

## Curriculum Sport (Stand 22.3.2024)

Unser schulinternes Curriculum orientiert sich an den „Bildungsstandards und Inhaltsfeldern – Das neue Kerncurriculum für Hessen, Sekundarstufe I – Gymnasium Sport“ (HKM). Neben den fachlichen Kompetenzen sollen auch überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht erworben werden. Wesentlich dabei sind v.a.:

- die Bewegungskompetenz
- die Urteils- und Entscheidungskompetenz und
- die Teamkompetenz

Des Weiteren sollen auch im Fach Sport punktuell digitale Kompetenzen gefördert werden.

Das Curriculum bildet eine Orientierung für die Verteilung von Bewegungsfeldern und Lerninhalten auf die verschiedenen Jahrgangsstufen. Es kann hiervon auch abgewichen werden kann, wenn äußere Bedingungen dies nahelegen (z.B. Sportunterricht in einer anderen Halle) oder pädagogische Gründe dafür sprechen.

<b>Klassenstufe 5</b>	
<b>Inhaltsfelder</b>	<b>Kompetenzschwerpunkte</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Spielen</b> (ca. 24 Stunden) → Hinführung Handball/Basketball mit Parteilballspielen, Wurfspiele und Korbball als Zielspiel → Vorbereitende Spiele für Volleyball (z.B. Ball über die Schnur-Spiele)</li> <li>2. <b>Bewegen an und mit Geräten</b> (ca. 24 Stunden) → Schwerpunkt Geräte: Reck, Boden + „Geräteführerschein“; Umgang und Pflege der Geräte sowie Ordnung und Aufbewahrung der Geräte in den Garagen → Fakultativ: Synchronturnen zu den Schwerpunkten Reck/Boden</li> <li>3. <b>Gymnastik/Tanz</b> (ca. 12 Stunden) Gummitwist</li> <li>4. <b>Laufen Springen Werfen</b> (ca. 24 Stunden)</li> <li>5. <b>Fitness Zirkel</b> (ca. 10 Stunden)</li> <li>6. <b>Fakultativ: Kämpfen</b> (ca. 6 Stunden)</li> </ol>	<p><b>Bewegungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</li> <li>- Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren</li> <li>- mit- und gegeneinander spielen</li> <li>- situationsbezogen fallen und landen</li> </ul> <p><b>Urteils- und Entscheidungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen,</li> <li>- Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen</li> <li>- Strategien zur Affektbeherrschung und -kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen</li> </ul> <p><b>Teamkompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren</li> <li>- sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgs-erlebnissen</li> </ul> <p><b>Digitale Kompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Suchen und Filtern:</i> Spielregeln/Spielideen als Hausaufgabe online recherchieren und im Unterricht auswerten.</li> <li>- <i>Entwickeln und Produzieren/ Weiterverarbeiten und Interagieren:</i> → Videos eigener Choreografien erstellen und diese zur Verbesserung der Bewegungskompetenzen nutzen und als Prüfungsleistung abgeben.</li> </ul>

## Klassenstufe 6

Inhaltsfelder	Kompetenzschwerpunkte
<p>1. <b>Spielen</b> (ca. 24 Stunden)  → Einführung Handball als Zielspiel  → Einführung Volleyball in Spielvarianten und Grobform</p> <p>2. <b>Bewegen an und mit Geräten</b> (ca. 24 Stunden)  → Schwerpunkt Geräte: Barren, Sprung</p> <p>3. <b>Gymnastik/Tanz</b> (ca. 12 Stunden)  → Akrobatik-Kür</p> <p>4. <b>Laufen Springen Werfen</b> 24 Stunden  → Ausdauer + Puls messen  → Hochsprung</p> <p>5. <b>Fitness</b> → integriert in die anderen Bewegungsfelder</p> <p>6. <b>Fakultativ:</b> Flag-Football 8 Stunden</p>	<p><b>Bewegungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</li> <li>- Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren,</li> <li>- mit- und gegeneinander spielen</li> </ul> <p><b>Urteils- und Entscheidungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren</li> <li>- Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen</li> <li>- Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen beider Leistungsbewertung aufzeigen</li> </ul> <p><b>Teamkompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren</li> <li>- anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren</li> </ul> <p><b>Digitale Kompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Suchen und Filtern:</i> Spielregeln/Spielideen als Hausaufgabe online recherchieren und im Unterricht auswerten.</li> </ul>

## Klassenstufe 7

Inhaltsfelder	Kompetenzschwerpunkte
<p>1. <b>Spielen</b> (ca. 20 Stunden)            → Einführung Basketball als Zielspiel            → Fakultativ: Ultimate Frisbee</p> <p>2. <b>Bewegen an und mit Geräten</b> (ca. 12 Stunden)            → 2x Schwerpunkte Geräte: <i>Reck, Boden, Barren, Sprung (Wiederholung/Vertiefung von 2 Geräten)</i></p> <p>3. <b>Gymnastik/Tanz</b> (ca.12 Stunden)            Rope-Skipping Choreografie</p> <p>4. <b>Laufen Springen Werfen</b> (ca.8 Stunden)</p> <p>5. <b>Schwimmen</b> (ein Halbjahr, ca. 30 Stunden)            Stabilisierung der Schwimmfähigkeit und Vertiefung der Schwimmtechniken</p>	<p><b>Bewegungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren</li> <li>- Rhythmen in Bewegung umsetzen</li> <li>- mit- und gegeneinander spielen</li> <li>- Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</li> <li>- Vortrieb erzeugen</li> </ul> <p><b>Urteils- und Entscheidungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen</li> <li>- ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen</li> <li>- Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen beider Leistungsbewertung aufzeigen</li> </ul> <p><b>Teamkompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die den betriebenen Sportarten zugrunde liegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern</li> <li>- sich fair verhalten</li> </ul> <p><b>Digitale Kompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Entwickeln und Produzieren/ Weiterverarbeiten und Interagieren:</i>            → Videos eigener Choreografien erstellen und diese zur Verbesserung der Bewegungskompetenzen nutzen</li> </ul>

## Klassenstufe 8

Inhaltsfelder	Kompetenzschwerpunkte
<p>1. <b>Spielen</b> (ca. 24 Stunden)            → Einführung Badminton            → Fakultativ: Floorball</p> <p>2. <b>Bewegen an und mit Geräten</b> (ca. 20 Stunden)            → Schwerpunkt Geräte: Boden, Barren            → Exkurs Ringe</p> <p>3. <b>Laufen Springen Werfen</b> (ca. 14 Stunden)            → Kugelstoßen</p> <p>4. <b>Fitness</b> (ca. 6 Stunden)</p> <p>5. <b>Fahrt mit sportlichem Schwerpunkt</b></p>	<p><b>Bewegungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit- und gegeneinander spielen</li> <li>- in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> <li>- Vortrieb erzeugen</li> </ul> <p><b>Urteils- und Entscheidungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen</li> <li>- Ressourcen und Bewegungsräume, insbesondere die Natur, verantwortungsbewusst nutzen und die zugrunde liegenden Zusammenhänge erklären</li> </ul> <p><b>Teamkompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln</li> <li>- anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren</li> </ul> <p><b>Digitale Kompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Entwickeln und Produzieren</i></li> <li>- <i>Weiteverarbeiten und Interagieren:</i>            → Eigene Bewegungen aufnehmen, um sportliche (z.B. turnerische oder leichtathletische) Techniken zu analysieren und zu verbessern.</li> </ul>

## Klassenstufe 9

Inhaltsfelder	Kompetenzschwerpunkte
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Spielen</b> (ca. 24 Stunden)<ul style="list-style-type: none"><li>→ Weiterführung Basketball</li><li>→ Fakultativ: Tischtennis</li></ul></li><li><b>Bewegen an und mit Geräten</b> (ca. 14 Stunden)<ul style="list-style-type: none"><li>→ Parkour</li><li>→ Exkurs Trampolin</li></ul></li><li><b>Gymnastik/Tanz</b> (ca. 14 Stunden)<ul style="list-style-type: none"><li>→ z.B. Jumpstyle</li></ul></li><li><b>Laufen Springen Werfen</b> (ca. 12 Stunden)<ul style="list-style-type: none"><li>→ Hochsprung</li></ul></li><li><b>Fitness</b> integriert in andere Bewegungsfelder<ul style="list-style-type: none"><li>→ Gesundheit: Fitness-Zirkel</li></ul></li></ol>	<p><b>Bewegungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- mit- und gegeneinander spielen</li><li>- Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren</li><li>- Rhythmen in Bewegung umsetzen</li><li>- Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen</li></ul> <p><b>Urteils- und Entscheidungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- die Bedeutung des Zusammenhangs von sportlichem Handeln, Körperhygiene und Ernährung erklären und Rückschlüsse für eine gesunde Lebensweise ziehen</li><li>- Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen</li></ul> <p><b>Teamkompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- die den betriebenen Sportarten zugrunde liegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern</li><li>- Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen</li></ul> <p><b>Digitale Kompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Suchen und Filtern:</i> Sich Tanzschritte mittels Videos aneignen</li></ul>

## Klassenstufe 10

Inhaltsfelder	Kompetenzschwerpunkte
<p>1. <b>Spielen</b> (ca. 24 Stunden)            → Weiterführung Volleyball            → Fakultativ: Fußball</p> <p>2. <b>Bewegen an und mit Geräten</b> (ca. 16 Stunden)            → Schwerpunkt Geräte: Reck, Sprung  <b>Gymnastik/Tanz</b> 14 Stunden            → z.B. Volkstanz Riverdance</p> <p>3. <b>Laufen Springen Werfen</b> (ca.12 Stunden)            → Ausdauer: Shuttle-Run</p> <p>4. <b>Fitness</b> integriert in andere Bewegungsfelder</p> <p>5. → Gesundheit: Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, ...</p>	<p><b>Bewegungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit- und gegeneinander spielen</li> <li>- Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren</li> <li>- Rhythmen in Bewegung umsetzen</li> <li>- in sportlichen Handlungssituationen – auch wett-kampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren</li> </ul> <p><b>Urteils- und Entscheidungskompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln</li> </ul> <p><b>Teamkompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die den betriebenen Sportarten zugrunde liegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern</li> <li>- anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren</li> </ul> <p><b>Digitale Kompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Medien analysieren und bewerten</i></li> <li>- <i>Medien in der digitalen Welt verstehen und reflektieren:</i></li> </ul> <p>→Thematisierung von Körperbildern in den Medien, Fitness-Apps und -videos kritisch hinterfragen und bewerten.</p>

**Tabelle: Übersicht der Bewegungsfelder in den einzelnen Jahrgängen**

	5	6	7	8	9	10
Fitness	x	x		x	x	x
Kleine Spiele (Korbball)	x					
Basketball			x		x	
Fußball						x
Handball		x				
Volleyball		x				x
Badminton				x		
Laufen Springen Werfen	x	x	x	x	x	x
Bewegen im Wasser			x			
Bewegen an und mit Geräten	x	x		x	x	x
Gymnastik/Tanz	x	x	x		x	x
Fahren Rollen Gleiten → Gleiten auf dem Wasser = (Kanu, Segeln)				x		
Fakultativ:	Kämpfen	Flag-Football	Frisbee	Floorball	TT	