

 Gymnasium Wildeshausen	Fachgruppe Sport Schulinternes Curriculum Gymnasium Wildeshausen	Stand: 09/2020
Unterrichtsinhalt	Jahrgang 11	DS
Spiele	<u>Endzonenspiel: wahlweise Ultimate, Rugby oder Flagfootball</u> - Erarbeitung und Anwendung spielbezogener Bewegungsformen und Techniken - Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und manschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr <u>Zielwurf- oder Torschusspiel: wahlweise Handball, Fußball oder Basketball¹</u> - Festigung und Anwendung spielbezogener Bewegungsformen und Techniken - Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und manschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr <u>Rückschlagspiel: wahlweise Tischtennis oder Badminton²</u> - Festigung und Anwendung spielbezogener Bewegungsformen und Techniken - Auseinandersetzung mit taktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr	5 5 4
Laufen, Springen, Werfen	<u>Vorbereitung und Durchführung eines Mehrkampfes</u>	4
	2 aus 3 (Turnen und Bewegungskünste, Tänzerisches Bewegen, Fitness)³	10 ⁴
Tänzerisches Bewegen	<u>Erarbeitung und Darbietung einer Partner- oder Gruppenchoreografie: z.B. Hip Hop oder Rock'n Roll</u>	
Fitness⁵	<u>Durchführung eines standardisierten Fitnessstests</u> z.B.: Polizei Sporttest, Münchner Fitnessstest, Fitnessstest (Froböse), TFR, Shuttle-Run-Test, etc. <u>Entwicklung und Gestaltung eines Trainingsprogramms zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit⁶</u> wahlweise mit dem Schwerpunkt Ausdauer, Kraftausdauer oder Koordination	

¹ Festigung und Vertiefung der Inhalte aus der Sekundarstufe I, vgl. Schulinternes Curriculum 5 – 10

² Festigung und Vertiefung der Inhalte aus der Sekundarstufe I, vgl. Schulinternes Curriculum 5 – 10

³ Aus den drei Bewegungsfeldern müssen zwei ausgewählt und unterrichtet werden.

⁴ Die beiden ausgewählten Bewegungsfelder sollen in einem Umfang von jeweils 5 Doppelstunden unterrichtet werden.

⁵ Bewegungsfeldübergreifendes Angebot

⁶ Z.B. zur Vorbereitung auf die folgende Unterrichtseinheit (Beispiel: Turnen)

<p>Turnen und Bewegungskünste</p>	<p><u>Zusammenhängende Kür aus mindestens 4 Elementen</u> wahlweise am Boden z.B.: Rolle rückwärts, Flugrolle, Handstand, Rad, Radwende, Handstand abrollen, Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, Kopfstand, Standwaage, Strecksprung mit Drehung, Scherspreizsprung etc., Handstützüberschlag oder am Balken z.B.: Sprungaufhocken, Standwaage, Pferdchensprung (u.ä.), ½ Drehung mit Spreizen eines Beines, Radwende (Abgang), Anlauf- Aufhocken mit Seitspreizen eines Beines, Anlauf- einbeiniges Durchhocken, Aufrollen (verschiedene Aufgänge), Strecksprung mit ½ Drehung, Rolle vw., Handstand, Spagat oder am Barren z.B.: Schwingen im Stütz, Hockwende, Grätschsitz, Außenquersitz, Winkelstütz, Kehre, Oberarmstütz</p> <p><u>Optional:</u> <u>Entwicklung/Gestaltung und Turnen einer Gerätebahn</u> Die Elemente aus den Bereichen „Boden“, „Balken“, „Barren“, „Kasten“ und „Minitrampolin“ sind frei wählbar</p>	
<p>Gesamtstundenzahl Obligatorik: Freiraum:</p>		<p>28 8</p>