

1. Verankerung der drei Säulen im Fach Sport

Das Konzept des Sportunterrichts an unserer Schule basiert auf den drei Säulen: Fachkompetenz, Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität.

Innerhalb des Sportunterrichts erwerben unsere Schülerinnen und Schüler eine umfassende Handlungskompetenz im sportfachlichen Bereich, differenziert in motorische (Bewegung und Wahrnehmung), methodische und Urteilskompetenz.

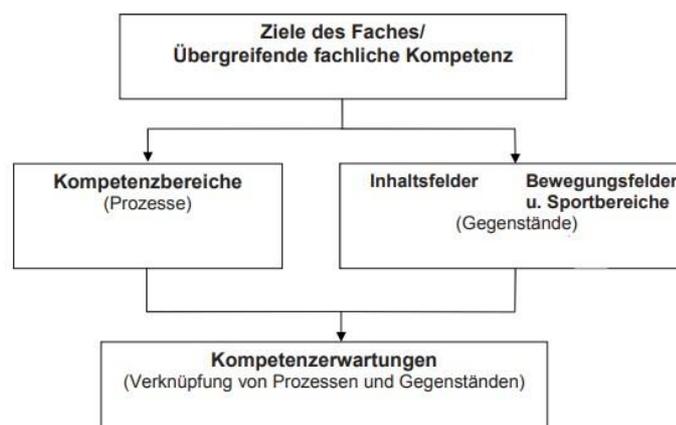
Das Fach Sport zeichnet sich besonders durch eine stete Verknüpfung von Praxis und Theorie aus. Hierbei geht es insbesondere darum, Techniken, Regeln, Taktiken etc. schülerorientiert und selbstgesteuert zu erarbeiten, zu erfahren und zu analysieren. Hierzu gehören beispielsweise das Beschreiben und Korrigieren von Bewegungen, das Organisieren von Bewegungssituationen, das Reflektieren von Bewegungshandlungen – eigener und anderer – und das gemeinsame Erarbeiten von Bewegungen – individuell, partnerweise und in der Gruppe.

Ein besonderes Anliegen des Schulsports ist es, die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Das zentrale Ziel besteht darin, die Schülerinnen und Schüler im Sinne des allgemeinbildenden Auftrags von Schule im und durch Sport zu erziehen und ein Bewusstsein für sämtliche Dimensionen des Sports zu schaffen. So kann ein jeder einen individuellen Zugang zum Sport entdecken und diesen im Hinblick auf ein gesundes Leben nachhaltig fortführen.

Sport lebt von der Individualität und Kreativität. So werden beispielsweise gestalterische Unterrichtsinhalte in jeder Jahrgangsstufe durchgeführt und in unterschiedlichsten Formen und Rahmen präsentiert. Ein bloßes „Vormachen – Nachmachen“ wird ersetzt durch „Exploration und Reflektion“, um unter anderem die Kreativität der Schüler zu fördern.

2. Schulinternes Curriculum

2.1 Inhalte Sekundarstufe I



Erläuterungen zum Schaubild:

Kompetenzbereiche: Die grundlegenden Kompetenzbereiche (Prozesse) des Sports schlüsseln sich auf in:

Bewegungs-/ Wahrnehmungskompetenz: Erwerb umfassender sportbezogener Handlungsfähigkeit; sportliche Handlungssituationen flexibel und genau wahrnehmen, um Handlungsentscheidungen abzuleiten; Fertigkeiten und Fähigkeiten, um psycho-physisch, technisch-koordinativ, taktisch-kognitiv und ästhetisch-gestalterisch situativ angemessen erfolgreich handeln

Sachkompetenz: Sportliches Handeln verstehen und zu ausgewählten Problemen sachbezogen Stellung nehmen. Damit werden wichtige Grundlagen für den wissenschaftspropädeutischen Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe geschaffen.

Methodenkompetenz: Verfahren und Methoden anwenden, um mit Problemstellungen sachgerecht umgehen zu können; sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen beschaffen, aufbereiten, strukturieren und anwenden; sachgerechte Anwendung sozial-kommunikativer Formen, wie z. B. spezifische sportbezogene Kooperationshandlungen.

Urteilskompetenz: argumentativ schlüssiges Abwägen und Beurteilen von Phänomenen und Fragestellungen aus Bewegung, Spiel und Sport. Sie stützt sich damit sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche sowie methodische Kenntnisse; Bezug auf die erlebte sportliche Wirklichkeit; kritische Auseinandersetzung mit den erarbeiteten fachlichen Kenntnissen; kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten methodischen Hintergrundwissen.

Inhaltsfelder: Es lassen sich sechs Inhaltsfelder (Gegenstände) unterscheiden. Diese sind den pädagogischen Perspektiven ähnlich und spiegeln die Motivation eines Sportlers für ein lebenslanges Sporttreiben wieder. Folgende Sinnrichtungen können unterteilt werden:

- (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- (b) Bewegungsgestaltung
- (c) Wagnis und Verantwortung
- (d) Leistung
- (e) Kooperation und Konkurrenz
- (f) Gesundheit

Bewegungsfelder:

- (1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- (2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- (3) Laufen, Springen, Werfen– Leichtathletik
- (4) Bewegen im Wasser– Schwimmen
- (5) Bewegen an Geräten– Turnen
- (6) Gestalten, Tanzen, Darstellen– Gymn. / Tanz, Bewegungskünste
- (7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- (8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
- (9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Farbliche Zuordnung der Bewegungsfelder und Sportbereiche

1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
3	Laufen, Springen, Werfen– Leichtathletik
4	Bewegen im Wasser– Schwimmen
5	Bewegen an Geräten– Turnen
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen– Gym. / Tanz, Bewegungskünste
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
9	Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Unterrichtsvorhaben Sport – Sekundarstufe 1 (Stand Dezember 2019)

	Klasse 5 G9	Klasse 6 G9	Klasse 7 G8	Klasse 8 G8	Klasse 9 G8
Inhalte	1. Bewegungsfeld 2 Miteinander und gegeneinander – Kleine Spiele zur Förderung von Kooperation, Kreativität und dem Umgang mit Konkurrenzsituationen	10. Bewegungsfeld 7 ALLE spielen Fußball – Gemeinsames Fußballspielen trotz unterschiedlicher Könnensstufen	Bewegungsfeld 4 Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen	Bewegungsfeld 7 Miteinander spielen und gegeneinander gewinnen wollen - Fußball	Bewegungsfeld 1 Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden
	2. Bewegungsfeld 1 Sammeln von vielfältigen Bewegungs- und Körpererfahrungen in einem Abenteuerparcours	11. Bewegungsfeld 5 Nur Fliegen ist schöner – Turnerische Sprungelemente an Bock, Kasten und Mattenberg mit Absprunghilfen (Sprungbrett, Minitrampolin)	Bewegungsfeld 4 Sich selbst retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen	Bewegungsfeld 5 Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten	Bewegungsfeld 2 Wie spielt man denn eigentlich woanders? – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen z.B. (Schüler entscheiden) Kinball, Ultimate Frisbee, Baseball, Quidditch etc.
Inhalte	3. Bewegungsfeld 7 Hinführung zur Mannschaftssportart Basketball unter Berücksichtigung technischer Grundfertigkeiten und individualtaktischer Basiselemente	12. Bewegungsfeld 7 Volley spielen – Schaffen von Grundvoraussetzungen mit Hilfe des Redondo-Balls für das große Spiel Volleyball	Bewegungsfeld 4 „Ich will besser werden!“ – in Rückenkrault- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können	Bewegungsfeld 2 Was macht die Unterschiede der Spiele aus? – Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen und verändern Neue Spiele: z.B. Frisbee, Flagfootball...	Bewegungsfeld 5 Le Parcours – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden
	4. Bewegungsfeld 9 Wir ringen und kämpfen am Boden – nicht normierte Kampfsituationen erfahren	13. Bewegungsfeld 6 Hip-Hop, Breakdance, Ropeskipping, Aerobic etc. – tänzerische Gestaltung unter Berücksichtigung ausgewählter Kriterien (z.B. Dynamik, Zeit, Raum)	Bewegungsfeld 7 Die gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen im ausgewählten Mannschaftsspiel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln Volleyball	Bewegungsfeld 6 „Fit in Form“ - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik nutzen Aerobic, Tae Bo, Jumpstyle etc. mit dem Ziel eine Choreographie zu entwickeln	Bewegungsfeld 6 Sich rhythmisch Bewegen mit Geräten – eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten z.B. Step-Aerobic, Ropeskipping, Ballkorobics etc.
Inhalte	5. Bewegungsfeld 9 Vom Bauch auf den Rücken – Von der Wassergewöhnung zur Wechselzugtechnik Rückenkrault	14. Bewegungsfeld 7 Vom Gleichgewicht zum Gleiten – Vorbereiten einer Exkursion in die Eishalle	Bewegungsfeld 1 Sport ist so vielseitig! – sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten	Bewegungsfeld 7 Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein - Spielsituationen im ausgewählten Partnerspiel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln - Badminton	Bewegungsfeld 7 Wir planen ein Turnier für die Klasse(n) und erproben es! – ein Turnier (für die eigene Klasse oder Jahrgangsstufe) sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren – Sportspiele

Inhalte	6. Bewegungsfeld 9	15. Bewegungsfeld 2	Bewegungsfeld 5	Bewegungsfeld 9	Bewegungsfeld 3
	Der Sprung ins kalte Wasser – Wagnissituationen im Bereich Tauchen und Wasserspringen	Kriteriengeleitetes Entwickeln und Verändern von Kleinen Spielen	Mit Sicherheit! - Bewegungen an Turngeräten sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen	Festhalten und Befreien – Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen Judo-Techniken (Halten, Befreien, evtl. Hebeln, Würgen)	Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern Vorbereitung und Durchführung eines Ausdauertests, z.B. Coopertes
Inhalte	7. Bewegungsfeld 1	16. Bewegungsfeld 3	Bewegungsfeld 8	Bewegungsfeld 3	
	Vom Schnee in die Halle – Ausdauerndes Laufen im Rahmen eines Biathlonwettkampfes	Alleine und gemeinsam – Erarbeitung eines Mannschafts- Leichtathletik-Wettkampfes	Sicher auf Inlineskates – beim Inlinern vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern	Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten Leichtathletischer Mehrkampf, evtl. Orientierungslauf	
Inhalte	8. Bewegungsfeld 5		Bewegungsfeld 3		
	Rollen, Stützen, Drehen – Entwicklung einer turnerischen Bewegungsbahn am Boden		Das hab ich noch nie gemacht! – Hochsprung oder Kugelstoß oder Hürdenlauf als neue Herausforderung annehmen		
Inhalte	9. Bewegungsfeld 3				
	Höher, schneller, weiter – Erlernen grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten (Weitsprung, Weitwerfen)				
Inhalte					

Die angegebenen Unterrichtsvorhaben sind obligatorisch. Der Freiraum nimmt von der Jahrgangsstufe 5 – 9 kontinuierlich zu, da die Schülerinnen und Schüler mit zunehmendem Alter vermehrt Inhalte und zeitliche Dimensionen von Unterrichtsinhalten mitbestimmen sollen.

2.2 Profilkurse Sekundarstufe II

In der Sekundarstufe II werden in der Einführungsphase (EF) Grundkurse angeboten, die alle pädagogischen Perspektiven (a-f, s. 2.1) behandeln. Zusätzlich wird ab der EF eine Theoriestunde pro Woche abgehalten, mit Themen wie Ausdauer- und Krafttraining, Training der koordinativen Fähigkeiten, Grundlagen der Sportanatomie und –physiologie. Diese breite Fächerung dient der Vorbereitung auf die individuell wählbaren Profile bzw. dem Leistungskurs Sport in der Q-Phase.

Themen in der **Einführungsphase (Details s. Anhang):**

- Create-fit – Entwickeln eines selbst erstellten Fitnessprogramms im Bereich der Konditionsgymnastik (z.B. Aerobic, Rope-Skipping, Tae-Bo, Jump-Style)
- Learning easy – Erlernen einer neuen leichtathletischen Disziplin (z.B. Hürdenlauf, Dreisprung)
- Playing better – Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit des Mannschaftsspiels Volleyball
- No risk – no fun – Erlernen unterschiedlicher neuer turnerischer Elemente (z.B. Reck, Barren, Schwebebalken, Ringe)
- Cool-Runnings – Entwickeln eines individuellen Ausdauerfitnessprogrammes zur Vorbereitung eines Langstreckenlaufes
- Playing together – Entwickeln gruppentaktischer Lösungsmöglichkeiten im Rahmen eines Mannschaftssportspiels (z.B. Fußball, Basketball, Handball, Kinball)

In der **Q-Phase (Q1, Q2)** wählen die Schülerinnen und Schüler Profilkurse:

Profil-Wahlbogen für die Qualifikationsphase im Grundkurs Sport am Reichenbach-Gymnasium

<u>Kurs</u>	<u>Profil bildende Bewegungsfelder</u>	<u>Inhaltliche Kerne</u>
<p>1) Ball</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>	<p>1. Spielen in und mit Regelstrukturen</p> <p>2. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>3. Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Mannschaftsspiele (werden im Kurs festgelegt)</u> • Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten • Spiele aus anderen Kulturkreisen • Sportspielvermittlung • Trainingslehre (Ausdauer, Kraft, Koordination) • Turnen
<p>2) Gym / Tanz</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>	<p>1. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>2. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Bewegungskompositionen • Tänzerische Bewegungskompositionen • Unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsformen • Turnen • Leichtathletische Lauf- / Sprung- und Wurf- /Stoßdisziplinen • Leichtathletischer Mehrkampf • Formen ausdauernden Laufens
<p>3) Ski / Fit*</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>	<p>1. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport</p> <p>2. Spielen in und mit Regelstrukturen</p> <p>3. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Techniken des Skilaufens (u.a. Skiexkursion) • Konditionelle Dimensionen des Skilaufens • <u>Rückschlagsspiele (z.B. Badminton, Volleyball, Tischtennis)</u> • Fitness (auch als langfristige Vorbereitung auf die Skiexkursion) • Turnen

Hinweis: Die Profil bildenden Bewegungsfelder werden vertieft Inhalt des Unterrichts sein. Weitere sportliche Bereiche und Aspekte werden ebenfalls auf grundlegendem Niveau behandelt.

***Mit dem Kurs 3 („Skilaufen“) ist eine Kursfahrt am Ende des 1. Halbjahres der Q1 verbunden (ca. 500 €).**

Auch hier wird obligatorisch eine Theoriestunde pro Woche abgehalten. Hier orientieren sich die Inhalte an den spezifischen Kursprofilen.

Zusätzlich kann in der Q-Phase ein **Sport-Leistungskurs** gewählt werden. Die Inhalte orientieren sich an den jeweiligen Vorgaben für das Zentralabitur und umfassen die Bereiche Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, Bewegungslehre, Biomechanik und gesellschaftswissenschaftliche Themenbereiche wie Aggression, Leistungspsychologie und Gesundheit. Als obligatorische prüfungsrelevante Sportarten werden vertieft die Bereiche Ausdauer, Leichtathletik und Volleyball behandelt.

3. Kriterien der Leistungsbewertung

3.1 Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht / Sonstige Mitarbeit“

Die Hauptkriterien der Leistungsbewertung orientieren sich an den vorgegebenen Kompetenzen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz), die nach dem aktuellen Lehrplan für die Sekundarstufe I verbindlich vorgegeben sind. Diese können sowohl prozessbegleitend (z.B. „Spielregeln einhalten“, „Umgang mit Ängsten“) als auch punktuell (z.B. „Präsentation eines selbsterfundenen Spiels“, „Demonstration eines Startsprungs“) sein. Die konkreten Kriterien der Leistungsbeurteilung sind für jedes einzelne Unterrichtsvorhaben (s. 2.1) verbindlich festgelegt und beschreiben eine befriedigende Leistung. Leistungen, die darüber hinausgehen, werden mit entsprechend besseren Noten bewertet. Bei Nichterreichen der geforderten Kompetenzen, werden die Leistungen mit schlechteren Noten bewertet.

Weiterhin fließen die Bereiche *Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft*, *Sozialverhalten* und *individueller Leistungsfortschritt* - pädagogisch transparent gewichtet - in die Note mit ein.

Die Hauptkriterien der Leistungsbewertung in der Sekundarstufe II orientieren sich ebenfalls an den o. g. Kompetenzen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz) und zusätzlich an der nach dem aktuellen Lehrplan für die Sekundarstufe II verbindlich vorgegebenen Sachkompetenz, welche eine wissenschaftspropädeutische Theorie-Praxis-Verknüpfung ermöglicht. Wiederum sind sowohl prozessbegleitende als auch punktuelle Leistungsbewertungen vorgesehen, welche konkret für jedes Unterrichtsvorhaben festgelegt sind. Die damit verknüpften Kompetenzen beschreiben befriedigende Leistungen; diese gehen bei Übererfüllen darüber hinaus bzw. werden bei Nichterreichen abgewertet.

Kompetenzen, Leistungskriterien und Überprüfungsformen sind beispielhaft in den UV 1-6 der Einführungsphase (s. Anhang) konkretisiert und existieren auch für die Profile der Qualifikationsphase. Weiterhin fließen die Bereiche *Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft*, *Sozialverhalten* und *individueller Leistungsfortschritt* begleitend in die Note mit ein.

Schülerinnen und Schüler, die aufgrund von Verletzung, Krankheit etc. längere Zeit nicht praktisch am Unterricht teilnehmen können, werden im Rahmen ihrer Möglichkeiten in den Unterricht eingebunden und erbringen auf diesem Wege eine beurteilbare Leistung, die gegebenenfalls auch durch eine mündliche (Feststellungs-)Prüfung erbracht werden kann.

Distanzunterricht:

Die curricularen Inhalte und die damit verbundenen bewertbaren Kompetenzen des Präsenzunterrichts bzw. des regulären praktischen Sportunterrichts, werden in Zeiten des Distanzunterrichts zum Teil aufgehoben und weichen je nach Länge dieser Phase vor allem in der

Sekundarstufe I deutlich davon ab. Sie orientieren sich an folgenden, im häuslichen Umfeld theoretisch und praktisch durchführbaren Schwerpunkten:

Erprobungsstufe:

Koordinationsaufgaben, Schwimmtheorie

Mittelstufe:

Konditions- / Fitnessaufgaben, adressatengemäße sporttheoretische Inhalte aus den Bereichen Trainingslehre und Anatomie / Physiologie

Oberstufe:

Vertiefte theoretische Inhalte, passend zum jeweiligen Unterrichtsvorhaben bzw. Profil
(=> Sachkompetenz)

Generell gilt es, die SuS zur Bewegung zu animieren und die Inhalte so zu strukturieren, dass im Idealfall eine thematische Überleitung in den nachfolgenden Präsenzunterricht möglich ist und in diesem Rahmen Schülerleistungen bewertet werden können.

Bei längeren Phasen des Distanzunterrichts werden keine punktuellen motorischen Leistungsüberprüfungen (z.B. per Video) vorgenommen und ausschließlich die Mitarbeit im Unterricht bzw. die Qualität der eingereichten Beiträge bewertet.

3.2 Beurteilungsbereich „Schriftliche Arbeiten / Klausuren“

Obligatorische Klausuren werden ausschließlich im Leistungskurs gemäß den Abiturbedingungen geschrieben. Diese gehen zu 50% in die Halbjahresnote mit ein. In der Einführungsphase und den Grundkursen der Qualifikationsphase steht es der Lehrkraft frei, theoretische Inhalte per schriftlicher Überprüfung zu bewerten. Die Ergebnisse dieser „Tests“ fließen in die Note „sonstige Mitarbeit“ mit ein.

Anhang

Konkrete Kompetenzerwartungen und inhaltliche Schwerpunkte bis zum Ende der Einführungsphase

UV 1

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik BF/ SB 1: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode	B	F	EF	10 – 12 Std..

Create-fit – Entwickeln eines selbst erstellten Fitnessprogramms im Bereich der Konditionsgymnastik (z.B. Aerobic, Rope-Skipping, Tae-Bo, Jump-Style) unter Berücksichtigung verschiedener Dehnmethode und einer angemessenen Präsentation.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Sachkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Methodenkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Urteilskompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> Gruppenchoreographie anhand von Gestaltungskriterien sowie unter Beachtung von Gesundheits- und Fitnessaspekten Vertiefung sporttheoretischer Begriffe (z.B. Aufwärmen, Dehnen, Gestaltungskriterien) 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppenarbeit Erproben, schematisches Darstellen und Demonstrieren einer Gruppenchoreographie (Schülerpräsentation) Gemeinsames Entwickeln und Erläutern von Kriterien als Bewertungs- und Gestaltungsgrundlage Gegenseitiges Schülerfeedback anhand eines Kriterien geleiteten Feedbackbogens Videoanalyse 	<ul style="list-style-type: none"> Konditionsgymnastik (z.B. Aerobic, Rope-Skipping, Jump-Style) Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Aufstellungsformen...) Allg./Spez. Aufwärmen Angepasste Dehnmethode Rhythmusschulung 	<p>Überprüfungsform:</p> <p>Präsentation</p> <p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitarbeit in der Gruppe Anwendung theoretischer Kenntnisse <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Präsentation der Gruppenchoreographien Schriftliche Darstellung der Choreographie <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> Technisch korrekte Ausführung in Bezug auf Körperhaltung (Gesundheit) Umsetzung der Gestaltungskriterien Funktionaler Aufbau der Choreographie (Dehnen, Warm-Up, Cool-Down, Dauer)
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Aufstellungsformen, Musik...) Konditionsbegriff Fitnessbegriff Warm-Up, Cool-Down statisches, dynamisches Dehnen 			

UV 2

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	A	F	EF	10 – 12 Std.

Learning easy – Erlernen einer neuen leichtathletischen Disziplin (z.B. Hürdenlauf, Dreisprung) unter Anwendung im Rahmen eines selbst erstellten leichtathletischen Mehrkampfes

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Methodenkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> Nutzen unterschiedlicher Lernwege Realistische Einschätzung der persönlichen Leistungsfähigkeit Vermeidung von Verletzungen Organisation eines Mehrkampfes 	<ul style="list-style-type: none"> Kennenlernen und Anwenden unterschiedlicher Lernwege Videoanalyse Partnerbeobachtung und – korrektur anhand von Visualisierung Analyse der Gesamtbewegung (z.B. „Hop“ Dreisprung, Anlauf Speer) Organisieren eines Individual-Mehrkampfes 	<ul style="list-style-type: none"> Neue Leichtathletikdisziplin (z.B. Hürdenlaufen, Speerwerfen, Dreisprung) Mehrkampf <p>Fachbegriffe: Bewegungsphasen (Einleitungs-, Haupt-, Endphase)</p> <p>Lernwege (ganzheitlich, Zergliederung)</p> <p>Qualitative Bewegungsmerkmale</p> <p>Ist- / Sollwert</p>	<p>Überprüfungsform: Demonstration</p> <p>unterrichtsbegleitend Technik beschreiben, analysieren, lernen</p> <p>punktuell: Technikdemonstration unter Wettkampfbedingungen</p> <p>Kriterien: Ausführung nah am Sollwert Bestmögliche persönliche Leistung</p>
Fachbegriffe			

UV 3

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	E	D	EF	10 – 12 Std.

Playing better – Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit des Mannschaftsspiels Volleyball unter Berücksichtigung einer angemessenen bzw. situativ angepassten Veränderung der Spielregeln (zur optimalen Ausbildung gruppendynamischer Prozesse)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) | Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) |

Sachkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. |

Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

Urteilskompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. |

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> Eigenverantwortliche Organisation von Übungsphasen zu volleyballtaktischen Themen Kriterien geleitete Beurteilung einer (Volleyball -) Spielentwicklung 	<ul style="list-style-type: none"> Regelanpassungen (z.B. vier Kontakte, Bodenkontakt) Spiele 3:3, 4:4, 5:5, 6:6 	<ul style="list-style-type: none"> Mannschaftsspiel Volleyball Taktische Elemente (Aufstellung, Rotation, Spezialisierung, Kommunikation etc.) 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Individueller taktischer Fortschritt</p> <p>Eigenverantwortliche Organisation der Übungsphasen</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Spiel 6:6 mit Umsetzung der entwickelten taktischen Lösungsmöglichkeiten</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Taktisches Verhalten wie Aufstellung, Kommunikation</p>
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> Spielanalyse Gruppen- und Individualtaktik 			

UV 4

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive	Jahrgang	Dauer des UV
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	BF/SB 5: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen BF/SB 5: Normungebundenes Turnen an gängigen Gerätebahnen und Gerätekombinationen	C	EF	10 – 12 Std.

No risk – no fun – Erlernen unterschiedlicher neuer turnerischer Elemente (z.B. Reck, Barren, Schwebebalken, Ringe) alleine und in Verbindung mit dem Partner (z.B. Synchronturnen, Partnerturnen) unter Berücksichtigung des gegenseitigen Helfens und Sicherns

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren und BF/SB 5: Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

I

Sachkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Urteilskompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

I

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> Reduzierung von Ängsten durch didaktische Prinzipien wie „Vom Einfachen zum Komplexen“, „Vom Leichten zum Schweren“ Eigenen Weg finden zwischen Risikobereitschaft und Sicherheit Umgang mit Frustration 	<ul style="list-style-type: none"> Methodische Reihen zum Erlernen neuer turnerischer Bewegungen / Figuren alleine und mit Partner Wiederholen und Erweitern von Sicherheitsaspekten in Kleingruppen Erarbeitung einer Bewegungsabfolge an mehreren Geräten 	<ul style="list-style-type: none"> Parkour Neue turnerische Elemente Gegenseitiges Helfen und Sichern 	<p>Überprüfungsform: Präsentation</p> <p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> Korrekte Anwendung von Helfergriffen Individueller Lernfortschritt „Sich einlassen“ <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demonstration der Bewegungsabfolge <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> Technische Ausführung Gestaltung Persönliche Risikobereitschaft vs. Sicherheit
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> Helfergriffe Angstbegriff Frustration, Motivation, Mut... Themenbezogene Fachsprache (z.B. Katzensprung, Schwungverstärkung, Hockwende) 			

UV 5

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik – Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit	D	F	EF	8 – 10 Std.

Cool-Runnings – Entwickeln eines individuellen Ausdauerfitnessprogrammes zur Vorbereitung eines Langstreckenlaufes (z.B. 5km, 30-Min.-Lauf, Citylauf, Don-Bosco-Lauf)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

↓

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d) ↓

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) ↓

Sachkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, ↓

Methodenkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). ↓

Urteilskompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. ↓

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> Bedeutung von Ausdauer für Leistungsfähigkeit und Gesundheit Verdeutlichung von Trainingsprozessen Vorbereitung auf einen Langstreckenlauf 	<ul style="list-style-type: none"> Gestaltung und Umsetzung eines individuellen Trainingsplans (z.B. Lauftagebuch) mit dem Ziel der Verbesserung der Langzeitausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> Dauermethode, ext./int. Intervallmethode, Wiederholungsmethode Individueller Trainingsplan Auswirkungen von Ausdauertraining auf das HKS 	<p>Überprüfungsform: Sportmotorische Testverfahren</p> <p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> Individueller Trainingsfortschritt Kontrolle des Trainingsplans <p>punktuell: Ausdauerlauf im Bereich Langzeitausdauer</p> <p>Kriterien: Vergleich Eingangs-/Ausgangstest</p>
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> Ausdauertrainingsmethoden Aerobe/Anaerobe Schwelle Trainingspuls Trainingsprinzipien (z.B. Superkompensation) Anpassungserscheinungen 			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	E	E	EF	10 – 12 Std..

Playing together – Entwickeln gruppentaktischer Lösungsmöglichkeiten im Rahmen eines Mannschaftssportspiels (z.B. Fußball, Basketball, Handball, Kinball) vor dem Hintergrund unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen zur Bewusstmachung sportspezifischer Arrangements

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) |.

|.

Sachkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. |.

Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). |.

Urteilskompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. |.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsames Spiel trotz unterschiedlicher Voraussetzungen Anpassung von Regelstrukturen an die gegebenen Gruppenstrukturen Eigenverantwortliche Stundengestaltung durch Schüler 	<ul style="list-style-type: none"> Anpassung und Umsetzung situativ angemessener Spiel- und Übungsformen Planen und Durchführen von Spielvarianten im Rahmen des gewählten Sportspiels Gruppen-/Partnerarbeit Planen, Durchführen und Reflektieren von Unterrichtssequenzen durch Schüler 	<ul style="list-style-type: none"> Mannschaftssportspiel Phasierung von Unterrichtssequenzen Gruppentaktik im gewählten Mannschaftssportspielen 	<p>Überprüfungsform: Erörterungsaufgabe</p> <p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> Gruppenverhalten Individuelles Leistungsvermögen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Qualität der Unterrichtssequenz <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zielführende, angepasste Planung und Umsetzung Organisation Anleitungskompetenz
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> Organisationsformen Planung von Übungsphasen Sportartspezifische Fachbegriffe 			