

Schulinternes Curriculum
des Faches
Sport



Deutsch-Französisches Gymnasium Hamburg
Stand: 03. März 2022

Sport : 7. Klasse

Unterrichtsvorhaben Umfang	Hamburger Kompetenzbereiche (Auswahl) <i>Die Schülerin / der Schüler ...</i>	Inhalte / Materialien / Medien	Methoden	Leistungs-überprüfung <i>(Empfehlungen)</i>	Fach-übergr. Elemente
<p>1. Laufen (über lange Distanz)</p> <p><i>Laufen, Springen, Werfen</i></p> <p>Inhalte: Inhalte zum Laufen, Werfen, Springen und Fangen.</p> <p>ca. 16 WS / 8 Wochen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sich bemühen und mehrere motorische Aktionen in verschiedenen Aktivitäten verbinden, um schneller, länger, höher, weiter zu kommen. ● Die Athleten sollen: <ul style="list-style-type: none"> - sich die verschiedenen Phasen des Aufwärmens vorstellen - ein Lauftempo erkennen und übernehmen, welches die Atmung erleichtert: Sprechen können beim Laufen. - ein Tempo identifizieren, welches der beantragten Laufzeit oder dem 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, ...) auf sich beziehen (Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Fußklopfen, ...), um seine Anstrengung zu bewältigen. - die Prinzipien einer gesunden Lebensweise kennen und anwenden: Ernährung, Schlaf, usw. - eine Stoppuhr benutzen können - ihre Herzfrequenz messen können. ● Der Beobachter sollen: <ul style="list-style-type: none"> - bei Beobachtungsaufgaben aufmerksam und konzentriert sein. - eine oder zwei Beobachtungsgrößen kennen und anwenden können: quantitativ (Zeit, Anzahl der Hütchen, um den Läufer über sein Vorrücken oder seine Verspätung zu informieren) / qualitativ (Art zu laufen) 	<p>Maßbänder, Hütchen, Stoppuhren, Staffelläste</p>	<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 („Gefühlsregel“) ausfüllen. - Ein Ritual zum Aufwärmen als Vorbereitung auf die vom Lehrer geleitete Aktivität bzw. um Routinen aufzubauen, bevorzugen. - Dateien mit maximal 1 oder 2 Kriterien vorschlagen. - Einzelnen oder in Gruppen arbeiten. - Eine Karte mit Konstanzwerte vorschlagen, um zu einer Verlässlichkeit der Ergebnisse zu gelangen (erlaubt den SuS, das Beobachten zu üben, Fortschritte zu erkennen). - Verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (Karten, Tabletten, Videos) verwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die bestmögliche Leistung über 4 x 3 Min. des Rennens erreichen, indem die SuS verschiedene Geschwindigkeiten beherrschen, die an die Dauer und die MAS (Maximum Aerobic Speed) angepasst sind, wobei die SuS die Hütchen als Geschwindigkeitsreferenzpunkte und einige Referenzpunkte an sich selbst (Kurzatmigkeit, Ermüdungsgefühle) verwenden. Um erfolgreich zu sein und voranzukommen, sollen sich die SuS bei jedem Lauf an die Anweisungen bezüglich Dauer und Intensität halten. - Die SuS sollen sich das Leistungsprojekt vor der Lauf aufschreiben: Um erfolgreich zu sein, sollen sie ihre Schritte kennen und sicherstellen. 	<p>Sport und Ernährung</p> <p>Das Herz- und das Atemsystem kennen</p>

<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 man günstige Situationen erkennt. • 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. • Der Spieler soll : <ul style="list-style-type: none"> - einfache motorische Aktionen koordinieren : - von unten aufschlagen. - auf technische Aspekte achten. <p>In einer Partnerschaftssituation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewährleistung der Kontinuität des Austauschs durch überwiegend hohe und, falls erforderlich, niedrige 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. - Versuch die Konfrontation durch einfache taktische Entscheidungen zu gewinnen. - Den Gegner durch verschiedenen 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) - Mit Respekt und Fairplay spielen : die Entscheidungen des Schiedsrichters akzeptieren / das Spielergebnis akzeptieren und über die Gründe dafür nachdenken. - Umgang mit Anstrengung und Emotionen : die körperliche Verpflichtung während der gesamten Dauer eines Spiels oder einer Session/Lektion aufrechterhalten. Seine Emotionen, unabhängig vom Ausgang des Treffens kontrollieren. 	<p>Schläger, Federball, Netz, Hütchen</p>	<p>Der Spieler soll :</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 soll :</p> <ul style="list-style-type: none"> - auf ein paar einfache Kriterien, die es zu beachten gilt, achten: Handhabung des Schlägers, Zielflächen, Schlagflächen (Position der Füße des Gegners beim Schlagen), ... - die Anzahl der Austausche, Treffer... zählen. - sich einige Beispiele für den Beobachtungsbogen merken: vor dem Kriterium ein Kreuz setzen, Bonuspunkte zählen, Sprechpunktzahl,... <p>Der Schiedsrichter soll:</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). 	<p>Mehrere Spiele gegen Gegner von ähnlichem Niveau austragen.</p> <p>Die Aufschlagregel kann angepasst werden (Beispiel: jeder Spieler schlägt 2x = 1x rechts, 1x links auf).</p> <p>Bonuspunkte können je nach dem, was gelehrt wurde, vergeben werden.</p> <p>Jeder Schüler muss die Rolle des Schiedsrichters übernehmen.</p> <p>+ Aufschlag - Taktische Absicht - Positionierung und Bewegung auf dem Spielfeld. -</p> <p>Schlagtechniken. + Berücksichtigung von Beobachtungsformulare</p> <p>+ Die Rolle des Schiedsrichters.</p>	<p>Anatomie</p>
--	---	---	---	--	-----------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Der Beobachter soll: <ul style="list-style-type: none"> - Konzentriert und verantwortungsbewusst sein, um seinem Klassenkameraden zu helfen. - Einfache, vom Lehrer definierte Kriterien einhalten - Ein Beobachtungsformular ausfüllen. • Der Schiedsrichter soll: <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 können. 		<ul style="list-style-type: none"> - die Punktzahl und den Server an jedem Punkt bekanntgeben. - Spielzeiten verwalten. 		
3. Turnen <i>Bewegen an und von Geräten</i> ca. 16 WS / 8 Wochen	* Vertiefen und Fortsetzung des Programms aus Klassenstufe 5 * Erweitern der Bewegungserfahrung und Kräftigen im Rahmen von Geräteparcours (Boden - schwingende Ringe - Barren - Reck Stufenbarren – Schwebebalken) Springen vom Sprungbrett und Mini - Trampolin über Kästen.	Matten, Trampolin, Schwingende Ringe, Barren, Schwebebalken, Stationenkarten, diverse Geräte		Wahlangebot von Pflichtübungen aus Übungsinhalten des Kinderturnabzeichens an verschiedenen Gerätestationen	
4. Handball <i>Spielen</i> ca. 16 WS / 8 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> • Miteinander und gegeneinander in Gruppen und in Mannschaften Der Spieler soll: <ul style="list-style-type: none"> • Sich taktisch organisieren, um das Duell oder Spiel zu gewinnen, indem günstige Torschussituationen erkannt werden. • Die Partner, Gegner und den Schiedsrichter respektieren. • Das Ergebnis des Spieles akzeptieren und dazu Stellung nehmen können. 	Handball, Tore	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeit an der Dribbel-/Pass-Wahl: Überfüllungssituationen (3 vs. 1, 3 vs. 2, 2 vs. 1) - Arbeit am Schießerfolg: Verfolgungssituationen (1 gegen 0 Verteidiger, der zurückliegt, wobei ein Verteidiger versucht, den Ballträger Dribble in Richtung des Ziels zu fangen) - Arbeit am Ballfortschritt: zielorientierter 	Individuelle Technik von jeden Schüler als Ballträger, Mitspieler, Verteidiger. Die Leistung : Gewonnene und verlorene Spiele Die kollektive Leistung :	

	<p>Der Beobachter soll:</p> <p>Gewährleistung verschiedener sozialer Rollen (Spieler, Schiedsrichter, Beobachter), die mit der Tätigkeit und der Organisation der Klasse verbunden sind.</p> <p>Der Schiedsrichter soll:</p> <p>Gewährleistung verschiedener sozialer Rollen (Spieler, Schiedsrichter, Beobachter), die mit der Tätigkeit und der Organisation der Klasse verbunden sind.</p>		<p>Pass auf "10".</p> <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 SuS sofort erkennbar ist) oder Verhängung eines Elfmeters, eines Freiwurfs nach vier Mannschaftsfehlern. - 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 genutzt werden. 	<p>Wie viele Male bringt meine Mannschaft den Ball ins gegnerische Feld ?</p> <p>Wie viele Male konnte meine Mannschaft ins Tor schießen ? Schüsse/Tore-Quote</p>	
--	---	--	--	---	--