



Fachbereich Sport

GYMNASIUM ISERNHAGEN

Schulinternes Curriculum Jahrgang 10

UE	Inhalte	Kompetenzen Die SuS sollen...	Am Ende von Jg. 10 Die SuS...	Sonstiges (FFL, Medieneinsatz, Sicherheit, Curriculum, Mobilität)
-----------	---------	----------------------------------	----------------------------------	--

<p>Spiele</p>	<p>Endzonenspiel (z. B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Touch Rugby)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> • spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen • wenden komplexe Regeln an • reflektieren die Regeln eines Sportspiels • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst 	
<p>Rückschlagspiel</p>	<p>Volleyball Annahme Zuspiel Angriffsschlag Spielpositionen Spiel von 3:3 zu 6:6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fair und mannschaftsdienlich spielen • sich aktiv für eine faire Spielgestaltung einsetzen • Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an • erarbeiten und wenden spielbezogene Bewegungsformen und Techniken an 	<ul style="list-style-type: none"> • Videoanalyse von Bewegungsabläufen z.B. Angriffsschlag, Einer- und Zweier Block
<p>Zielschussspiel</p>	<p>Basketball Korbleger/Standwurf Passen und Fangen Feldpositionen Spielformen Spiel 5:5/3:3 (bzw. Streetball) Gruppentaktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Blocken & Abrollen, 'give and go', etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren Spielprozesse • gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um • übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels • führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus • reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Videoanalyse Korbleger • Taktiktafel: Fastbreak • Abwehrformationen • FFL: Englisch Terminologie

<p>Turnen und Bewegungskünste</p>	<p>Parkour Gerätelandschaften: Balancieren, Sprünge, Rollen, Wandläufe Erarbeitung & Präsentation einer selbstgewählten Kür</p>	<ul style="list-style-type: none"> • an klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des nicht-normierten Turnens ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür • interpretieren die vorgegebene Themenstellung • wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an • erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen • nehmen Unterstützung an, bauen vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner 	<ul style="list-style-type: none"> • Video • Whiteboard • Parkour Stationen
--	--	---	---	--

<p>Laufen, Springen, Werfen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Langstrecke (Altwarmbüchener See, 3 Runden = 10.800m) • Sprint (100m, 75m) • Kugelstoßen, Schleuderball, • Hochsprung, Weitsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen • den Tiefstart anwenden • weit werfen bzw.stoßen • in die Weite und Höhe springen 	<ul style="list-style-type: none"> • laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd • setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauererfahrungen • laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken • werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen • analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen • demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • FFL: Biologie, Herz-Kreislaufsystem, Atmung
--	--	---	---	---

<p>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit oder ohne Geräte 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen • Bewegungen mit (alternativen) Geräten/ Material gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> • gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln • präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten • interpretieren ein Thema • berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran • besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreographie 	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit smartphone, bluetooth • Einsatz von Videoanalyse, tablet
--	--	---	---	--

