

Schulinternes Curriculum des Faches Sport
Deutsch-Französisches Gymnasium Hamburg



Stand: 01. März 2023

Sport : 8 . klasse 4 iemes

Unterrichtsvorhaben Umfang	Hamburger Kompetenzbereiche (Auswahl) <i>Die Schülerin / der Schüler ...</i>	Inhalte / Materialien / Medien	Methoden	Leistungs-überprüfung (Empfehlungen)	Fachübergr. Elemente
<p>1 .Staffellauf</p> <p>Courir, sauter, lancer</p> <p>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>Inhalte: Inhalte zum Laufen, Werfen, Springen und Fangen.</p> <p>ca. 16 WS / 8 Wochen</p>	<p>-Sich anstrengen und mehrere motorische Handlungen bei verschiedenen Aktivitäten kombinieren, um schneller, länger, höher, weiter zu kommen.</p> <p>- Koordinative und konditionelle Fähigkeiten werden gezielt entwickelt.</p> <p>- sportmotorische Fähigkeiten werden durch Wiederholung und Übung entwickelt.</p> <p>- ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Leistung und der Leistung anderer wird erlernt.</p> <p>- die Fähigkeit, Leistungskriterien zu erkennen, zu akzeptieren und zu verändern, wird entwickelt</p>	<p>Maßbänder, Kegel, Stoppuhren, Wurfbälle, Rechen für den Weitsprung, Startblöcke. Staffelstäbe</p>	<p>- Arbeiten Sie in Paaren oder Trios, in Geschwindigkeitsgruppen oder in Affinitätsgruppen.</p> <p>- Markieren Sie die verschiedenen Strecken mit externen Markierungen (alle 25 m und/oder 50 m werden Kegel aufgestellt), Markierung der Startzone, der Übertragungszone und der Zielzone.</p> <p>- Variieren Sie die Strecken, um die Motivation aufrechtzuerhalten (Laufzeiten, Entfernung zwischen den Kegeln, natürliche Umgebung).</p> <p>- Regelmäßige Zwischenzeiten angeben.</p> <p>- Füllen Sie einen Empfindungsbogen aus ("Empfindungsregel").</p> <p>- Ein Aufwärmritual zur Vorbereitung auf die von der Lehrkraft geleitete Aktivität oder zur Etablierung von Routinen bevorzugen.</p> <p>- Dateien mit 1 oder maximal 2 Kriterien anbieten.</p> <p>- Individuell oder in Gruppen arbeiten.</p> <p>- Eine Kartei mit Konstanten vorschlagen, um eine Zuverlässigkeit der Ergebnisse zu erreichen (ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, das Beobachten zu üben und Fortschritte festzustellen). - Verschiedene Werkzeuge und</p>	<p>-Die beste Leistung über 100 m in Dreiergruppen erzielen.Jeder Schüler/jede Schülerin absolviert 4 Läufe,2 als Stabgeber und 2 als Stabempfänger.</p> <p>-Die Schüler müssen den Stab in optimaler Geschwindigkeit und mit der richtigen Technik in die Übergabebzone bringen.</p> <p>-Der Schüler des Trios, der nicht läuft, muss seine Mitschüler in Bezug auf verschiedene Kriterien beobachten (Geschwindigkeit der Übergabe, Übergabe in der Zone und angemessene Technik zur Übergabe des Stabes). Jeder Schüler muss seine Mitschüler ein- oder mehrmals aufwärmen und seine Mitschüler nach verschiedenen Kriterien bewerten (Kommunikation, Einhaltung der Aufwärmphasen, Muskelerweckung, dynamische und tätigkeitsspezifische Aktionskombinationen).</p>	<p>-Sport und Ernährung</p> <p>-Kenntnisse der wichtigsten Muskelgruppen</p> <p>-Kenntnisse über das Atmungs- und das Herzsystem</p>

			Medien verwenden (Karten, Tablets, Videos).		
--	--	--	---	--	--

Unterrichtsvorhaben Umfang	Hamburger Kompetenzbereiche (Auswahl) <i>Die Schülerin / der Schüler ...</i>	Inhalte / Materialien / Medien	Methoden Kenntnissen Verhaltensweisen	Leistungs-überprüfung (Empfehlungen)	Fachübergr. Elemente
1. Ultimate frisbee Kollektive Oppositionssportarten ca. 16 WS / 8 Wochen	<p>Erwartete Kompetenzen: In einem Spiel mit reduzierter Besetzung den Gewinn des Spiels durch die richtige Wahl von Passaktionen zu Mitspielern anstreben, um regelmäßig in die Endzone zu gelangen und die Scheibe (Frisbee) zu befördern. in der Endzone gegen eine Verteidigung, die versucht, den Fortschritt des Gegners zu behindern. Sich in einen einfachen Spielplan einfügen, der mit dem Vorwärtkommen der Scheibe verbunden ist. Die Partner, die Gegner und die Entscheidungen des Schiedsrichters respektieren. Fähigkeiten des Praktizierenden :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sich informieren, bevor man handelt : - sich auf dem Spielfeld positionieren - Die Partner, die Gegner und das Ziel wahrnehmen. - Sich als Angreifer oder Verteidiger erkennen und so schnell wie möglich reagieren. <p>auf die Veränderung des Status reagieren. - Die eigene Anstrengung steuern, um mehrere Spiele von 5 bis 7 Minuten Dauer ohne Verlust zu absolvieren. an Effizienz zu verlieren. Im Angriff $\frac{3}{4}$ Der Trager - Die eigene Position in Bezug auf die Position des direkten Gegenspielers identifizieren. - Aktionen koordinieren: - fangen - werfen - fangen - Drehpunkt ... - Ausgewogene Würfe ausführen. $\frac{3}{4}$ Die NichtTrager - Sich entsprechend den Fähigkeiten des Partners in Passdistanz begeben . - Die Ausrichtung Träger - Verteidiger - Nichtträger</p>	<ul style="list-style-type: none"> -scheiben -Kegeln - Stoppuhren 	<p>Kenntnisse Vom Üben : - Das spezifische Vokabular (Frisbee, Catch, Pivot). - Die einfachen Regeln (Nichtberühren, Gehen). - Die Grenzen des Spielfelds, das Ziel, das angegriffen wird, und das Ziel, das verteidigt wird. - Der Status des Angreifers (Träger, NichtTräger) und der des Verteidigers V. - Die Markierungszone und die günstigen Markierungspositionen. - Die Anhaltspunkte für die Platzierung und die Bewegung in Bezug auf die Scheibe. Scheibe. - Die Anhaltspunkte für die Effizienz der Bewegungen: Werfen, Fangen. - Die Schiedsrichtergesten im Zusammenhang mit den wesentlichen Fehlern. In Verbindung mit anderen Rollen : Der Beobachter : Die in den Beobachtungen erfassten Elemente : - Die Besitzungen der Scheibe. - Die Verluste der Scheibe. - Die Punkte Einstellungen Des Praktizierenden: - Sich für den Aufbau und die Durchführung engagieren. eines kollektiven Projekts einlassen. - Die Rollenverteilung innerhalb des Teams akzeptieren. - Verantwortung übernehmen und seine Entscheidungen anpassen. in Abhängigkeit von der Punktzahl. - Ermutigen, Lösungen vorschlagen, relativieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Technische Meisterschaft Meisterschaft im Spiel(Frisbee-Träger,Nicht-Frisbee-Träger,Verteidiger). -Leistung -Beobachter -Schiedsrichter 	<ul style="list-style-type: none"> -Sport und Ernährung -Kenntnisse über die wichtigsten Muskelgruppen -Kenntnisse über das Atmungs- und das Herzsystem

	<p>durchbrechen. - Nach einem erfolgreichen Ballwechsel eine Vorwärtsbewegung anknüpfen. In der Verteidigung - Den eigenen Einsatz kontrollieren, indem man versucht, den Ball abzufangen. In Verbindung mit anderen Rollen : Beobachter : - Erfassen zuverlässiger Handlungsergebnisse in Bezug auf Scheibenverluste und -zonen. der Verluste. - Die Effektivität eines Teams bewerten, indem er die gesammelten Daten zueinander in Beziehung setzt. - Die Ergebnisse der Beobachtungen kommunizieren.</p>	<p>die Fehler jedes Einzelnen und den Punktstand. - Eigene Fehler zugeben. - Die Ratschläge der Mitspieler berücksichtigen. Partner als Hilfe betrachten und nicht als Kritik. In Verbindung mit anderen Rollen : Der Co-Schiedsrichter : - Sich in seinen Entscheidungen durchsetzen und sie begründen. - Unparteiisch und neutral bleiben gegenüber Bemerkungen von Spielern und Zuschauern in einem Bemühen um Fairness. Der Beobachter : - Behält seine Wachsamkeit, Neutralität und Strenge bei. während des gesamten Spiels unabhängig von der Entwicklung des Spielstandes. - Objektivität (Rolle im Hinblick auf das Spielgeschehen). Spielprojekt) und Toleranz (unterschiedliche Voraussetzungen). Ressourcen zwischen den Schülern) bei der Beobachtung eines Spielers.</p>		
--	---	---	--	--

ALLGEMEINE KOMPETENZEN

Sich mündlich ausdrücken und dabei ein präzises und spezifisches Vokabular im Austausch im Zusammenhang mit der Beobachtung und den Spielabsichten beherrschen.
Zahlenangaben im Zusammenhang mit dem Spielstand und der Beobachtung in Form von Prozentsätzen oder Berichten auswerten.
Die Regeln und den Geist des Spiels respektieren. Sie als Garant für die Freude am Spiel unter fairen Bedingungen anerkennen. Verantwortung für die sozialen Rollen übernehmen, die jedem Einzelnen anvertraut sind, um Fortschritte zu machen.
Sich selbst und die anderen durch gemeinsame Aktionen und erlebte Emotionen besser kennen lernen. Im Verlauf des Spiels die Initiative ergreifen.

Unterrichtsvorhaben Umfang	Hamburger Kompetenzbereiche (Auswahl) <i>Die Schülerin / der Schüler ...</i>	Inhalte / Materialien / Medien	Methoden Kenntnissen Verhaltensweisen	Leistungs-überprüfung (Empfehlungen)	Fachübergr. Elemente
1.Akrosport Aktivitäten des künstlerischen und körperlichen Ausdrucks	Erwartete Kompetenz : Eine kontrollierte Abfolge von mindestens vier akrobatischen Figuren entwerfen und präsentieren, die auf sichere Weise auf- und abgebaut werden, die unter Bezugnahme auf einen gemeinsamen Code ausgewählt wurden und durch Elemente gymnastischen oder choreografischen Elementen verbunden sind. Mindestens zwei der drei Rollen übernehmen: Voltigierer,		Kenntnisse Vom Praktizierenden : - Das spezifische Vokabular: Träger (T), Voltigierer (V), Helfer (H), Körperhaltung, Stützen, Ausrichtung segmental. - Sicherheitsregeln: Grundpositionierung des Träger, wirksame und sichere Stützzonen des	-jede Gruppe zweimal durchläuft -gesicherter Auf- und Abbau und Halten 3 Sekunden. -Besetzung des Raums -Variationen der	-Sport und Ernährung -Kenntnisse über die wichtigsten Muskelgruppen -Kenntnisse über das Atmungs-

ca. 16 WS / 8 Wochen	<p>Träger, Helfer. Die Leistungen anhand einfacher Kriterien beobachten und bewerten. Fähigkeiten Vom Praktizierenden :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sich seine Rolle in der Abfolge merken. - Die eigenen Handlungen mit denen der anderen koordinieren. - Einfache gymnastische Elemente beherrschen. - Seine Energie und seinen Tonus dosieren und seine Anstrengung über die gesamte Darbietung hinweg steuern. <p>Tragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Platzierungen einnehmen: flacher Rücken, Becken in Retroversion (Gaining), Teile <p>Die tragenden Teile befinden sich senkrecht zu den Stützen oder auf der Spitze eines Dreiecks.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stabil auf den Stützen stehen, indem die Schwebebasis verbreitert wird. - Die Muskeln anspannen, um die Gelenke zu verriegeln und den gesamten Körper zu stabilisieren. - Präzise und wirksame Griffe ausführen. <p>Voltigierer/in:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sich präzise und schnell (ohne Hast) positionieren. - Stablen Halt auf dem Träger mit und auf breiten und verriegelten Flächen einnehmen. - Den Raum für die Landung planen. <p>Helfer/in:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Auf- und Abbau der Figur begleiten und ausbalancieren. - Den möglichen Sturzort vorhersehen und sich an der "riskantesten" Stelle positionieren, indem er seine Arme in Richtung des dem Voltigierer entgegen. - Eine dynamische Körperhaltung einnehmen, die ein schnelles Eingreifen ermöglicht. <p>In Verbindung mit anderen Rollen :</p> <p>Der Choreograf/in :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Akrobatische Figuren auswählen, die den Ressourcen des Einzelnen entsprechen (so schwierig wie möglich, aber beherrscht und koordiniert). - Kontinuität in der Verbindung der Figuren anstreben. - Suche nach originellen, ästhetischen choreografischen Elementen. <p>Der Beobachter :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die akrobatischen Figuren ausfindig machen. - Ihre Ausführung anhand von ein oder zwei einfachen und präzisen Kriterien beurteilen. 	<p>Akrobaten. nicht gefährlich für den Träger, Verfahren zum Auf- und Abbau, Platzierung im Hinblick auf den des verfügbaren Raums und der anderen Gruppen während in den Arbeitsphasen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Schwierigkeitsgrad der akrobatischen Figuren ausgeführt werden. - Verschiedene manuelle Griffe. - Eigene Fähigkeiten und die der anderen. <p>Verbunden mit den anderen Rollen :</p> <p>Der Choreograph :</p> <p>Die Prinzipien des Aufbaus eines Ablaufs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Merkmale eines Anfangs, einer Entwicklung und eines Endes. - Die Ausrichtung der Figuren in Bezug auf die Zuschauer. - Die optimale Nutzung des Raums (Practicable). <p>Der Beobachter :</p> <p>Einfache Beurteilungskriterien in Bezug auf :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einhaltung der Einschränkungen beim Aufbau der Figur. <p>der Abfolge.</p> <ul style="list-style-type: none"> - den drei Zeiten einer statischen Figur (Aufbau, Halten drei Sekunden, Abbau <p>Einstellungen</p> <p>des/der Übenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sich an die Sicherheitsregeln halten. - Akzeptieren Sie Körperkontakt mit anderen Personen. - Das Niveau jedes Einzelnen respektieren und Akzeptieren, mit jedem zu arbeiten. - sich mit jedem auseinandersetzen. - Sich vor dem Handeln konzentrieren und Während des gesamten Ablaufs wachsam bleiben. <p>die Abfolge der Bewegungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seine Emotionen beherrschen, um sich Sich dem Blick der anderen stellen. - Auf die Leistung der anderen achten. <p>seine Partner, um sich selbst zu korrigieren im Falle eines Fehlers zu korrigieren.</p> <p>In Verbindung mit anderen Rollen :</p> <p>Choreograph :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschiede akzeptieren. - Auf jeden seiner Partner eingehen. <p>Partner vorschlagen, aber nicht</p>	<p>Bewegungen. -Variation des Rhythmus. -Synchronisation</p>	<p>und das Herzsystem</p>
----------------------	--	--	--	---------------------------

			eigene Ideen aufzwingen. Der Beobachter : - Sich für die Die beobachtete Leistung. - Aufmerksam sein und die Arbeit respektieren. Die Arbeit der anderen beobachten. - Streng sein in der Qualität der Beobachtung.		
Allgemeine Kompetenzen					
-Beherrschen und Verwenden eines spezifischen Vokabulars beim Austausch über den Aufbau und die Beurteilung von Bewegungsabläufen. -Kenntnisse über den menschlichen Körper und seine Möglichkeiten erwerben. -Die Sicherheitsregeln einhalten, sich in die Rollen des Trägers, Voltigierers, Helfers, Choreografen und Beobachters begeben. Unterschiede innerhalb der Gruppe akzeptieren. -In der Gruppe verantwortungsvoll und selbstständig handeln. Ausdauer entwickeln, sich trauen, seine Ressourcen zu nutzen und sich vor anderen zu zeigen.					

Unterrichtsvorhaben Umfang	Hamburger Kompetenzbereiche (Auswahl) <i>Die Schülerin / der Schüler ...</i>	Inhalte / Materialien / Medien	Methoden Kenntnissen Verhaltensweisen	Leistungs-überprüfung (Empfehlungen)	Fachüberg. Elemente
1-Tischtennis individuelle ,ge gegensätzliche Aktivitäten mit Schlägern ca. 16 WS / 8 Wochen	Erwartete Kompetenz : Im Einzel den fairen Gewinn eines Matches anstreben, indem man die Kontinuität des Ballwechsels mit Vor- oder Rückhand sicherstellt und eine günstige Situation nutzt, um den Ballwechsel durch einen platzierten Ball zu unterbrechen. seitlich oder beschleunigt zu schlagen. Fähigkeiten Die Punktezählung sicherstellen und ein Beobachtungsblatt ausfüllen. Vom Üben : Ordnungsgemäßer Aufschlag (Anbieten und Werfen des Balles, Kontakt zwischen Ball und Schläger). Schläger hinter dem Tisch, erster Abpraller auf dem eigenen halben Tisch). Erkennen einer günstigen Situation ("geschenker" Ball und/oder Gegner, der nicht auf dem Platz steht). um ihn zu überholen). Die Schlagflächen ausrichten, um verschiedene seitliche Ziele zu erreichen, mit einem	Tischtennisc hläger Tischtennispla tten Bälle	Kenntnisse Vom Praktizierenden : Spezifisches Vokabular: Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Smash, Muntermacher, Aufschläger, Flugbahn. Die Regeln im Einzelspiel: Aufschlag, Netz, Regel der Abpraller, keine Berührung des Tisches mit der Hand. frei. Die Sicherheitsregeln insbesondere beim dem Aufstellen und Wegräumen der Tische. Die Grundsätze der Effektivität: Griff, Neigung und die Ausrichtung des Schlägers im Zusammenhang mit dem Zeitpunkt des Kontakts auf der Flugbahn des Balles, die Platzierung in Bezug auf den Ball in Abhängigkeit von: der Tiefe und dem auszuführenden Schlag (Vorhand/ Rückhand). Der Begriff des "geschenkten" (halbhohen) Balls, der den Spieler in eine schwierige Lage bringt. den Gegner in eine günstige Situation bringt. In Verbindung mit anderen Rollen : Der Schiedsrichter :	-Technische Meisterschaft -Meisterschaft im Match -Leistung -Beobachtung -Schiedsrichter -Engagement	-Sport und Ernährung -Kenntnisse über die wichtigsten Muskelgruppen -Kenntnisse über das Atmungs- und das Herzsystem

	<p>Vorhand oder Rückhand zu treffen und eine straffe Flugbahn zu erzeugen. Den Ball so zu platzieren, dass er die Mittelzone des halben Tisches vermeidet. des gegnerischen Schlägers zu vermeiden. Einen Schlag auf einen günstigen Ball beschleunigen. Den Ball am höchsten Punkt der Flugbahn aufnehmen, um ihn mit angepasster Neigung zu schlagen. die Neigung des Schlägers und die Ausrichtung der Geste. Eine dynamische Körperhaltung einnehmen, um schnell zu reagieren und sich in Schlagdistanz zu bringen. Distanz zum Schlag zu halten. Die Energie beim Ball-Schläger-Kontakt dosieren und von der Aktion "drücken" zur Aktion "schlagen" wechseln. "Schieben" in die Aktion "Schlagen" übergehen.</p> <p>In Verbindung mit anderen Rollen :</p> <p>Schiedsrichter : Zählt die Punkte und verkündet den Punktstand des Aufschlägers als Erster.</p> <p>Der Beobachter: Für den beobachteten Mitschüler die günstigen Situationen und deren Ausnutzung. Eine Punktekarte ausfüllen.</p>	<p>Das System der Punktezahlung, der Aufschlagwechseln und den wichtigsten Fehlern. Der Beobachter: Die Kriterien, die für die Beobachtung von Partner ("gegebene" Bälle, platzierte Bälle, beschleunigte Bälle) Einstellungen Der Übende: Strebt nach dem Sieg und hält sich dabei an die Regeln, des Schiedsrichters, des Gegners und des Beobachters. Konzentriert bleiben, um zu vermeiden, dass der Ball "verschenkt" wird. den Ball zu verlieren. Verlieren oder gewinnen können und dabei den Gegner respektieren. Akzeptieren, mit unterschiedlichen Gegnern zu spielen. Die Ausrüstung respektieren, sich am Aufbau und an der Ordnung beteiligen. beim Aufräumen mithelfen. Sich nicht entmutigen lassen, auch wenn der Spielstand schlecht ist.ungünstig ist. Die Informationen des Beobachters. In Verbindung mit anderen Rollen : Der Schiedsrichter : Unparteiisch sein. Eine ruhige, aber entschlossene Haltung einnehmen. Während des gesamten Spiels aufmerksam und konzentriert sein. Der Beobachter : Sich verantwortlich zeigen mit dem Ziel, seinem Mitschüler zu helfen. Einem Mitschüler helfen. Aufmerksam und konzentriert sein.</p>		
--	---	---	--	--

ALLGEMEINE KOMPETENZEN

- Sich mündlich ausdrücken und dabei ein präzises und spezifisches Vokabular im Austausch im Zusammenhang mit dem Schiedsrichter, der Beobachtung und den Spielabsichten beherrschen.
- Zahlenangaben im Zusammenhang mit dem Spielstand und der Beobachtung auswerten. Die Begriffe Parallelität, Diagonale, Flugbahn und Geschwindigkeit berücksichtigen.
- Verantwortungsvoll die ihnen anvertrauten sozialen Rollen übernehmen, um ihren Mitschülern zu ermöglichen, Fortschritte zu machen und unter fairen Bedingungen zu spielen. Die Regeln, die anderen und die Umwelt respektieren.
- Initiative ergreifen, Strategien (in Bezug auf die Zonen) suchen und ausprobieren, die den eigenen Ressourcen angepasst sind. In autonomen Kleingruppen arbeiten.