

Schulinternes Fachcurriculum Trave- Grund- und Gemeinschaftsschule Lübeck Fach: Sport

Klassenstufe: 5							
Zeit-einsatz (ca. Wochen)	Unterricht/ Inhalte	Kompetenzen, auch überfachliche und basale/grundlegende SuS sollten:	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Medien-kompetenz	Lehr- und Lernmaterial	Leistungs-beurteilung /Indikatoren
40	Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - Angst abbauen, Mut schulen - Auf- und Vortrieb nutzen - Baderegeln kennen - Atmung koordinieren - sich unter Wasser orientieren - auf dem Rücken über Wasser halten - mit Brusttechnik fortbewegen - Startsprung erlernen/verfeinern 	<ul style="list-style-type: none"> -Wassergewöhnung -Einführung Kraultechnik -Rückenschwimmen -Brustschwimmen -Sprünge -Tauchen 	<ul style="list-style-type: none"> - Leistungsgruppen (unterschiedliche Leistungsniveaus) - Fortbewegung mit und ohne Hilfen -Rückenkraulen 	Videoanalyse	<ul style="list-style-type: none"> -Sicherheitsvorschriften -Baderegeln -Wasserlage visuell beschreiben (Brust/Kraul) 	<ul style="list-style-type: none"> -Schwimmabzeichen -Anstrengungsbereitschaft -Einhalten von Regeln und Absprachen
20	Sich fit halten	<ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeit, Kraft Ausdauer erfahren - Gesundheitsbewusstsein entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitschätzläufe, Orientierungsläufe, Intervallläufe - funktionale Muskelkräftigung - Vorbereitung auf Sportfeste - Übungen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelles Tempo festlegen 			<ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - körperliche Belastung aushalten (mind. 30` ausdauernd Laufen)
20	Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> -Spielpositionen festlegen - Grundkenntnisse des oberen Zuspiels beim Volleyball 	- Rückschlagspiel: Mini- Volleyball („Ball über die Schnur“)				<ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft

Schulinternes Fachcurriculum Trave- Grund- und Gemeinschaftsschule Lübeck Fach: Sport

		- sich im Spielfeld orientieren	-Kooperative Spiele				
Fakultativ	Raufen/ Ringen/ Verteidigen	- Regeln zum Kampf und Sicherheit kennen und einhalten - Körperkontakt zulassen - „Fair- Play“ -Umgang mit Sieg und Niederlage lernen	- Kleine Kampfspiele durchführen - Haltetechnik und Fallschulung	- Individuelle Kampfgegner auswählen		- Erstellen eines „Fair-Play“- Tutorials	

Klassenstufe: 6							
Zeit-einsatz	Unterricht/ Inhalte	Kompetenzen, auch überfachliche und basale/grundlegende Die Sus sollten:	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Medien-kompetenz	Lehr- und Lernmaterial	Leistungs-beurteilung /Indikatoren
10	Sich fit halten	<ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeit, Kraft Ausdauer erfahren - Gesundheitsbewusstsein entwickeln - sich im Gelände orientieren können (Crosslauf) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitschätzläufe, Orientierungsläufe, Intervallläufe - funktionale Muskelkräftigung - Vorbereitung auf Sportfeste und Wettbewerbe 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelles Tempo festlegen 			<ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - körperliche Belastung aushalten (mind. 30` ausdauernd Laufen)
10	Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> - über Regelkenntnisse verfügen - Passen, Fangen, Dribbeln - Regeln des Zusammenspiels einhalten - fair spielen 	Allgemeine Ballschule: Hinführende Spiele zum Basketball - Taktikschulung	Spielbälle variieren, regeln vereinfachen, kleine Teams	Taktiktafel		<ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Regeleinhaltung - Ausführung der Grundtechniken
10	Turnen	<ul style="list-style-type: none"> - sich in Gerätekunde auskennen - helfen und sichern - Körperspannung erfahren und trainieren 	- Roll- Stütz und Sprungbewegungen am Boden und an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> - Differenzierter Aufbau - Mit und ohne Hilfestellung 		Geräte	<ul style="list-style-type: none"> -Übungen angemessen auswählen -Ausführung

Schulinternes Fachcurriculum Trave- Grund- und Gemeinschaftsschule Lübeck Fach: Sport

		- Risiken einschätzen - Ängste bewältigen	- Mutschulung an Gerätebahnen				-Bereitschaft zum Helfen und Sichern
10	Laufen/ Springen/ Werfen	-technische Fertigkeiten verbessern -kennen die Regelkunde -schnell, rythmisch und ausdauernd laufen	- Sprung/Lauf ABC - Vorbereitung auf Sportfeste - Vertiefung in Bereichen Schlagballwurf, Weitsprung, Laufdisziplinen - Einführung Tiefstart	-Laufdistanzen anpassen, -Geräteanpassung	Tutorials zu technischen Fertigkeiten	Geräte	-Wettkampf -Anstrengungsbereitschaft
<p>Maßnahmen zur Sprachbildung: Überarbeitung und Weiterentwicklung: In der ersten Fachkonferenzen des Schuljahres wird das Fachcurriculum evaluiert und ggf. angepasst. Die Themenreihenfolge ist nicht bindend und die Zeitansätze sind Anhalte, die je nach Lernfortschritten der Klassen, individuell angepasst werden können. Dadurch sind auch Verschiebungen innerhalb der Fachcurricula der Klassenstufen möglich.</p>							

Klassenstufe: 7							
Zeit-einsatz	Unterricht/ Inhalte	Kompetenzen, auch überfachliche und basale/grundlegende	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Medien-kompetenz	Lehr- und Lernmaterial	Leistungs-beurteilung /Indikatoren
10	Sich fit halten	- Schnelligkeit, Kraft Ausdauer erfahren - Gesundheitsbewusstsein entwickeln - sich im Gelände orientieren können	- Zeitschätzläufe, Orientierungsläufe, Intervallläufe - funktionale Muskelkräftigung - Vorbereitung auf Sportfeste und Wettbewerbe	- Individuelles Tempo festlegen			- Anstrengungsbereitschaft - körperliche Belastung aushalten (mind. 30`ausdauernd Laufen)
10	Sportspiele	- über Regelkenntnisse verfügen - Grundstrukturen in Angriff und Abwehr kennen -sportspezifische Techniken anwenden -sich anbieten und orientieren -fair spielen	-Zielschussspiel: Floorball -Rückschlagspiel: Badminton, Volleyball - Basketball (Technik, Spielform)	- Spieleranzahl -Anpassung des Regelwerks	-Taktiktafel -Videos		-Anstrengungsbereitschaft -Technikausführung -Sportartprüfungen -Fairplay
7	Turnen	-Turnelemente verbinden -Helfen und Sichern -eine Kür präsentieren	Bodenturnen (Kür)	-Schwierigkeitsstufen der Elemente wählen	-Videos zur Anregung		-Bewertung der Kür
10	Laufen/ Springen/ Werfen	-ihre technischen Fertigkeiten im Dreikampf verfeinern	Leichtathletik - Vertiefung in Bereichen Schlagballwurf, Weitsprung, Laufdisziplinen	-Laufdistanzen anpassen, -Geräteanpassung	Tutorials zu technischen Fertigkeiten	Geräte	-Wettkampf -Anstrengungsbereitschaft
3	Bewegungsgestaltung, Tanz	- vorgegebene Rhythmen übernehmen -Choreographien mittanzen	Rhythmikschulung mit dem Basketball, Gymnastikball oder	-offene Bewegungsaufgaben	-Aufnahme über Tablets -Videoanalyse	Tablets, Musik	Vorgegebene Kriterien für eine Kür

Schulinternes Fachcurriculum Trave- Grund- und Gemeinschaftsschule Lübeck Fach: Sport

		und gestalten -Musik in Bewegung umsetzen	durch Seilchoreographie				
<p>Maßnahmen zur Sprachbildung: Überarbeitung und Weiterentwicklung: In der ersten Fachkonferenzen des Schuljahres wird das Fachcurriculum evaluiert und ggf. angepasst. Die Themenreihenfolge ist nicht bindend und die Zeitansätze sind Anhalte, die je nach Lernfortschritten der Klassen, individuell angepasst werden können. Dadurch sind auch Verschiebungen innerhalb der Fachcurricula der Klassenstufen möglich.</p>							

Schulinternes Fachcurriculum Trave- Grund- und Gemeinschaftsschule Lübeck Fach: Sport

Klassenstufe: 8							
Zeit-einsatz	Unterricht/ Inhalte	Kompetenzen, auch überfachliche und basale/grundlegende: Die SuS sollten...	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Medien-kompetenz	Lehr- und Lernmaterial	Leistungs-beurteilung /Indikatoren
4	Sich fit halten	- min. 30 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten -Bewegungstechniken richtig anwenden (z.B. Rope Skipping, Aerobic)	Kraft- und Ausdauertraining (Definition, richtiges Training, Training für Zuhause, Kraft- Parcour, Levellauf, Zeitschätzläufe, Nutzung von Fitness-Apps	- Lauftempo bestimmen (individ.) -individuelle Übungen	Nutzung von Fitness-Apps, Fitness-Videos	Geräte, Apps	Anstrengungsbereitschaft, Leistungssteigerung
10	Sportspiele	- über Regelkenntnisse verfügen - Techniken richtig anwenden	Zielschussspiel: - Fussball (Technik, aufbauende Spielformen 3x3/ Spiel ohne Tore Rückschlagsspiele: - Volleyball (Technik verfeinern: Pritschen, Baggern, Aufschlag, Einstieg: Schmettern)	-Spieleranzahl -Regelwerk vereinfachen	Taktiktafel		-Fairplay -Anstrengungsbereitschaft -Angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen -Sportartprüfung
8	Turnen	- sich in Gerätekunde auskennen - Sicherheitsgriffe kennen/ anwenden - Stützen und Überspringen - Schwingen und Klettern	Gerätturnen: Vorübungen zum Körperzusammenschluss, - Turnen am Reck und Barren - Sprung über den Längskasten, Sprung über den Bock	Hilfestellungen (z.B. Aufschwung mit Hilfe schaffen), Übungsauswahl	Stationen: Turnfrühling	Geräte	-Leistungssteigerung, - Bewertung Ausführungen, -Anstrengungsbereitschaft
10	Laufen, Springen, Werfen	- über Regelkenntnisse verfügen - Techniken angemessen ausführen /verbessern.	Leichtathletik: Laufen: Sprint, Hindernisläufe (Crossläufe), Distanzläufe	- eigene Ausdauer einschätzen -Geräte	Videoanalyse		- Leistungsbereitschaft, - Verbesserung von

Schulinternes Fachcurriculum Trave- Grund- und Gemeinschaftsschule Lübeck Fach: Sport

			<p>Springen: Weitsprung, Hochsprung Werfen: Einstieg Kugelstoßen, Schlagball, Schleuderball</p>				<p>Technik - Umgang mit Sieg und Niederlage - Stärken/ Schwächen erkennen und akzeptieren - einen Wettbewerb bestmöglich abschließen</p>
8	Rückschlagspiele	<ul style="list-style-type: none"> - Sportspezifische Techniken funktional anwenden -über Regelkenntnisse verfügen - Taktische Spielideen anwenden 	<p>Badminton/ Speedminton: - Techniken verfeinern (Überkopf- Clear, Überkopf- Drop, Smash, Aufschlag, Rückhand-Schläge)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Spielpartnerwahl -Einzel/Doppel -Bälle (Schnell, langsam) 			<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der eigenen Technik -Sportartprüfung
<p>Maßnahmen zur Sprachbildung: Überarbeitung und Weiterentwicklung: In der ersten Fachkonferenzen des Schuljahres wird das Fachcurriculum evaluiert und ggf. angepasst. Die Themenreihenfolge ist nicht bindend und die Zeitanätze sind Anhalte, die je nach Lernfortschritten der Klassen, individuell angepasst werden können. Dadurch sind auch Verschiebungen innerhalb der Fachcurricula der Klassenstufen möglich.</p>							

Klassenstufe: 9							
Zeit-einsatz	Unterricht / Inhalte	Kompetenzen, auch überfachliche und basale/grundlegende: Die Sus sollten...	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Medien-kompetenz	Lehr- und Lernmaterial	Leistungs-beurteilung /Indikatoren
4	Sich fit halten	<ul style="list-style-type: none"> -Wirkung von verschied. Übungen auf best. Muskelgruppen kennen (anatomische Grundkenntnisse) - den Zusammenhang von ausdauerndem Laufen und Herzfrequenz (Pulsmessung) kennen -verschiedener Fitness-Apps/Tutorials analysieren und bewerten können 	<p>Kraft-/ Ausdauertraining</p> <ul style="list-style-type: none"> -Zirkeltraining -Rope Skipping -Level-Lauf -Waldläufe Optional: -Nutzung von Fitness-Apps -Besuch eines Fitnesscenters 	<ul style="list-style-type: none"> -individuelle Workouts und Trainingspläne -Wahmöglichk eiten bei einzelnen Übungen 	<ul style="list-style-type: none"> -Umgang mit Fitness-Apps -Übungsauführungen und Tutorials beurteilen und ggf. nachmachen können 	<ul style="list-style-type: none"> -Fitness-Apps -Anatomieskript 	<ul style="list-style-type: none"> -60 Minutenlauf -Anstrengungsbereitschaft -Übungsausführung
10	Sportspiele	<p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> -über grundlegende Regelkenntnisse verfügen -Grundstrukturen In Abwehr/Angriff erkennen und situationsadäquat nutzen - Abschlussmöglichkeiten nutzen -die Ballannahme- und 	<p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> -Distanzwürfe -Dribbling in Verbindung mit Korbwürfen -Spiel 3:3 -Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> -Distanzwürfe aus unterschiedlic hen Entfernungen -Spielformen mit unterschiedlic hen SpielerInnena 	<ul style="list-style-type: none"> -Umgang mit Taktiktafeln 		<ul style="list-style-type: none"> -Leistungsbereitschaft - Fair Play -eigene Spielstärke einschätzen und daraus angemessene Spielidee umsetzen -Sportartprüfung

Schulinternes Fachcurriculum Trave- Grund- und Gemeinschaftsschule Lübeck Fach: Sport

		<p>Ballkontrolle verfeinern -Über-Unterzahlsituationen erkennen</p> <p>Volleyball -Netzangriffe planen bzw. verhindern -Spielpositionen funktional erfassen -über grundlegende Regelkenntnisse verfügen -situationsadäquate Entscheidungen treffen (Timing-Laufweg/Lauftempo)</p>	<p>Volleyball -Schmetterschlag im Stehen/im Sprung -Block -Spiel 3:3 und 6:6 -Schiedsrichtertätigkeit</p>	<p>nzahlen</p> <p>-Anpassung des Regelwerks je nach Spielniveau (mit oder ohne Fangen des Balles)</p>			
	Sportspiele (Fakultativ)	<p>-über grundlegende Regelkenntnisse verfügen -Grundstrukturen In Abwehr/Angriff erkennen und diese situationsadäquat nutzen -Abschlussmöglichkeiten nutzen -die Ballannahme- und Ballkontrolle stören</p>	<p>Handball -Sprungwurf -Schlagwurf mit Stemmschritt</p>	<p>-Spielformen mit unterschiedlichen SpielerInnenanzahlen</p>	-Umgang mit Taktiktafeln	-Handbälle, ggf. Softhandbälle	<p>-FairPlay -Leistungsbereitschaft - Sportartprüfung</p>
7	Turnen	<p>-Hilfs- und Sicherheitsgriffe kennen und können diese eigenständig anwenden -Bewegungsprobleme erkennen</p>	<p>Gerätturnen: Barren, Reck -Rolle vw., Schwingen, Abgänge -Aufschwung/Umschwung -Sprünge über Hindernisse -Stützschnungen, einfache Abgänge (Kehre) -Auf- und</p>	<p>Unterschiedliche Hilfsmittel und Hilfestellungen zur Reduktion der Komplexität und Ängste</p>		Barren, Reck	<p>-Risiken angemessen einschätzen und ausgehend davon Übungen auswählen - Ängste bewältigen - Bereitschaft zum Helfen und Sichern -Sportartprüfung</p>

Schulinternes Fachcurriculum Trave- Grund- und Gemeinschaftsschule Lübeck Fach: Sport

			Umschwungsbewegungen -Sprunghocke, Sprunggrätsche über Kasten -Grundsprünge/kreative Bewegungskombinationen				(Turnfrühling)
9	Laufen/ Springen/ Werfen	-leichtathletische Grundbegriffe kennen -die Regelkunde zu behandelten Disziplinen kennen -angemessene Sprungtechniken nutzen und wettkampfgerecht ausführen -Stöße aus dem Stand bzw. mit effektiver Beschleunigungsphase („Angleiten“, „Drehung“) wettkampfgerecht ausführen	-Distanzläufe (3000m), -Staffelläufe -Hochsprung (verschiedene Techniken) -Kugelstoß mit Auftakt -Leichtathletischer Dreikampf	Verschiedene Hochsprungtechniken und Sprunghöhen, unterschiedlich schwere Kugeln, unterschiedliche Laufdistanzen		Hochsprung- und Kugelstoßanlagen.	-Einhaltung von sportartspezifischen Wettkampf- und Sicherheitsregeln -leichtathletischer Dreikampf

Maßnahmen zur Sprachbildung:
 Überarbeitung und Weiterentwicklung: In der ersten Fachkonferenzen des Schuljahres wird das Fachcurriculum evaluiert und ggf. angepasst.
 Die Themenreihenfolge ist nicht bindend und die Zeitanätze sind Anhalte, die je nach Lernfortschritten der Klassen, individuell angepasst werden können. Dadurch sind auch Verschiebungen innerhalb der Fachcurricula der Klassenstufen möglich.

Klassenstufe: 10							
Zeit-einsatz	Unterricht/ Inhalte	Kompetenzen, auch überfachliche und basale/grundlegende: Die SuS sollten...	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Medien-kompeten z	Lehr- und Lernmater ial	Leistungs-beurteilung /Indikatoren
	Sich fit halten	-eigene Trainingsziele festlegen -Leistungsgrenzen erfahren - ein Kraftausdauertraining durchhalten - Kräftigungsübungen korrekt ausführen - die eigene Fitness außerhalb der Schule verbessern	Kraft-Ausdauertraining		-eigene Tutorials erstellen	-Fittestest	-Leistungsvergleich -Einsatzbereitschaft
	Sportspiele	- Regeln kennen und durchsetzen (Schiedsrichtertätigkeit) -taktische Maßnahmen - verschiedene Positionen übernehmen	Rückschlagsspiele: Volleyball, Badminton Freizeit relevante Spiele: Tennis Endzonenspiele: Frisbee, Flag-Football				- Fairplay - Sportartprüfung -Anstrengungsbereitschaft
	Turnen	-Stützschwünge, einfache Abgänge beherrschen -Schwingen, Drehen	Gerätturnen: Barren, Reck, Kasten - Schauelringe	Ausgewählte Übungen		Barren, Reck, Kasten, Schaukelringe	Bewertung der Stationen (Turnfrühling)
	Laufen/ Springen/	-leichtathletische Grundbegriffe kennen	- 60 Minuten ausdauerndes	- ein angemessenes			-Beeptest -Coopertest

Schulinternes Fachcurriculum Trave- Grund- und Gemeinschaftsschule Lübeck Fach: Sport

	Werfen	-die Regelkunde zu behandelten Disziplinen kennen -angemessene Sprungtechniken nutzen und wettkampfgerecht ausführen -Stöße aus dem Stand bzw. mit effektiver Beschleunigungsphase („Angleiten“, „Drehung“) wettkampfgerecht ausführen	Laufen durchhalten - Intervalle zur Schnelligkeitsschulung ausführen -Kugelstoß mit Auftakt -Leichtathletischer Dreikampf	individuelles Lauftempo bestimmen				- 60 min Lauf - Sportabzeichen
<p>Maßnahmen zur Sprachbildung: Überarbeitung und Weiterentwicklung: In der ersten Fachkonferenzen des Schuljahres wird das Fachcurriculum evaluiert und ggf. angepasst. Die Themenreihenfolge ist nicht bindend und die Zeitanätze sind Anhalte, die je nach Lernfortschritten der Klassen, individuell angepasst werden können. Dadurch sind auch Verschiebungen innerhalb der Fachcurricula der Klassenstufen möglich.</p>								