

Schulinternes Curriculum
des Faches
Sport



Deutsch-Französisches Gymnasium Hamburg
Stand: 29. Juni 2020

Sport : 5. Klasse

Unterrichtsvorhaben Umfang	Hamburger Kompetenzbereiche (Auswahl) <i>Die Schülerin / der Schüler ...</i>	Inhalte / Materialien / Medien	Methoden	Leistungsüberprüfung (Empfehlungen)	Fachüberg. Elemente
<p>1. Laufen (über lange Distanzen)</p> <p><i>Laufen, Springen und Werfen</i></p> <p>ca. 16 WS / 8 Wochen</p>	<p>Sich bemühen und mehrere motorische Aktionen in verschiedenen Aktivitäten zu verbinden um schneller, länger, höher, weiter zu kommen.</p> <p>Die Athlete :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sich die verschiedenen Phasen des Aufwärmens vorstellen. - Ein Lauftempo erkennen und übernehmen , das die Atmung erleichtert : Sprechen können beim Laufen. - Ein Tempo identifizieren, das der beantragten Laufzeit oder meinem laufenden Projekt entspricht, und annehmen. - Eine Körperhaltung und einen Schritt einnehmen die an langes Laufen angepasst sind. - Regelmäßig und tief einatmen. - Sich engagieren, die Anstrengung durchhalten, seine Emotionen „managen“. - Externe Referenzpunkten (Blockaden, Zeit, ...) und auf sich selbst nehmen (Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Fußklopfen, ...), um seine Anstrengung zu bewältigen. - Die Prinzipien einer gesunden Lebensweise kennen und anwenden : Ernährung, Schlaf. - Verwendung einer Stoppuhr - Seine Herzfrequenz messen zu können. <p>Der Beobachter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei Beobachtungsaufgaben aufmerksam und konzentriert seien. - Eine oder zwei Beobachtungsgrößen kennen und anwenden: quantitativ (Zeit, Anzahl der Hütchen, um den Läufer über sein Vorrücken oder seine Verspätung zu informieren), qualitativ (Art zu laufen). 	<p>Wissen um seine aerobe Höchstgeschwindigkeit (MAS / Maximum Aerobic Speed) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 Coopertest (6 Min.) - 10x 30“/30“ 	<ul style="list-style-type: none"> - In Paaren, Tempogruppen oder Affinitätsgruppen arbeiten. - Die verschiedenen Strecken mit externen Markierungen (alle 25m und/oder 50m werden Hütchen angebracht) markieren. - Die Kurse variieren, um die Motivation aufrechtzuerhalten (Laufzeit, Abstand zwischen den Hütchen, natürliche Umgebung). - Regelmäßige Zwischenzeiten angeben. - Ein Gefühlsblatt vor („Gefühlsregel“) vorschlagen. - Ein Ritual zum Aufwärmen als Vorbereitung auf die vom Lehrer geleitete Aktivität, um Routinen aufzubauen bevorzugen. - Dateien mit maximal 1 oder 2 Kriterien vorschlagen. - Einzeln oder in Gruppen arbeiten. - Eine Karte mit einer Konstanz in den Beobachtbaren vorschlagen, um zu einer Verlässlichkeit der Ergebnisse zu gelangen (erlaubt Ihnen, das Beobachten zu üben, Ihren Fortschritt zu sehen). - Verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (Karten, Tabletten, Videos) verwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die bestmögliche Leistung über 9' [4' Erholung] 3' des Rennens erreichen, indem ich verschiedene Geschwindigkeiten beherrsche, die an die Dauer und meine MAS (Maximum Aerobic Speed) angepasst sind, wobei ich die Hütchen als Geschwindigkeitsreferenzpunkte und einige Referenzpunkte an mir selbst (Kurzatmigkeit, Ermüdungsgefühle) verwende. Um erfolgreich zu sein und voranzukommen, muss ich mich bei jeder Lauf an die Anweisungen bezüglich Dauer und Intensität halten. - Mein Leistungsprojekt vor der Lauf aufschreiben: Um erfolgreich zu sein, muss ich meine Schritte kennen und sicherstellen, dass meine Durchschnittsgeschwindigkeit über 3' höher ist als meine Durchschnittsgeschwindigkeit über 9'. 	

<p>2. Badminton</p> <p><i>Kämpfen und Verteidigen</i></p> <p>ca. 16 WS / 8 Wochen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sich taktisch organisieren, um das Duell oder Spiel zu gewinnen, indem ich günstige Situationen erkenne. - Aufrechterhaltung eines effektiven motorischen Engagements über die gesamte erwartete Spielzeit. - Die Partner, Gegner und den Schiedsrichter respektieren. - Gewährleistung verschiedener sozialer Rollen (Spieler, Schiedsrichter, Beobachter), die der Aktivität und der Organisation eigen sind. - Das Ergebnis des Spieles akzeptieren und dazu Stellung nehmen können. <p>Der Spieler : Einfache motorische Aktionen koordinieren :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Von unten aufschlagen - In einer Partnerschaftssituation: Gewährleistung der Kontinuität des Austauschs durch überwiegend hohe (CD) und, falls erforderlich, niedrige (CD/Reverse) Streiks. - Mit einer Drehung der Brust beginnen, um von einem "Stoß" zu einem "Peitschenhieb" überzugehen. - Nach vorne gehen beim Schlagen des Federballes. - Verschiebung und Neupositionierung entsprechend der Flugbahn des gegenüberliegenden Federballes. <p>Versuchen die Konfrontation durch einfache taktische Entscheidungen zu gewinnen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Austausch so lange wie möglich aufhalten. - Den Gegner durch verschiedene Flugbahnen (von vorne nach hinten und/oder von links nach rechts) bewegen. - Identifizierung einer günstigen Situation (freier Raum / "leichtes" Lenkrad), um den Austausch zu beenden (Flugbahn und/oder Geschwindigkeit) <p>Mit Respekt und Fairplay spielen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Entscheidungen des Schiedsrichters akzeptieren. - das Spielergebnis akzeptieren und über die Gründe dafür nachdenken. <p>Umgang mit Anstrengung und Emotionen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - die körperliche Verpflichtung während der gesamten Dauer eines Spiels oder einer Session/Lektion aufrechterhalten. - Seine Emotionen, unabhängig vom Ausgang des Treffens kontrollieren. <p>Der Beobachter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konzentriert und verantwortungsbewusst seien, um seinem Klassenkameraden zu helfen. - Einfache, vom Lehrer definierte Kriterien einhalten - Ein Beobachtungsformular ausfüllen. <p>Der Schiedsrichter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Zählung der Punkte sicherstellen - die Regeln kennen und sie durchsetzen - während des gesamten Treffens aufmerksam und konzentriert sein - unparteiisch sein. - einen Spielbogen ausfüllen 		<p>Der Spieler :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielen mit einem von Hand geworfenen Dienst (um den Austausch zu fördern). - Auf der Rückseite aufschlagen. - Spiel ohne Schläger: Badminton regiert durch Werfen und Greifen des Federballs mit der Hand. - Angepasste Ausrüstung: kleinere Schläger, niedrige Netzhöhe. - Auf dem Spielfeld Bonus-/Bannzonen materialisieren, die der Spieler erreichen muss. - In der vorgegebenen Zeit so viele Austausche wie möglich vornehmen (und versuchen dann, den Punkt zu gewinnen). - Diagonaler Austauschen. - Am Ende jedes Spiels die Hand geben. - Die Formen der Gruppierung, indem die Niveaus mischen variieren: Spiel durch Kumulation der Ergebnisse durch Paare verschiedener Niveaus oder desselben Niveaus. <p>Der Beobachter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein paar einfache Kriterien, die es zu beachten gilt: - Handhabung des Schlägers, Zielflächen, Schlagflächen (Position der Füße des Gegners beim Schlagen), ... - Die Anzahl der Austausche, Treffer... zählen. - einige Beispiele für Beobachtungsbögen : vor das Kriterium ein Kreuz setzen, Bonuspunkte zählen, Sprechpunktzahl,... <p>Der Schiedsrichter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Organisation der Spiele leiten (wer spielt gegen wen). - Geeignete Gesten verwenden. - Die Gründe für seine Entscheidungen während der Spiele verbalisieren. - Kommunikation mit potenziellen Linienrichtern. - Die Punktzahl und den Server an jedem Punkt bekanntgeben. - Spielzeiten verwalten. 	<p>Mehrere Spiele gegen Gegner von ähnlichem Niveau austragen. Die Aufschlagregel kann angepasst werden (Beispiel: jeder Spieler schlägt 2x = 1x rechts, 1x links auf). Bonuspunkte können je nach dem, was gelehrt wurde, vergeben werden. Jeder Schüler muss die Rolle des Schiedsrichters übernehmen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufschlag - Taktische Absicht - Positionierung und Bewegung auf dem Spielfeld. - Schlagtechniken. <p style="text-align: center;">+</p> <p>Berücksichtigung von Beobachtungsformulare</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Die Rolle des Schiedsrichter.</p>
--	--	--	--	---

<p>3. Turnen <i>Bewegen an und von Geräten</i></p> <p>ca. 16 WS / 8 Wochen</p>	<p>1. Eintritt in die Aktivität : Dies ist eine Wiederholung von Übungen vom primarstufe. Das Kind wird wieder mit der gymnastischen Tätigkeit vertraut gemacht.</p> <p>2. Erste Prüfung : Es wird ein aus 6 Domäne bestehendes Programm erstellt, für das die Schülerinnen und Schüler anhand der ausgewählten Kriterien geprüft werden. Auf der Grundlage dieser Ergebnisse können die Schülerinnen und Schüler dann ihr Lernen „programmieren“.</p> <p>3. Lernsituationen und Lernfortschritte : Während der folgenden Unterrichtsstunden richtet der Lehrer, je nach Anzahl der Schüler, verschiedene Übungsplätze ein. Während der Unterrichtsstunde wird der Lehrer die verschiedenen Übungsplätze überwachen, um die Kinder zu beraten, aber auch um ihre Sicherheit zu gewährleisten, die zunehmend von den Schülern übernommen werden kann, um eine größere Selbständigkeit zu erreichen.</p> <p>4. Schlussprüfung : Am Ende der Lerneinheit muss der Schüler/die Schülerin selbstständiger sein, zur Sicherheit, für die Einrichtung der Übungsplatz, für die Arbeit an jedem Übungsplatz aber auch für die Prüfung seiner/ihrer Fähigkeiten. Die Prüfung am Ende der Lerneinheit basiert auf seinem/ihrer Leistungsniveau (wie bei der Anfangsprüfung), aber auch auf dem, was er/sie glaubt, tun zu können (Leistungsvertrag). Diese Prüfung ist in Form einer Minisequenz geplant, die der Schüler/die Schülerin erstellen muss oder die ihm/ihr der Lehrer/die Lehrerin geben kann.</p> <p>Die verschiedenen Bereiche, die es zu meistern gilt :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vordere und hintere Rollen verbinden. - Halten einer Handstand. - Das Rad in der Achse drehen. - Sich im Gleichgewicht bewegen. - Über einer Springkaste springen und den Empfang stabilisieren. - Mini-Sequenzen ausführen. 			<p>Jeder Bereich entspricht 4 Übungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad im Wert von 1 bis 4 Punkten.</p> <p>Beispiele für Mini-Sequenzen auf einem oder zwei Geräten :</p> <p>Vorwärts rollen -vorwärts springen -rückwärts rollen.</p> <p>Auf dem Balken: Vorwärtsbewegung auf 1/2 Fussspitze -Sprung - Drehung -Rückwärtsbewegung - Ausgangsprung.</p> <p>Sprung in Ausdehnung auf Basisbrett -Empfang stabilisiert -Handstand - Rolle vorwärts.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können selbst Minisequenzen vorschlagen, die von der Lehrkraft bewertet werden.</p>
---	---	--	--	--

<p>4. Handball</p> <p><i>Spielen</i></p> <p>ca. 16 WS / 8 Wochen</p>	<p>Der Spieler :</p> <p>Sich taktisch organisieren, um das Duell oder Spiel zu gewinnen, indem günstige Torschusssituationen erkannt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Status des Spielers: sich als Angreifer oder Verteidiger erkennen (Ballträger, Kein Ballträger / Mitspieler, Verteidiger) - Allein oder mitspielen : auf das Ziel zu gehen, indem ich mich für Pass oder Dribbling entscheide. - Schießen : in einem günstigen Trefferbereich schießen (Schuss in den neun Metern in der Achse). - Das Gleichgewicht des Spielers aufbauen: Abstützen, Anhalten beim Passen, Schießen. <p>Die Partner, Gegner und den Schiedsrichter respektieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seine Emotionen, seine Sprache, seine Gesten kontrollieren : - Die Regeln akzeptieren und respektieren : <ul style="list-style-type: none"> - Schrittfehler, - Fortsetzung des Spieles, - Ausflüge, - Den Ball wieder ins Spiel bringen, - Kein Kontakt, - Die Entscheidung akzeptieren, - Die Fehler der Gleichaltrigen zu akzeptieren und die eigenen Fehler in verschiedenen Rollen anzuerkennen, - Umgang mit Emotionen, - Kontrolle der körperlichen Beteiligung an der Aktivität im Verhältnis zu seinem/seinen Gegner(n), - Sich in einem Spielprojekt oder einer Aktion in den Dienst anderer stellen. <p>Das Ergebnis des Spieles akzeptieren und dazu Stellung nehmen können.</p> <p>Das Ergebnis akzeptieren</p> <p>Aufbau einer Körperhaltung :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Punktstand und Niederlage akzeptieren. - Beim Sieg bescheiden bleiben . <p>Wissen, wie man die Praxis analysiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich an einem Prozess der Analyse der eigenen Praxis zu beteiligen, unabhängig davon, ob ich individuell oder kollektiv spiele. - Einfach vergessen, was auf dem Spiel steht. - Feedback von anderen akzeptieren. - Ein objektives kritisches Urteil über das eigene Handlungsprojekt oder das der Gleichaltrigen zu haben. 		<ul style="list-style-type: none"> - Arbeit an der Dribbel- /Pass-Wahl: Überfüllungssituationen (3 vs. 1, 3 vs. 2, 2 vs. 1) - Arbeit am Schießserfolg: Verfolgungssituationen (1 gegen 0 Verteidiger, der zurückliegt, wobei ein Verteidiger versucht, den Ballträger-Dribble in Richtung des Ziels zu fangen) - Arbeit am Ballfortschritt: zielorientierter Pass auf "10". <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsame Regeln aufstellen (Lehrer + Schüler) - Spieler "eingefroren" nach zwei Fouls oder als Folge des Gebrauchs von unangemessener Sprache, Protest usw. - Zählung einzelner Fouls anhand von Parzellen (physische Anordnung, die für die Studierenden sofort erkennbar ist) oder Verhängung eines Elfmeters, eines Freiwurfs nach vier Mannschaftsfehlern. <ul style="list-style-type: none"> - Sich am Ende des Spiels die Hand geben. - Das Prinzip der kooperativen Spiele (PES Review) nutzen : Das Kräftegleichgewicht zwischen den Teams wieder ins Gleichgewicht bringen, indem Vorteile oder Handicaps je nach Niveau der einzelnen Teams nutzen werden. 	<p>Individuelle Technik von jeden Schüler als Ballträger, Mitspieler, Verteidiger.</p> <p>Die Leistung : Gewonnenen und verlorenen Spielen</p> <p>Die kollektive Leistung : Wieviele Mal bringe meine Mannschaft der Ball ins gegnerisches Feld ? Wieviele Mal konnte meine Mannschaft ins Tor schießen ? Schüsse/Tore Quote ?</p>
---	--	--	---	--

	<p>Der Beobachter :</p> <p>Gewährleistung verschiedener sozialer Rollen (Spieler, Schiedsrichter, Beobachter), die mit der Tätigkeit und der Organisation der Klasse verbunden sind.</p> <p>Einfache Indikatoren identifizieren : DAS GLEICHE BEOBACHTUNGSKRITERIUM FÜR DIE GANZE KLASSE (in einem kleinen Spiel zu machen) Konzentriert sein. Ein Formular mit 1 Kriterium ausfüllen. Wissen, wie die gesammelten Daten zu interpretieren sind.</p> <p>- Objektiv und fair bleiben : Sich weiterhin auf das Beobachtungskriterium konzentrieren. Unparteiisch bleiben.</p> <p>Der Schiedsrichter :</p> <p>Gewährleistung verschiedener sozialer Rollen (Spieler, Schiedsrichter, Beobachter), die mit der Tätigkeit und der Organisation der Klasse verbunden sind.</p> <p>Als Schiedsrichter fungieren :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Rolle des Schiedsrichters Entdramatisieren. - Eine Wertungstabelle (Punktzahl, Zeit) halten. - Die wichtigsten Regeln kennen und identifizieren (Feldlinien, Kontakt, Doppeldribble, Schrittfehler). 		<ul style="list-style-type: none"> - Ballfortschritt : z.B. die Anzahl der Bälle, die in den Trefferbereich gelangt sind notieren. - Schusserfolg : Die Anzahl der abgefeuerten Schüsse, die Anzahl der erzielten Schüsse und das Verhältnis von abgefeuerten und erzielten Schüssen zählen. - Verbleibendes Ziel: materielle Anordnung, die einen sofortigen Hinweis gibt (z.B.: Anheben eines hütchens bei jedem Erreichen eines Ziels). - Die Rolle entdramatisieren: Mentoring (Tutor/Tutoree), Schiedsrichter als Duo. - Die Rolle des Schiedsrichters konstruieren: einen Schiedsrichter in Lernsituationen einsetzen. - Ein Schiedsrichter = eine Hauptregel (Entwicklung hin zur Übernahme mehrerer Regeln). <p>Die Kriterien :</p> <p>Die Grenzen des Feldes,</p> <p>Der Nicht-Kontakt,</p> <p>Die Doppeldribble</p> <p>Die Schrittfehler („Toleranz“).</p>		
--	---	--	--	--	--

5. Münchener Fitness Test ca. 6 WS / 3 Wochen	Der Münchner-Fitnessstest soll im Sportunterricht zur Bestimmung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit der Schüler/innen durchgeführt werden. Der Fitnessstest misst konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Er besteht aus den Aufgaben : Ballprellen Zielwerfen Standhochspringen Rumpfbeugen/Hüftbeugen Halten im Hang Stufensteigen	http://www.sportunterricht.de/mft/mft.html			
---	---	---	--	--	--