



## KURZCURRICULUM DES FACHES SPORT

### Aufgaben und Ziele

Das Fach Sport wird an der Europaschule Cusanus-Gymnasium Erkelenz (CGE) als vielfältiger Fachbereich gepflegt und stellt ein essentielles Element in unserem Schulleben dar. Dieser hohe Stellenwert zeigt sich nicht nur durch den abwechslungsreichen schulinternen Lehrplan, sondern auch durch das breitgefächerte außerunterrichtliche Sportangebot, das sowohl durch engagierte und motivierte Schülerinnen und Schüler bzw. Lehrerinnen und Lehrer als auch durch eine außergewöhnliche sportliche Ausstattung möglich gemacht wird. Somit versucht unsere Schule dem hohen Stellenwert und den besonderen Potentialen, die das Fach Sport bietet, durch unterschiedliche und vielschichtige Einbettung in den Schulalltag gerecht zu werden.

### Überblick über die Unterrichtsthemen

Jgst. / (Halbjahr)	Halbjahresthema / Unterrichtsreihen
5 (I)	<b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Spiele entdecken</u>: Spielmöglichkeiten auf dem Schulhof entdecken und gestalten</li> <li>• <u>Körper und Bewegung</u>: richtiges Aufwärmen und motorische Grundfähigkeiten kennen- und sich hinsichtlich dieser einschätzen lernen inkl. 6- Minuten- Lauf</li> <li>• <u>Turnen</u>: Rolle, Handstand, Rad- Boden (I), Springen, Fliegen, Landen- Sprung (I), Schwingen, Stützen, Hängen- Reck (I)</li> <li>• <u>Spiele entdecken</u>: Variationsmöglichkeiten des Völkerballspiels</li> <li>• <u>Basketball</u>: Wir wollen richtig Basketball spielen</li> </ul>
5 (II)	<b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Basketball</u>: Wir erstellen einen Techniktest und organisieren ein Turnier</li> <li>• <u>Gymnastik- Tanz</u>: Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät ( Reifen oder Ball)</li> <li>• <u>Ringern und Kämpfen</u>: Körpernähe erleben- Faires Kämpfen um Raum und Gegenstände</li> <li>• <u>Leichtathletik</u>: die Vielfalt im Laufen, Springen und Werfen entdecken: schnell laufen und weit werfen- aber wie?- Weit- Springen will gelernt sein, einen LA- Wettkampf gemeinsam [...] vorbereiten- BJS LA</li> <li>• <u>Gleiten und Rollen</u>: ersten Fortbewegen auf Rädern, Rollen oder Kufen- z.B. Rollbrettfahren</li> </ul>
6 (I)	<b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Körper und Bewegung</u>: Schritt für Schritt vom Sechs- zum Zwölfminuten-Lauf- Ausdauernd Laufen</li> </ul>



# Cusanus - Gymnasium

der Stadt Erkelenz  
Europaschule



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Badminton</u>: den Schläger beherrschen lernen und den Gegner durch hohes und weites Spiel nach hinten treiben- Badminton</li> <li>• <u>Turnen</u>: Rolle, Handstand, Rad- Boden (II), Springen, Fliegen, Landen- Sprung (II), Balancieren, Springen, Drehen- Schwebebalken (I), Schwingen, Stützen, Hängen- normierte Übungsfolgen am Parallelbarren (I)</li> <li>• <u>Gymnastik- Tanz</u>: Choreographien gestalten anhand von Tanzrends, z.B. Jumpstyle</li> </ul>
6 (II)	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Schwimmen</u>: „sich im Wasser sicher fortbewegen“- Vertiefung der schwimmerischen Grundfertigkeiten und des Schwimmstils Brust, Einführung der Kraulschwimmtechnik mit Blockstart und Kippwende sowie sicheres, ausdauerndes Schwimmen</li> <li>• <u>Spiele entdecken</u>: trickreiche Spiele und Bewegungsaufgaben mit Köpfen+</li> <li>• <u>Fussball</u>: „vom Bolzplatz in die Sporthalle“- grundlegende Fußballtechniken spielerisch erlernen und unter vereinfachten Regeln im Wettkampf anwenden“</li> <li>• <u>Tischtennis</u>: „Geschicklichkeitsaufgaben und erstes Rückschlagspielen mit dem kleinen Ball und Schläger“</li> </ul>
	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Spiele entdecken</u>: Spielideen unterschiedlicher Spiele aus aller Welt erfahren, begreifen und verändern</li> <li>• <u>Gymnastik- Tanz</u>: Seilspringen mal anders- Rope Skipping</li> <li>• <u>Turnen</u>: Boden (III) , Sprung (III) , Schwebebalken (II), Barren (II) , Reck (II)</li> <li>• <u>Basketball</u>: Fakes und Cuts- wie verwirre ich meinen Gegner</li> </ul>
7 (II)	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Ringen und Kämpfen</u>: Wir messen uns im fairen Bodenkampf – Erarbeitung der Grundformen von Bodentechniken</li> <li>• <u>Badminton</u>: die Bälle plazieren!- Erarbeitung und Umsetzung sowohl offensiver als auch defensiver individualtaktischer Prinzipien beim Partnerspiel Badminton</li> <li>• <u>Leichtathletik</u>: weiter Werfen mithilfe der Badmintonschlagbewegung, weiter Springen durch Technikverbesserung, schneller sprinten allein und in der Pendelstaffel durch Technikverbesserung</li> <li>• <u>Endzonenspiel</u>: Ein Endzonenspiel exemplarisch begreifen (z.B. Flag-Football etc.)</li> </ul>
	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Schwimmen</u>: Sich im Wasser sicher fortbewegen II – Einführung / Vertiefung der Kraulschwimmtechnik mit Blockstart und Kippwende sowie grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und Fremddrettung nutzen</li> <li>• <u>Volleyball</u>: Wir spielen den Ball volley – Einführung in das Volleyballspiel durch Erprobung des oberen und unteren Zuspiels im 1 vs. 1 bzw. 2 vs. 2</li> </ul>
8 (II)	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p>



# Cusanus - Gymnasium der Stadt Erkelenz Europaschule



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Turnen</u>: das fordert mich heraus – normungebundenes Turnen unter Wagnisaspekt am Beispiel Parkour</li> <li>• <u>Badminton</u>: Speed it up! – Erarbeitung und Anwendung schneller Schläge</li> <li>• <u>Leichtathletik</u>: wir sprinten explosivkräftig und übergeben den Stab sicher in der 8x 50m-Rundenstaffel, Springen- Anlaufen wie beim Sprint?, „jetzt wird es schwerer- Wir stoßen!“</li> <li>• <u>Alternatives Spiel</u>: Das ist mal was anderes – eine Sportspielvariante oder alternatives Mannschafts-/Partnerspiel kennen- und spielen lernen (z.B. Tchoukball, Floorball, Baseball, Kin-Ball, Spikeball etc.)</li> </ul>
9 (I)	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Körper und Bewegung</u>: wer 12 Minuten laufen kann, schafft auch 20 Min. – ausdauernd Laufen</li> <li>• <u>Gleiten und Rollen</u>: Boarden mal anders! – Erarbeitung und Erprobung von diversen Fahrtechniken auf dem Waveboard</li> <li>• <u>Ringern und Kämpfen</u>: wir messen uns im fairen Kampf – Kontrolliertes Werfen und sicheres Fallen</li> <li>• <u>Basketball</u>: Wir spielen Streetball – Einführung in eine basketballspezifische Kleingruppentaktik (z.B. Give &amp; Go, Pick and Roll)</li> <li>• <u>Gymnastik- Tanz</u>: Let’s move and step – Erarbeitung und Präsentation einer Bewegungsgestaltung zum Thema Step Aerobic</li> </ul>
	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Körper und Bewegung</u>: Fit for life – Fitness erwerben und verbessern mit dem Fokus Kraft (Stärkung der Rückenmuskulatur/ Haltungsschulung)</li> <li>• <u>Turnen</u>: Akrobatische Kunststücke entwickeln und präsentieren</li> <li>• <u>Leichtathletik</u>: Wir bringen Dynamik in das Kugelstoßen (Auftaktbewegung), Training zum und Organisation eines leichtathletischen Dreikampfes inkl. 8x50m-Rundenstaffel</li> </ul>
10(I)	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Turnen</u>: Unterschiedliche Sprünge mit dem Minitrampolin erproben und weiterentwickeln</li> <li>• <u>Volleyball</u>: Wir greifen an – Weiterentwicklung des Volleyballspiels im 2 vs. 2 bzw. 3 vs. 3 durch gezielte Angriffstaktiken</li> <li>• <u>Gymnastik- Tanz</u>: mit Bewegung, Musik und Material experimentieren – Gestalten von Bewegungskompositionen anhand eines bestimmten Ausgangspunktes</li> <li>• <u>Handball</u>: Handball spielen - aber richtig! – Erarbeitung und Anwendung von individuellen- und gruppentaktischen Maßnahmen im Angriff und in der Abwehr</li> </ul>
	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <p><u>Körper und Bewegung/ Spielen entdecken</u>: Spielerische Verbesserung der Koordination, Konzentrationsfähigkeit und Handlungsschnelligkeit mittels „Life Kinetik“</p>
10 (II)	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <p><u>Körper und Bewegung/ Spielen entdecken</u>: Spielerische Verbesserung der Koordination, Konzentrationsfähigkeit und Handlungsschnelligkeit mittels „Life Kinetik“</p>



# Cusanus - Gymnasium der Stadt Erkelenz Europaschule



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Leichtathletik</u>: 100m- Rekordzeit, Hochsprung- eine Disziplin im historischen Wandel, den Dreh raushaben- Kugelstoßen</li> <li>• <u>Fussball</u>: Wir greifen an – Weiterentwicklung des Fußballspiels in Spielsituationen durch gezielte Angriffstaktiken</li> </ul>
<b>EPH (I)</b>	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Leichtathletik</u>: Mach mit- fit für den Erkelenzer Citylauf</li> <li>• <u>Sportspiel im Profil des nächstjährigen Sport- Leistungskurses am Beispiel Volleyball</u>: Festigung und Vertiefung der Techniken, unterschiedliche Turnierformen organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen</li> <li>• <u>Körper und Bewegung</u>: Fit wie ein Turnschuh- Erstellen eines individuell angemessenen Fitnessprogramms zur Kräftigung der großen Muskelgruppen inklusive Erarbeitung und Demonstration von passenden Dehnmethoden</li> </ul>
<b>EPH (II)</b>	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Turnen</u>: Angst, Mut und Leichtsin: psychische Erfahrungen an turnerischen Geräten erleben und alleine bzw. zusammen bewältigen</li> <li>• <u>Gymnastik- Tanz</u>: Üben am Ich: eine Gruppenchoreographie unter Berücksichtigung unterschiedlicher Gestaltungskriterien (z.B. Raumwege, Raumebenen und Formationen) präsentieren und und bewerten</li> <li>• <u>Leichtathletik</u>: Alle guten Dinge sind drei- aber auch anders!- sich auf einen leichtathletischen Dreikampf aus Sprint, Sprung und Stoß/ Wurf vorbereiten ( Erlernen einer bisher noch nicht thematisierten Disziplin, bspw. Diskuswurf, Hürdenlauf etc.) diesen organisieren und durchführen</li> </ul>
<b>Q1 (I)</b>	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Beispielhafte Darstellung eines Kursprofils Basketball</u>:</li> <li>• <u>Leichtathletik</u>: Ausdauer gezielt verbessern, individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen, Durchführung eines 20/ 30 Minuten- Laufs</li> <li>• <u>Basketball</u> : Dribbling, Passspiel, Standwurf, Sprungwurf und Korbleger- gezielte Erweiterung und Festigung technischer Fertigkeiten und die situationsgerechte Anwendung im Spiel durch Bewegungsanalysen und gegenseitige Bewegungskorrekturen in einfachen Spielformen</li> <li>• <u>Basketball</u>: wie war das nochmal- Kondition und Koordination- Verbesserung und Verständnis konditioneller und koordinativer Fähigkeiten durch die Planung, Gestaltung und Durchführung allgemeiner und sportartspezifischer Trainingsmöglichkeiten</li> </ul>
<b>Q1 (II)</b>	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p>



# Cusanus - Gymnasium

der Stadt Erkelenz  
Europaschule



	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Basketball</u>: Das Basketballspielen miteinander lernen- die Erweiterung spieltaktischer Fähigkeiten von der Abwehr zur Vorbereitung eines Angriffs ( Cuts...) durch Spielanalysen und die selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen im Spiel 3 gegen 3</li><li>• <u>Basketball</u>: hin zum richtigen Basketballspiel- Spielentwicklung im Basketball vom 3:3 zum 4:4 unter besonderer Berücksichtigung der Entwicklung effektiver Angriffstaktiken ( Pick and Roll, Give and Go, Fastbreak...)</li><li>• <u>Leichtathletik</u>: Olympische Spiele in Erkelenz- selbstständige Planung, Durchführung und Organisation eines leichtathletischen Dreikampfes ( Springen, Sprinten, Werfen)</li></ul>
<b>Q2 (I)</b>	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Leichtathletik</u>: das Erlernen der der leichtathletischen Disziplinen Speerwurf und Dreisprung- die Erfahrung und Anwendung unterschiedlicher methodischer Konzepte unter der Beachtung und Beschreibung grundlegender biomechanischer Funktionszusammenhänge sowie konditioneller und koordinativer Anforderungen</li><li>• <u>Volleyball</u>: Beachvolleyball- von der Halle in den Sand- Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen</li><li>• <u>Gymnastik-Tanz</u>: BallKoRobics- Basketball mal anders- Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic- Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen</li></ul>
<b>Q2 (II)</b>	<p><b>Bitte tragen Sie hier das Halbjahresthema ein</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spiele entdecken: Varianten großer Sportspiele- Analyse, Bewertung und eigene Entwicklung alternativer Sportspiele unter der Beachtung kultureller und selbst erstellter Gestaltungskriterien</li><li>• Basketball: Das Spiel 5 gegen 5 nach offiziellem Regelwerk (inklusive Mann- bzw. Zonenverteidigung)</li></ul>