

## Kompetenzorientiertes Hauscurriculum in der Einführungsphase

### Übersicht über die beiden Halbjahre<sup>1</sup>

| Halb-jahr | Nr. des UV <sup>2</sup> s | Themen der Unterrichtsvorhaben   | Inhaltsfelder  | Bewegungsfelder und Sportbereiche                                   |
|-----------|---------------------------|--|--|---|
| 1         | I.                        | „ <b>Stark werden, ohne ein Kraftprotz zu sein</b> “<br>Mithilfe des Sporthalleninventars ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren (8 h) | Gesundheit (f)<br>Leistung (d)   | Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)        |
|           | II.                       | „ <b>Express yourself</b> “<br>Ein ausgewähltes Handgerät als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen (8 h)  | Bewegungsgestaltung (b)  | Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6) |
|           | III.                      | „ <b>Neue Partner und wechselnde Gegner</b> “<br>Taktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen (Offensive und Defensive) in selbstorganisierten und durchgeführten Turnierformen anwenden (10 h)   | Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung (a)<br>Kooperation und Konkurrenz (e) | Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)                |
|           | IV.                       | „ <b>Kämpfen möglich machen</b> “<br>Die Auseinandersetzung mit PartnerInnen wagen und (Eigen-) Verantwortung übernehmen beim Umsetzen von Judo-Prinzipien (8 h)   | Wagnis und Verantwortung (c)   | Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport (9)                           |
|           | Frei-<br>raum             | ca. 6 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs  |  |   |

<sup>1</sup> Durchführung erfolgt soweit es die institutionellen Gegebenheiten ermöglichen

<sup>2</sup> Unterrichtsvorhaben

|   |          |   |   |  |
|---|----------|---|---|--|
| 2 | V.       | <p><b>„Got to dance!“</b><br/>         Selbstständig entwickelte tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) in der Gruppe variieren und präsentieren (8 h)</p>  | Kooperation und Konkurrenz<br><b>(e)</b><br>Bewegungsgestaltung (b)                       | Gestalten, Tanzen, Darstellen –<br>Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6) |
|   | VI.      | <p><b>„Die spezielle Spielfähigkeit verbessern“</b><br/>         Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden (8 h)</p>  | Kooperation und Konkurrenz<br><b>(e)</b>  | Spielen in und mit Regelstrukturen -<br>Sportspiele (7)                |
|   | VII.     | <p><b>„Was hat die Banane mit dem Hürdenlauf zu tun?“</b><br/>         Erarbeitung des Drei-Schritt-Rhythmus unter dem Aspekt der individuellen Verbesserung der erworbenen technischen und rhythmischen Bewegungsqualität (7 h)</p>  | Bewegungsstruktur und<br>Bewegungserfahrung <b>(a)</b><br>Wagnis und Verantwortung<br>(c) | Laufen, Springen, Werfen –<br>Leichtathletik (3)                       |
|   | VIII.    | <p><b>„Mach mit - fit für den Siegerländer Schülerlauf“</b><br/>         Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren sowie entsprechende Dehnmethoden zur Förderung der Regeneration funktionsgerecht anwenden (11 h)</p> | Leistung <b>(d)</b><br>Gesundheit (f)   | Den Körper wahrnehmen und<br>Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)        |
|   | Freiraum | ca. 6 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs   |   |  |