12	Trainingsmethoden anwenden <ul style="list-style-type: none"> <li>• gezielte Belastungsdosierung</li> <li>• Gesundheitsaspekte</li> </ul> Zirkeltraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• GT-Zirkel</li> <li>• Krafraumzirkel</li> </ul> Beep-Test