

Gustav-Heinemann-Gesamtschule	Schulinterner Lehrplan Sek. II Fach: <u>Sport</u>				Jahrgang EF	Stand: 20.10.2015
ca. 60 Std. unter optimalen Bedingungen auf alle Bewegungsfelder verteilt!						
Die Schwerpunktsportarten Volleyball und Badminton werden in allen Jahrgängen unterrichtet!						
Unterrichtsvorhaben	Bewegungsfelder und Sportbereiche	IF	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methoden-/ Sachkompetenz	Urteilskompetenz	Leistungsüberprüfung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitness – ein Beitrag zu mehr Lebensqualität</li> </ul>	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	a d	sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen  ausgewählte Faktoren der Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in komplexeren sportbezogenen Anforderungssituationen zeigen	ein Fitnessprogramm nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten (MK)  grundlegende Methoden zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben (SK)  Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (SK)	ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen und ihren eigenen Trainingsfortschritt beurteilen  gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sportmotorische Tests</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spezielle Spielfähigkeiten in unserer Sporthalle weiter entwickeln</li> <li>Volleyball</li> <li>Badminton</li> </ul>	Spiele in und mit Regelstrukturen	b d e	In einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden  Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden	Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (SK)  Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren (MK)	Die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Spiel/ Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Laufen - Springen - Werfen vielfältig erfahren</li> <li>Schnell und geschickt um und über Hindernisse laufen</li> <li>Üben und trainieren für einen leichtathletischen Wettkampf</li> <li>ausdauernd laufen</li> <li>leistungsmäßig laufen</li> </ul>	<p>Laufen, Springen, Werfen</p> <p>- Leichtathletik -</p>	<p>a d f</p>	<p>leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß) auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeitenniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletischer Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern</p> <p>eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Hochsprung, Kugelstoßen, Hürden, Speerwurf) in der Grobform ausführen</p> <p>beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 30 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben</p> <p>Beim Laufen eine Langstrecke leistungsorientiert bewältigen (3000m)</p> <p>einen weiteren leichtathletischen Wettkampf (z. B. Mehrkampf Biathlon, Spielfest) einzeln oder in der Mannschaft unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und angemessenen Wettkampfverhaltens vorbereiten und durchführen</p>	<p>leichtathletische Wettkampfgeregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppe organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten (SK)</p> <p>selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen (MK)</p> <p>Einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (MK)</p>	<p>Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit vor der Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen</p> <p>Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen</p> <p>die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern-Übungs- und Gestaltungsprozessen nach vereinbarten Kriterien einschätzen sowie eine Präsentation bewerten.</p> <p>Choreographien anhand von</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> <li>- Leistungsmessung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Körperspannung erlernen und erfahren</li> <li>Körperbewusstsein in verschiedenen Körperlagen entwickeln</li> <li>Vertrauen und Verantwortung mit</li> </ul>	<p>Bewegungsgestaltung mit Partner/n</p> <p>- Akrobatik-</p>	<p>a c d</p>	<p>Akrobatische Haltegriffe kennenlernen, einüben und anwenden</p> <p>eine akrobatische Gruppengestaltung kooperations- und teamorientiert unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und Leistungsmöglichkeiten entwickeln, einüben und präsentieren sowie dazu Ausführungs- und Gestaltungskriterien benennen.</p> <p>an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen</p>	<p>in Gruppen selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen</p> <p>zwischen Sicherheitsstellung und Hilfeleistung unterscheiden, diese situationsgerecht anwenden und deren Funktionen erläutern (MK)</p>	<p>Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen</p> <p>die eigene Leistung und die Leistung anderer in Lern-Übungs- und Gestaltungsprozessen nach vereinbarten Kriterien einschätzen sowie eine Präsentation bewerten.</p> <p>Choreographien anhand von</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Partner/n aufbauen und erfahren</li> <li>Die Schwerkraft spüren und überwinden</li> <li>Choreographie</li> </ul>			<p>wahrnehmen und sachgerecht ausführen</p>	<p>Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien erläutern (SK)</p> <p>Aufstellungsformen und Formationen in 2er, 3er und Mehrpersonenformationen schematisch darstellen (MK)</p>	<p>zuvor entwickelten Kriterien bewerten</p> <p>Den Einfluss psychischer Faktoren (Freude, Frustration, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Klang, Rhythmus und Musik als Impulse für Bewegungsgestaltung nutzen</li> <li>Wir erfinden, üben und präsentieren Choreographien</li> <li><b>Fakultativ</b></li> </ul>	<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste -</p>	<p>a b e</p>	<p>ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens – auch in der Gruppe – ausführen und durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades oder durch Erhöhung der Komplexität verändern</p> <p>Objekte und Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren.</p> <p>Merkmale von Bewegungsqualität (z. B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/ Musik und Partner) in Bewegungsgestaltungen – auch in der Gruppe – auf erweitertem Niveau anwenden und zielgerichtet variieren</p> <p>ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsabsichten, – aufgaben und – anlässen eigene Kompositionen (z. B. Fitnesschoreografien in der Gruppe, tänzerische Gruppengestaltung) entwickeln, umsetzen und präsentieren</p>	<p>ihr ästhetisch-gestalterisches Bewegungsrepertoire aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Schulsport, Hobbys, Trends der Jugendkultur,...) für eine Präsentation (z. B. auch Schulaufführung) nutzen</p>	<p>bewegungsbezogene Klischees (u. a. Geschlechterrollen) beim Gestalten, Tanzen, Darstellen kritisch bewerten und beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfertigkeiten Großer Sports spiele gemein sam erschließen und anwenden</li> <li>• Wir entwickeln unsere gemeinsamen Regeln</li> <li>• Volleyball</li> <li>• Badminton</li> </ul>	Spielen in und mit Regelstrukturen  - Sportspiele -	a  e	<p>komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben</p> <p>die Merkmale fairen Spielens reflektieren und erläutern sowie sich aktiv für faire Spielprozesse einsetzen</p> <p>taktisches Verhalten in Handlungs-/ Spielsituationen situationsgemäß ändern und erläutern</p> <p>das ausgewählte große Sportspiel auf fortgeschrittenem Niveau spielen und die spielspezifischen Gelingens Bedingungen erläutern</p> <p>das ausgewählte Partnerspiel auf fortgeschrittenem Niveau regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen und die spielspezifischen Gelingens Bedingungen erläutern.</p>	<p>Darstellungen (z. B. Graphik, Foto, Film) von Spielsituationen erläutern und umsetzen</p> <p>Spielregeln unter konstitutiven, strategischen und sozialen Aspekten unterscheiden und situationsgerecht anpassen. Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren und Schiedsrichtertätigkeiten nach vereinfachtem Regelwerk übernehmen</p>	<p>die eigenen technischen, koordinativen Fertigkeiten differenziert beurteilen</p> <p>die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel Kriterien geleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen</p>	Spiel-/Bewegungsbeobachtung  - individuelle Leistungsverbesserung  - Anstrengungsbereitschaft / Engagement  - Unterrichtsgespräch
<b>Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs</b>						

--	--	--	--	--	--	--

## Legende:

IF = Inhaltsfelder

a = Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung

b = Bewegungsgestaltung

c =Wagnis und Verantwortung

d = Leistung

e = Kooperation und Konkurrenz

f = Gesundheit

SK= Sachkompetenz

MK= Methodenkompetenz

Gustav-Heinemann-Gesamtschule			<b>Schulinterner Lehrplan Sport Q1</b>		<b>Jahrgang Q1 – ca. 90 Stunden</b>	<b>Stand 20.10.2015</b>
Unterrichtsvorhaben	Bewegungsfelder und Sportbereiche	IF	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methoden-/ Sachkompetenz	Urteilskompetenz	Leistungsüberprüfung
<b>- Was kann ich? Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten</b>  ca. 12-15 Stunden	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	d	Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen	Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen	- Sportmotorische Tests Spiel-/Bewegungsbeobachtung - individuelle Leistungsverbesserung - Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
<b>Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (<i>tactical games approach</i>) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit (Mannschaftsspiele – Volleyball)</b>  ca. 15-20 Stunden	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	e	in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.  in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen	Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten  individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.	die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern	Spiel-/Bewegungsbeobachtung - individuelle Leistungsverbesserung - Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
<b>Ausdauer trainieren - der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der</b>	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	d	Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training	zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern  Trainingspläne unter	die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung beurteilen/ reflektieren	Sportmotorische Tests Spiel-/Bewegungsbeobachtung - individuelle Leistungsverbesserung

<p><b>Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung</b></p> <p>ca. 15 – 20 Stunden</p>				<p>Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend)</p> <p>physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend)</p> <p>die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>
<p><b>Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können</b></p> <p>ca. 12 – 15 Stunden</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<p>e f</p>	<p>Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B.Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten</p>	<p>Wettkampfformen selbstständig entwickeln, durchführen, leiten und erläutern</p>	<p>die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen</p> <p>positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen</p>	<p>Sportmotorische Tests</p> <p>Spiel-/Bewegungsbeobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> <li>- Unterrichtsgespräch</li> </ul>
<p><b>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von</b></p>	<p>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p>	<p>d</p>	<p>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training</p>	<p>zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern</p> <p>Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen</p>	<p>die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung beurteilen/ reflektieren</p>	<p>Sportmotorische Tests</p> <p>Spiel-/Bewegungsbeobachtung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelle Leistungsverbesserung</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</li> </ul>

<p><b>Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung</b></p> <p>ca. 15-20 Stunden</p>				<p>Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend)</p> <p>physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (übergreifend)</p> <p>die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)</p>		<p>- Unterrichtsgespräch</p>
<p><b>Neue Partner und wechselnde Gegner – unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen</b></p> <p>ca. 15-20 Stunden</p>	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p>	<p>e</p>	<p>in einem Mannschaftsspiel oder <b>Partnerspiel</b> gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</p> <p>Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden</p>	<p>grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</p> <p>sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren)</p>	<p>die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen</p>	<p>Sportmotorische Tests</p> <p>Spiel-/Bewegungsbeobachtung</p> <p>- individuelle Leistungsverbesserung</p> <p>- Anstrengungsbereitschaft / Engagement</p> <p>- Unterrichtsgespräch</p>



Gustav-Heinemann-Gesamtschule		<b>Schulinterner Lehrplan Q2 (noch gültig bis Ende des Schuljahres 2015/2016)</b>		<b>Jahrgang Q2 – ca. 90 Stunden</b>	<b>Stand: 20.10.2015</b>
-------------------------------	--	---	--	---	--------------------------

### Vorlage zur Profilbildung in der Qualifikationsphase

Zu Beginn der Qualifikationsphase haben die Schülerinnen und Schüler ein Kursprofil gewählt. Die FK Sport hat die Perspektive F – Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln als profilbegleitende Perspektive festgelegt.

Sequenzen in der Qualifikationsphase im Grundkurs Sport

Kursprofil

Profilbildende

pädagogische Perspektiven:

1.

2.

Profilbildende

Bewegungsbereiche:

1.

2.

Pädagogische Perspektiven: Laut den Lehrplanvorgaben sind zwei obligatorisch (weitere sind zu berücksichtigen) (grundlegende)

Bewegungsfelder: Rahmenvorgaben legt die Fachkonferenz fest mindestens zwei sind obligatorisch.

Mögliche Unterrichtsvorhaben liegen in der Verantwortung der Lehrkraft. 6 Unterrichtsvorhaben sind obligatorisch.

Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche

Bereich II: Fachliche Kenntnisse

Bereich III Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens

## Bereich I

Dieser Bereich enthält sieben Bewegungsfelder und Sportbereiche und zwei weitere Inhaltsbereiche. Aus den sieben Bewegungsfeldern und Sportbereichen müssen zwei als profilbildend festgelegt werden. Die beiden Inhaltsbereiche sind verbindlich zu berücksichtigen.

### a) Bewegungsfelder und Sportbereiche

1. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
2. Bewegungen im Wasser – Schwimmen
3. Bewegungen an Geräten – Turnen
4. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
5. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
6. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport
7. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

### b) Inhaltsbereiche

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen  
Gegenstandsbereiche z. B.:

- Entspannungsmethoden
- Funktionsgymnastik
- gezieltes Fitnesstraining

## 2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen Gegenstandsbereiche z. B.:

- konkurrenz- und kooperationsorientierte Spiele und Spielvarianten
- volkstümliche Bewegungsspiele und altes Spielgut
- alternative Bewegungsspiele und Modetrends
- Spiel – und Sportangebote im Umfeld der Schule

### **Leistungsbewertung/-überprüfung:**

siehe Vorlagen/Tabelle EF und Q1