



Schulinterner Lehrplan Sport

Gymnasium - Sekundarstufe II

Einführungsphase

UV-Kartensammlung

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	D	Wählen Sie ein Element aus	EF	8 Std

Erarbeitung eines Ausdauertrainings anhand eines individuellen Trainingsplans und -protokolls durch die Erschließung von Trainingsmethoden, -prinzipien sowie Trainingsformen

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.

Wählen Sie ein Element aus

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Sachkompetenz

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

(d): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern.

Methodenkompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

Urteilskompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Zunächst Diagnostik der individuellen Leistungsfähigkeit.</p> <p>Zwischendiagnostik</p> <p>Abschließende Leistungsfeststellung</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Induktive Lehrmethode.</p> <p>Dokumentation des Lernfortschritts durch Trainingstagebuch</p>	<p>Gegenstände</p> <p>Ausdauerlauf</p> <p>Kondition/ Ausdauer</p> <p>Trainingswissenschaftliche Prinzipien/-methoden.</p> <p>Alternative Ausdauersportarten</p>	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Sportmotorische Testverfahren</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Trainingstagebuch</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Shuttle-Run Test, Cooper-Test</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Siehe Leistungsballe</p>
<p>Fachbegriffe</p> <p>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	E	A	EF	12-16 Std.

Erarbeiten grundlegender individueller sowie gruppentaktischer Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten im Volleyball in Offensive und Defensive unter besonderer Berücksichtigung der Sportspielvermittlung.

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)

Wählen Sie ein Element aus

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.

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

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

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

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

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

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Von der Individual- zur Gruppentaktik • Spielsituationen in Angriff und Abwehr bewältigen • Spielmethodisches Konzept • Vom miteinander zum gegeneinander 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Methodik (u.a.):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit • Gruppenarbeit • Stationsbetrieb • Induktives/deduktives Vorgehen • Gruppenarbeiten zum selbstständigen Entwickeln 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualtaktik (Pritschen, Baggern, ...) • 1 mit 1 • 1 mit 2 • 2 mit 2 • 2 gegen 2 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Kontinuierliche Bewertung der sonstigen Mitarbeit im Rahmen von Demonstrationen und Reflexionsphasen</p> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 mit 2 (Technik) - 2 gegen 2 <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Technikkriterien wie Pritschen-Baggern-Schmettern</p> <p>Taktisches Verhalten im 2 gegen 2</p>
<p>Fachbegriffe</p> <p>Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
		B	A		
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik			EF	12 Unterrichtsstunden

Erarbeitung und Präsentation einer tänzerischen Gruppengestaltung im Step-Aerobic unter besonderer Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien als Fitnessprogramm zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit..

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.

Wählen Sie ein Element aus

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Sachkompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

Methodenkompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

Urteilskompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Von leichten zu schweren Schritten, von einfachen zu komplexen Bein- und Armbewegungen, Kombination von Arm- und Beinbewegungen</p> <p>Von niedrigen zu hohen Ebenen, von einfachen zu komplexen Figuren</p> <p>Sicherheitsaspekte: Gelenkstellungen beachten (90° Kniewinkel), Gefahrenquellen erkennen und durch Helfergriffe/ Sicherheitsstellungen beheben</p>	<p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Add-on Methode, Stationsbetrieb</p> <p>Induktives (Erproben unterschiedlicher Figuren, Schritte)/ deduktives Vorgehen (Zergliederungsmethode, Bildreihen, Hilfekarten)</p>	<p>Gegenstände</p> <p>(Step) Aerobic: Low Impact (Basic, V-Step, Knee up, Repeater), High Impact Schritte (Mambo, Cha cha cha, Kick), Armbewegungen (Bizep Curl, Butterfly)</p> <p>Stepper</p> <p>Musik: 4/4 Takt, 120 BPM, kleiner (8 Beats)/ großer Musikbogen (4x8 Beats)</p>	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Kontinuierliche Bewertung der sonstigen Mitarbeit im Rahmen von Demonstrationen, Gruppenarbeiten, Reflexionsphasen.</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Demonstrationen, Gruppenpräsentation, Analyseaufgaben (Beobachtungsaufgaben)</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Gestaltungs- und Ausführungskriterien.</p>
<p>Fachbegriffe</p> <p>Gestaltungskriterium Raum: Raumwege, Raumebenen, Aufstellungsformen</p> <p>Gestaltungskriterium Zeit: synchron/asynchron, gleichzeitig/nacheinander, Rhythmus, Takt</p> <p>Ausführungskriterien: Bewegungsfluss, Bewegungsintensität, -ausdruck, -abwechslung, Körperspannung</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	F		EF	10 Unterrichtsstunden

Möglichkeiten gesundheitsgerechtern Sporttreibens als Grundlage eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung sowie gesundfunktionalen Dehnens.

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 Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Sachkompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

Methodenkompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

Urteilskompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

Didaktische Entscheidungen

Hier können Sie die didaktischen Entscheidungen eintragen.

Methodische Entscheidungen

Hier können Sie die methodischen Entscheidungen eintragen.

Gegenstände

Hier können Sie die Gegenstände / Fachbegriffe eintragen.

Lernerfolgsüberprüfung(en) /**Leistungsbewertung**Überprüfungsform:

Analyseaufgabe

unterrichtsbegleitend

punktuell:

Kriterien:

Fachbegriffe

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (BF/SB 8)	BF/SB 8: Gleiten auf Eis und Schnee (z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf)	C	Wählen Sie ein Element aus	EF	6-tägige Fahrt

Erlernen und Vertiefen der individuellen Fähigkeiten des alpinen Skifahrens zur Steigerung des subjektiven Wagnisempfindens mittels differenzierter Gruppenstärke und Aufgabenstellung

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 8: Die Schülerinnen und Schüler können ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.

BF/SB 8: Die Schülerinnen und Schüler können in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegunghandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

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

Wählen Sie ein Element aus

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Wählen Sie ein Element aus

Sachkompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

Methodenkompetenz

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

Wählen Sie ein Element aus

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.

Wählen Sie ein Element aus

Didaktische Entscheidungen

- Durchgängige Orientierung am Prinzip der graduellen Annäherung
- Differenzierung nach Leistungsstärke zur Vermeidung negativ behafteter psychischer Faktoren
- Möglichkeit der Durchlässigkeit der Gruppenzusammenstellung

Methodische Entscheidungen

- Einsatz von Bewegungsaufgaben, z.B. „Die Post geht ab“
- Differenzierte Aufgabenstellung zur Berücksichtigung des subjektiven Wagnisempfindens, z.B. Auswahl des Pisten und Skigebiete

Gegenstände

- Sicheres, punktgenaues Bremsen, spontanes Ausweichen/Spurwechsel
- Geländeangepasstes Fahren
- Rhythmisches Fahren - kurze, mittlere große Radien mit paralleler Skiführung
- Moderates Race- /Snowcarven

Lernerfolgsüberprüfung(en) /

Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Wählen Sie ein Element aus.

unterrichtsbegleitend

Kriteriengeleitete unterrichtsbegleitende Überprüfung der Leistung in verschiedenen Könnensstufen

punktuell:

Hier können Sie die punktuellen Leistungsbewertungen eintragen.

Kriterien:

Hier können Sie die Kriterien eintragen.

Fachbegriffe

Hier können Sie die Fachbegriffe eintragen.