

Inhalt	Begriffe	Kompetenzen/Perspektiven	Leistungsbewertung
Allgemeine Ziele	Atmung, Puls Körpersignale als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsbewusstsein entwickeln • eigene Körperreaktionen deuten • Erfahrungen und Kenntnisse gewinnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Individueller Einsatz und Lernfortschritt • „Sich-auf-Neues-Einlassen“ • Kenntnisse unterschiedlicher Bewegungsformen
Laufen – Springen – Werfen	vielfältige Bewegungsformen kennen lernen leichtathletische Grundfertigkeiten üben	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern • Bewegungserfahrungen erweitern • Bewegungssicherheit stärken • rhythmische und koordinative Fähigkeiten fördern • - Leistung erfahren und einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz im Unterricht • Aufgabenstellung in Bewegung umsetzen • Erfahrungen beschreiben • Spezielle Erwärmung lernen und anwenden • Wettkampf in homogenen Gruppen
Spiele entdecken Spielräume nutzen	motorische Spielwelt in eigener Klasse erfahren Spiele mit diversen Bällen und anderen Spielgeräten	<ul style="list-style-type: none"> • Selbständiges Finden und Gestalten von Spielgelegenheiten • Regelwerk als grundsätzlich veränderbar begreifen • Regeln entwickeln und beachten • Spielfertigkeiten für das spätere Gelingen von Sportspielen üben • - kooperieren, sich verständigen, wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielidee umsetzen • Vereinbarungen (Regeln) einhalten • Spielfertigkeiten anwenden • soziales Verhalten • sich auf neue Spiele einlassen
Bewegen auf und mit Geräten	Balancieren können im Gleichgewicht sein Bewegen auf schmalen und wackeligen Untergründen	<ul style="list-style-type: none"> • Körpergleichgewicht und Objektgleichgewicht bewusst machen, motorische Stereotypen festigen • Rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst zusammenarbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • sich auf etwas Neues einlassen • individueller Fortschritt
Bewegen an Geräten, Turnen, offene Bewegungsaufgaben	Großgeräte in der Sporthalle kennen lernen und daran vielfältig bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungserfahrung fördern • etwas wagen und verantworten • Körperspannung unterschiedlich erleben • koordinative Fähigkeiten ausbilden • sich gegenseitig helfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatzbereitschaft beim Auf- und Abbau • Bereitschaft beim Helfen und Sichern
Gymnastik/ Tanz, Musik, Rhythmus, Bewegung	Musik regt zur Bewegung an	<ul style="list-style-type: none"> • Musik und Rhythmen hören, erfassen und in Bewegung umsetzen • Hemmungen überwinden • sich körperlich ausdrücken • - Bewegungssicherheit gewinnen 	<ul style="list-style-type: none"> • sich Einlassen auf ungewohnte Bewegungsaufgaben • Erfassen und Umsetzung von Rhythmen in Bewegung • - Organisieren und Vorzeigen kleiner Bewegungsgestaltung
Gleiten, Fahren, Rollen	Gleichgewicht beim Fahren und Rollen mit vielfältigem Sport- und Spielgeräten suchen	<ul style="list-style-type: none"> • Etwas wagen und verantworten • mit Gleichgewicht umgehen und Bewegungen steuern • Gesamtkoordination verbessern • Angst überwinden 	<ul style="list-style-type: none"> • individueller Fortschritt

Inhaltsbereich	Thema	Kompetenzen / Perspektiven	Leistungsbewertung
Allgemeine Ziele	den Körper bewusst wahrnehmen und beherrschen lernen, Orientierungsfähigkeit ausbilden, Spielfähigkeiten entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern ▪ Verantwortung für sich und andere übernehmen (Übungsformen beobachten, Bewegungsablauf antizipieren, reaktionsschnell handeln) ▪ Vor-Erfahrungen und Kenntnisse der Schüler in bestimmten Bewegungsbereichen nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einsatz beim Geräteauf- und -abbau ▪ Bewegungssicherheit und Lernfortschritt ▪ Arbeit innerhalb der Gruppe → Absprache, Lösungen von Problemen etc. ▪ Kleine Präsentation in der Gruppe
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Erweiterung der Techniken aus 5/6: Sprinten – Weitspringen – Ballwerfen – Ausdauerlauf (Neue Techniken: Kugelstoßen – Hürdenlauf – Hindernislauf)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen ▪ Förderung von rhythmischen und koordinativen Fähigkeiten ▪ Koordinativ-technische Aufgabenbewältigung ▪ Persönlicher Umgang mit Erfolg und Misserfolg 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstständige, zielgerichtete Aufwärmarbeit ▪ Beherrschung der Techniken in Grobform ▪ Wettkampf
Bewegen an Geräten	sich vielfältig an Geräten bewegen, Bewegungssicherheit gewinnen, gegenseitiges Helfen, Unterstützen, Sichern lernen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Etwas wagen und verantworten ▪ Körperspannung und Gleichgewicht spüren und nutzen, Schwerkraft erfahren ▪ Bedeutung der Kraft beim Turnen erfahren ▪ Risikoreiche Situationen einschätzen und Angst abbauen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Helfen, Unterstützen, Sichern (körperliche Voraussetzungen beachten!) ▪ Bewegungsabläufe beschreiben (Schwerkraft – Sprung – Gleichgewicht)
Turnen	Gemeinsam mit Partnern am Boden turnen. Mit Partnern oder Kleingruppen einen Bewegungsablauf finden und präsentieren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten ▪ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen ▪ Sich an Absprachen halten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individueller Einsatz ▪ Kreativität und Originalität des Bewegungsablaufes ▪ Anzahl / Ausführungen der einzelnen Turnelemente
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	Diverse Rhythmen (auch Musik) angemessenen an Bewegungsgrundformen anpassen und durchführen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten ▪ Musik und Rhythmus typisch erschließen und in Bewegung umsetzen ▪ Verunsicherung in der Körperidentität überwinden ▪ Repräsentation verschiedener „Lebensstile“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sich Einlassen auf neue Bewegungsaufgaben ▪ Umsetzen von Rhythmen in akustische Zeichen und Bewegung ▪ Organisieren und vorzeigen von Erwärmungsübungen nach Musik
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Den Ball volley spielen miteinander spielen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen ▪ Schulung von Wahrnehmung und Reaktion in Spielsituationen ▪ Erkennen, dass Regeln im Spiel Bewegungsmöglichkeiten und Interaktionen beeinflussen ▪ Verstehen fördern, dass Regeln Auswirkungen auf Gestaltung und Zielsetzung des Spiels haben ▪ Angemessenen Entscheidungen treffen können, um Spielhandeln gelingen zu lassen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vereinbarungen einhalten ▪ Spielidee umsetzen ▪ Spielfertigkeiten anwenden ▪ Sich auf schwächere Mitspieler einstellen

Schulinternes Curriculum der Gesamtschule Bergheim Fach: Sport Jahrgangsstufe: 9/10 (Auszüge)

Inhaltsbereich	Thema	Kompetenzen / Perspektiven	Leistungsbewertung
Allgemeine Ziele	Bewegungen um die Körperquerachse Fitness - ein Beitrag zu mehr Lebensqualität	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsbewusstsein entwickeln • Gefahren erkennen und vermeiden • kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen • Rituale erleben und einüben 	<ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft, sich auf Unbekanntes einzulassen • Bewegungselemente kennen und beschreiben können • Individueller Lernfortschritt • Ideenreichtum und Originalität
Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Kreislaufbelastende Aktivitäten mit anschließender Beobachtung und bewusstem Erleben von Herzschlag und Atmung	<ul style="list-style-type: none"> • Neue Körpererfahrungen sammeln • Körpersignale wahrnehmen • Möglichkeiten der Entspannung kennen lernen. 	
Den Körper wahrnehmen	Entwicklung eines Fitnessprogramms in der Sporthalle	<ul style="list-style-type: none"> • Formen, Funktionen und Methoden von Fitnesstraining kennen lernen und erproben • Entspannungsübungen anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungssequenzen in Kleingruppen selbständig vorbereiten und durchführen, • Rhythmus von Musik umsetzen
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Ultimate Frisbee als Beispiel für die Erweiterung des Bewegungs- und Spielverhaltens	<ul style="list-style-type: none"> • Erweiterung der Bewegungserfahrung durch Nutzung großer Spielräume • Erwerb neuer spielrelevanter Fertigkeiten • Schulung der Wahrnehmung • Spiel ohne Schiedsrichter durchführen können 	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der Spielidee • Anwendung der Spielfertigkeiten • Kritikfähigkeit und Fairness
Bewegen an Geräten, Turnen	Von Rolle und Handstand zu Salto und Überschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierungsfähigkeit • den Körper wahrnehmen und beherrschen • Körperspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz beim Auf- und Abbau, sowie beim Helfen und Sichern • Fähigkeit, Bewegungsabläufe zu beschreiben
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	Entwickeln eines Tanzes zu Hip-Hop-Musik aus einem vorgegebenen Bewegungsablauf	<ul style="list-style-type: none"> • Sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten • Kenntnis kultureller Hintergründe des Hip-Hop • Erlernen von Schrittkombinationen, finden neuer Bewegungen, räumliche Gestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • Qualität der Wiedergabe des Bewegungsablaufs • räumliche Gestaltung in der Kleingruppe • Rhythmusfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	im Zweikampf Stärke zeigen Respekt und Fairness im Umgang mit dem Gegner zeigen	<ul style="list-style-type: none"> • regelgeleitetes Kämpfen • Bewegungserfahrung erweitern • Fallen und Werfen lernen • gegenseitige Rücksichtnahme und Verantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Kompetenz • Schiedsrichterleistung • Einsatzfreude • Technikausführung • Kenntnisse im Auswertungsgespräch