

GYMNASIUM NEU WULMSTORF	FACHBEREICH SPORT	orange: neue Bedingungen	rot: gestrichen bzw. modifiziert wegen Corona-Einschränkungen zum Sj. 2020-21	grün: neue Idee	schwarz: bleibt
	Schulinternes Curriculum 5 bis 10 + 11 – Übersicht einzelner Bewegungsfelder				Stand: August 2020



Übersicht der Bewegungsfelder - Jahrgänge 5-10 + 11 (Sport-KC 2017)

Bewegungsfeld	Schuljahrgang 5	Schuljahrgang 6	Schuljahrgang 7	Schuljahrgang 8	Schuljahrgang 9	Schuljahrgang 10	Schuljahrgang 11
Spiele Neue Bedingungen für alle Spiele: Übungsformen mit 2 Meter Abstand oder klarer räumlicher Trennung (Zonenspiele), Vermeidung von Zweikämpfen, der Ball darf nicht in die Hand genommen werden; Laufwege festlegen Schläger und Bälle werden nach der Unterrichtsstunde mit Seifenwasser desinfiziert	<u>Kleine Spiele</u> (Turmwächter, Dodgeball, Völkerball) Entwicklung eines kleinen Ball- oder Mannschaftsspiels) Neu: Brennball: der Ball wird nur geschossen und mit dem Fuß angenommen; als Mal dient ein kleines Tor, in das der Ball geschossen wird; Stationen als Hindernisse, die nicht mit dem Körper berührt werden	<u>Floorball</u> (Regelwerk, Ball- und Schlägergewöhnung, Schlägerhaltung, Ballannahme, Passen, Ballführung/Dribbling, Ballkontrolle, Schießen) Neu: nur Techniktraining - kein Spiel	<u>Fußball</u> (Regelwerk, Passen und Stoppen, Ballführung/Dribbling, Ballkontrolle, Schießen, Spielvariationen) Neu: nur Techniktraining - kein Spiel <u>Tischtennis</u> (Regelwerk, Ball- und Schlägergewöhnung, Schlägerhaltung, Vorhand, Rückhand, Angabe, Spielvariationen) Neu für Rückschlagspiele: nur Einzel ohne Seitenwechsel, Abstand der Spielfelder 2 Meter	<u>Basketball</u> (Regelwerk, Passen und Fangen: Druck- und Bodenpass, aus dem Stand und der Bewegung, Dribbling, Stand- und Sprungwurf, Korbleger, Abwehrhaltung, Mann- und Raumdeckung, Spielvariationen auf dem Kleinfeld) Neu: nur Techniktraining - kein Spiel <u>Handball</u> (Regelwerk, Passen und Fangen inkl. Bodenpass, aus dem Stand und der Bewegung, Schlag- und Sprungwurf (Torwurf), Prellen, einfaches Positionsspiel im Angriff, Abwehrhaltung, Mann- und Raumdeckung, Spielvariationen auf dem Kleinfeld) Neu: nur Techniktraining - kein Spiel	<u>Badminton</u> (Regelwerk, Ball- und Schlägergewöhnung, Schlägerhaltung „Universalgriff“, Techniken: (Vor- und Rückhand- Unterhand-Clear, Hoher Aufschlag, Kurzer Aufschlag, Vorhand-Überkopf-Clear) Zentrale Position, Spielfeldeinteilung Einzel und Doppel) Neu für Rückschlagspiele: nur Einzel ohne Seitenwechsel, Abstand der Spielfelder 2 Meter <u>Ultimate Frisbee</u> (Regelwerk, Wurftechniken: (Rück- und Vorhandwurf / Würfe über und unter Hindernisse), Fangtechniken: z.B. „Sandwich-Catch“, Entwicklung einer Spielidee) Neu: nur Techniktraining - kein Spiel	<u>Volleyball</u> (Regelwerk, Pritschen, Baggern (Abwehr- und Zuspielbagger), Aufschlag von unten, Spielvariationen: (mit Werfen und Fangen 3:3; 4:4) Spielaufbau, Rotationsprinzip nur in der Theorie Neu: nur Techniktraining - Spiel nur 1:1 <u>Flag Football</u> (Regelwerk (5:5) nur theoretisch, Spielidee, Flaggen ziehen, Werfen und Fangen, Positionsspiel: Center, Quarterback, Receiver) Snap, Entwicklung von Spielzügen, Defense: Mann- und Zonenverteidigung Neu: nur Techniktraining - kein Spiel ?? nicht aufgeführt? Entfällt in Kl. 10?	<u>Ein weiteres großes Sportspiel</u> (Vertiefung eines bislang erlernten großen Sportspiels (Hand-, Fuß- oder Basketball) Neu: nur Techniktraining - Spiel nur 1:1
Leichtathletik Neue Bedingungen für Laufen/Springen/Werfen: vorrangig draußen, Wartelinien markieren; Lauf in Bahnen: Abstand beim Überholen, freie Bahn, Wartezeiten beim Sprint, Gerätereinigung	<u>Ausdauerlauf / Sprint / Wurf</u> Ausdauerlauf (Mind. 15 Min.) Sprint (Sprintsprünge, 50m) Springen (Weitsprung) Werfen (Schlagball) Teamwettbewerb (Pendelstafel) Neu: Orientierungslauf auf dem Schulgelände	<u>Ausdauerlauf / Sprint / Sprung / Wurf</u> Ausdauerlauf (Mind. 20 Min.) Sprint (50m, Tiefstart in Grobform) Springen (Weitsprung) Werfen (Schlagball) Teamwettbewerb (Pendelstafel) Neu: Orientierungslauf auf dem Schulgelände	<u>Ausdauerlauf / Sprint / Sprung / Wurf</u> Ausdauerlauf (Mind. 25 Min.) Sprint (75m, Tiefstart in Grobform) Springen (Weit- und Hochsprung) Werfen (Schlagball) Teamwettbewerb (Rundenstafel) Neu: Orientierungslauf auf dem Schulgelände	<u>Ausdauerlauf / Sprint / Sprung / Stoß</u> Ausdauerlauf (Mind. 25 Min.) Sprint (75m, Tiefstart) Springen (Weit- und Hochsprung) Stoßen (Kugelstoßen aus dem Stand) Teamwettbewerb (Rundenstafel) Neu: Orientierungslauf auf dem Schulgelände; Schleuderball	<u>Ausdauerlauf / Sprint / Hürden / Stoß / Sprung / Staffeln</u> Ausdauerlauf (Mind. 30 Min.) Sprint (75/100m, Tiefstart, Hürdensprint (Grobform) Springen (Hochsprung) Stoßen (Kugelstoßen - Nachstellschritt) Teamwettbewerb (Rundenstafel) Neu: Weitsprung	<u>Ausdauerlauf / Stoß / Sprung / Wurf</u> Ausdauerlauf (Mind. 30 Min.) Sprint (100m, Tiefstart, Hürdensprint) Springen (Hochsprung) Stoßen (Kugelstoßen aus dem Angleiten, Speerwerfen) Teamwettbewerb (Rundenstafel) Neu: Weitsprung	<u>Ausdauerlauf / Stoß / Sprung / Wurf</u> BuJu 3 Kampf (Sprint, Stoß, Sprung) Leitung BuJu (Messen, Starten, Stoppen & Auswerten) Stoßen (Kugelstoßen – Angleiten (O'Brien), Speerwerfen - Vertiefung) Teamwettbewerb (Rundenstafel)

GYMNASIUM NEU WULMSTORF	FACHBEREICH SPORT	orange: neue Bedingungen	rot: gestrichen bzw. modifiziert wegen Corona-Einschränkungen zum Sj. 2020-21	grün: neue Idee	schwarz: bleibt
	Schulinternes Curriculum 5 bis 10 + 11 – Übersicht einzelner Bewegungsfelder				Stand: August 2020

Bewegungsfeld	Schuljahrgang 5	Schuljahrgang 6	Schuljahrgang 7	Schuljahrgang 8	Schuljahrgang 9	Schuljahrgang 10	Schuljahrgang 11
Rollen/ Gleiten Neue Bedingungen für Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten: Roll- und Fahrtwege markieren; Abstandswahrung und ausreichend Platz zur Verfügung stellen; keine Mannschaftsboote; keine Spielformen	<u>Schlittschuhlaufen</u> Exkursion: entfällt	<u>Schlittschuhlaufen</u> Exkursion: entfällt	<u>Radtour oder Stand Up Paddling</u> Radfahren ohne weitere Einschränkungen möglich! Stand Up mit geringen Einschränkungen möglich ??? (nicht aufgeführt)	<u>Radtour oder Stand Up Paddling</u> Radfahren ohne weitere Einschränkungen möglich! Stand Up mit geringen Einschränkungen möglich ??? (nicht aufgeführt)	<u>Möglichkeit zur Teilnahme an der Kanu AG</u> Kanu mit geringen Einschränkungen möglich Exkursion: entfällt	<u>Möglichkeit zur Teilnahme an der Kanu AG</u> Kanu mit geringen Einschränkungen möglich Exkursion: entfällt <u>Wasserski</u> mit geringen Einschränkungen möglich ??? (nicht aufgeführt)	<u>Möglichkeit zur Teilnahme an der Kanu AG</u> Kanu mit geringen Einschränkungen möglich Exkursion: entfällt
Gymnastik/Tanz Neue Bedingungen für gymnastisches u. tänzerisches Bewegen: nur Solo- oder Formationstänze; Bewegungszonen markieren; keine Paar- und Gruppentänze	<u>Erarbeitung einer Partnerchoreografie nach Musik</u> einfache Schritt-/Arm-kombinationen in verschiedene räumliche Richtungen passend zur Musik umsetzen Neu: Choreographie mit einem Partner ausdenken und unter Wahrung des Abstands ausführen	<u>Rhythmische Bewegungen mit Handgeräten (Seil und/oder Band)</u> <ul style="list-style-type: none"> Grundlagen des Rope Skippings: Grundsprünge und einfache Tricks Band: Bandzeichnung dem Rhythmus anpassen in Verbindung mit Grundelementen der Gymnastik 	<u>Erarbeitung einer tänzerischen Gruppenchoreografie nach Musik</u> Trendtanzstile: z.B.: <ul style="list-style-type: none"> Hip-Hop, Jumpstyle oder Jazz, Modern oder ähnliche Orientalischer Tanz, Latein, Standard oder ähnliche 	<u>Zwischen Ausdruck und Form – gymnastische Bewegungen in einer Choreografie</u> BallKoRobics: <ul style="list-style-type: none"> Verknüpfung einfacher sportarttypischer Ballbewegungen (aus dem Fußball, Handball, Volleyball, Basketball) mit Elementen aus dem Aerobic Neu: ohne Ballwechsel Formen und Bewegungen im Raum mit Ballbewegungen verbinden 	<u>Interpretation und Gestaltung eines Themas (Tanz oder Gymnastik mit Handgerät)</u> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung einer Partner-/Gruppenchoreografie zu einem Thema exemplarische Themen: Alptraum, Märchen, Kampf, Freude, Jahreszeiten, Party, Großstadtdschungel, Fußballspiel, Horror, Alltagsstress etc. tänzerische/gymnastische Bewegungen dem Thema anpassen 	<u>Improvisation zu einem Thema, wahlweise mit / ohne Handgerät sowie mit / ohne Musik</u> <ul style="list-style-type: none"> gebundene Improvisation freie Improvisation exemplarische Themen: Alptraum, Märchen, Kampf, Freude, Jahreszeiten, Party, Großstadtdschungel, Fußballspiel, Horror, Alltagsstress etc. 	<u>Standardtanz oder Rock'n Roll o.Ä.</u> <ul style="list-style-type: none"> Grundlagen Neu: <ul style="list-style-type: none"> einfache Grundschriffe zur Musik Rhythmische Sportgymnastik
Kämpfen Neue Bedingungen für Kämpfen: kein Körperkontakt; nur Formen oder Choreographien mit markierten Bewegungszonen		<u>Kampfspele</u> Spielerische Kampfformen unter besonderer Berücksichtigung der individuellen physischen und psychischen Voraussetzungen mit und ohne direktem Körperkontakt kennen lernen - Stopp-Regeln durch Schülerinnen und Schüler erarbeiten und einführen <ul style="list-style-type: none"> Kämpfen ohne direkten Körperkontakt in der Gruppe Kämpfen ohne direkten Körperkontakt in der 			<u>Kämpfen am Boden und im Stand</u> Typische Zweikampfsituationen in der Bodenlage induktiv lösen und verantwortungsbewusst unter besonderer Berücksichtigung der individuellen physischen und psychischen Voraussetzungen kämpfen lernen <ul style="list-style-type: none"> Ziehen, Schieben, Stoßen, Nachgeben: Umdrehen und Festhalten Halten/ Befreien 		

GYMNASIUM NEU WULMSTORF	FACHBEREICH SPORT	orange: neue Bedingungen	rot: gestrichen bzw. modifiziert wegen Corona-Einschränkungen zum Sj. 2020-21	grün: neue Idee	schwarz: bleibt
	Schulinternes Curriculum 5 bis 10 + 11 – Übersicht einzelner Bewegungsfelder				Stand: August 2020

Schwimmen keine Rettungsübungen; Abstand beim Springen vom Startblock, Brett oder Turm; Bahnen mit Sicherheitsabstand und vorgegebener Schwimmrichtung, eingeteilte Bewegungszonen bei der Wassergewöhnung; kein Wasserball (Sport- spiel)	<u>Wasser bewältigen / sich orientieren im und unter Wasser I</u> Schwimmtechniken I <i>Kraulschwimmen (Bauch- und Rückenlage)</i> Ins Wasser springen I Helfen und Retten I	<u>Sich orientieren im und unter Wasser II</u> Schwimmtechniken II <i>Kraulschwimmen Rückenkraul Orientierung im Becken</i> Ins Wasser springen II Helfen und Retten II	<u>Sich orientieren im und unter Wasser III</u> Schwimmtechniken III <i>Kraulschwimmen Rückenkraul Brustschwimmen</i> Ins Wasser springen III Helfen und Retten III				<u>Vertiefung</u> <i>Schwimmtechniken</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kraulschwimmen • Brustschwimmen • Rückenschwimmen • ggf. Delfinschwimmen ca. 5 DS im Wechsel zwischen Herbst- und Osterferien -wenn möglich

Bewegungsfeld- übergreifend; Fitness markierte Bewegungszonen und Stationen	Workouts, Zirkeltraining ohne (und mit) Geräten	Workouts, Zirkeltraining ohne (und mit) Geräten	Workouts, Zirkeltraining ohne (und mit) Geräten	Workouts, Zirkeltraining ohne (und mit) Geräten	Workouts, Zirkeltraining ohne (und mit) Geräten	Workouts, Zirkeltraining ohne (und mit) Geräten	Workouts, Zirkeltraining ohne (und mit) Geräten