

Fachbereich Sport

Schulinternes Curriculum für die Sekundarstufe I August 2010

1 Kompetenzentwicklung und Pädagogische Perspektiven

Der Doppelauftrag des Gymnasiums (Bildung und Erziehung) ergibt für den Schulsport folgende Aufgaben und Ziele, die in jeder Unterrichtsstunde Beachtung finden sollten:

Kompetenzen entwickeln und fördern

Selbstständiges Handeln	Selbstkompetenz
Kooperatives Handeln in heterogenen Gruppen	soziale Kompetenz
Situationsangemessener Umgang mit Sprache, Wissen und Können	Sachkompetenz

Wir sind als gesamte Schulgemeinschaft und speziell im Sportunterricht bemüht, ein offenes Sportverständnis auszubilden, das heißt,

- auf die gymnasiale Oberstufe vorzubereiten,
- Bewegung, Spiel und Sport in das Schulleben zu integrieren
- Bezüge zum Sport außerhalb der Schule herzustellen.

Der Sportunterricht kann grundsätzlich alle pädagogische Perspektiven bedienen (Multiperspektivität sportlichen Handelns):

Leistung:	Leistung erfahren, verstehen und einschätzen
Gesundheit:	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
Kooperation:	Kooperieren, sich fair im Wettkampf messen und sich verständigen
Körpererfahrung:	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern
Gestaltung:	sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
Wagnis:	etwas wagen und verantworten.

Die Umsetzung dieser Perspektiven erfolgt auf der inhaltlichen Ebene.

2 Organisation, Themen und Inhalte

Organisatorisches

Zu Beginn der Unterrichtsstunde sollten alle Teilnehmer umgezogen in der Halle sein, die Stunde wird vom Sportlehrer so beenden, dass eine angemessene Zeit zum Umziehen bleibt.

Die Teilnahme am Schulsport erfolgt nur in Sportkleidung und mit Sportschuhen, Uhren und Schmuck sind vorher abzulegen. Für den Verlust von Wertsachen wird nicht gehaftet.

In die Sporthalle dürfen insbesondere Lebensmittel und Getränke, Kaugummis, Mobiltelefone und andere Unterhaltungselektronik nicht mitgebracht werden.

Entschuldigungsregelungen:

Fehlt ein/e Schüler/in ganztägig, geht die Entschuldigung an die Klassenleitung.

Kann ein/e Schüler/in aus gesundheitlichen Gründen nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen, bringt er/sie eine Entschuldigung bei Sportlehrer ab.

Erkrankt ein/e Schüler/in plötzlich am Tag, so muss die Entschuldigung nachgereicht werden.

Für eine Freistellung, die länger als vier Wochen notwendig ist, muss ein schulärztliches Attest vorliegen. Die Freistellung muss in diesem Fall von den Eltern schriftlich beantragt und von der Schulleitung genehmigt werden.

Grundsätzlich gilt: Vom aktiven Sportunterricht befreite Schüler haben trotzdem Anwesenheitspflicht!

Sollte die Sportstunde eine Randstunde sein und sollte es der Unterrichtsinhalt zulassen, kann der/die Schüler/in von der Anwesenheitspflicht vom Sportlehrer befreit werden, nachdem ein schriftliches Ersuchen der Erziehungsberechtigten vorliegt.

Unterrichtsinhalte und Themen

In der Sekundarstufe I sind pro Woche drei Unterrichtsstunden Sport verpflichtend, die in Einzel- oder Doppelstunden angeboten werden. Der Unterricht wird in der Regel getrennt nach Jungen und Mädchen durchgeführt, nur in Ausnahmefällen werden koedukative Lerngruppen zusammengestellt, die je nach Verfügbarkeit von Sportlehrerinnen oder Sportlehrern unterrichtet werden.

Die Unterrichtsinhalte orientieren sich an den momentanen situativen Bedingungen der Goethe-Oberschule. Für den Sportunterricht stehen eine kleine Turnhalle, die Schulaula und Außensportanlagen (Hartgummiplatz, Weitsprunganlage, 100m-Bahn) zur Verfügung.

Im Rahmenlehrplan für die Sekundarstufe I sind Themen (Sportarten) so genannten Themenfeldern zugeordnet. (s. Rahmenlehrplan Kap. 4.2)

Pro Schuljahr sind vier Themen aus mindestens zwei verschiedenen Themenfeldern verpflichtend, dazu kommen zusätzliche, frei wählbare Bereiche.

Festgelegt sind für jedes Schuljahr an der Goethe-Oberschule folgende Pflichtthemen:

7. Klasse	
Mädchen	Jungen
Basketball	Basketball
Leichtathletik	Leichtathletik
Gerätturnen	Gerätturnen
Gymnastik/Tanz	Fußball
freier Bereich: z.B. zweite Ballsportart, Fitness, kleine Spiele	Freier Bereich: z.B. dritte Ballsportart, Fitness, kleine Spiele

8. Klasse	
Mädchen	Jungen
Volleyball	Volleyball
Leichtathletik	Leichtathletik
Gerätturnen	Gerätturnen
Gymnastik/Tanz	Fitness
Freier Bereich: z.B. zweite Ballsportart, Fitness, kleine Spiele	Freier Bereich: z.B. Vertiefung Fußball und Basketball, kleine Spiele

9. Klasse	
Mädchen	Jungen
Tischtennis	Tischtennis
Leichtathletik	Leichtathletik
Fitness	Gerätturnen
Fußball	Basketball
Freier Bereich: z.B. Vertiefung Basketball und Volleyball, Gymnastik/Tanz, Gerätturnen	Freier Bereich: z.B. Fitness, Vertiefung Volleyball und Fußball

10. Klasse	
Mädchen	Jungen
Badminton	Badminton
Fitness	Leichtathletik
Gymnastik/Tanz	Fitness
Volleyball	Volleyball
Freier Bereich: z.B. Vertiefung Basketball, Fußball, Gerätturnen	Freier Bereich: z.B. Vertiefung Fußball und Basketball, Gerätturnen

Pro Schulhalbjahr ist zusätzlich eine benotete Ausdauerleistung durchzuführen.

Zusätzliche Sportveranstaltungen

Die Schule nimmt zusätzlich zum Pflichtunterricht je nach Interessenlage der Schüler und Kollegen am Schulsportwettkampfprogramm teil, sehr beliebt ist die Teilnahme am Berliner Staffeltag, dem Minimarathon, Crosslauf sowie dem Turnwettkampf der Berliner Schulen. Auch die Teilnahme an Basketball- und Fußballturnieren wird ermöglicht.

Je nach Interesse und schulorganisatorischen Bedingungen werden Sport-Arbeitsgemeinschaften angeboten.

Momentan werden folgende AG`s im Fachbereich Sport angeboten:

- Rudern
- Basketball
- Sportspiele allgemein
- Volleyball

Am Ende des Schuljahres findet in der Regel ein von der Schülersvertretung (SV) weitestgehend selbst organisiertes Sportfest statt, bei dem die Teilnahme an unterschiedlichen Sportspielwettkämpfen möglich ist.

3 Leistungsfeststellung und -bewertung

Die Grundlagen der Beurteilung sind in der „Ausführungsvorschrift Zeugnisse“ (AV Zeugnisse), der „Sekundarstufe I-Verordnung“ (Sek-I-VO) und dem Rahmenlehrplan für das Fach Sport festgeschrieben.

Für jedes in einem Schuljahr behandelte Unterrichtsthema wird auf dieser Grundlage eine Note gebildet. Pro Schuljahr werden mindestens vier Themen bewertet. Die Zusammenfassung dieser Teilnoten ergibt die Zeugnisnote. Die Schuljahresendnote bewertet die Leistungen im Fach Sport des gesamten Schuljahres.

Die Teilnahme an Schulwettkämpfen kann sich, je nach Aufwand, Intensität und Erfolg, positiv auf die Zeugnisnote auswirken.

Bei der Notengebung sind neben motorisch-sportlichen Leistungen (Zeiten, Weiten, Bewegungsqualität usw.), die individuellen Voraussetzungen und der individuelle Lernfortschritt der Schüler angemessen zu berücksichtigen.

Einige Fragen dieses Kapitels stehen zurzeit noch in der schulinternen Diskussion und müssen noch festgelegt werden.

2. Qualifikationsphase — Semester 1 bis 4

In den 4 Semestern werden an der Goethe-Oberschule folgende Sportpraxiskurse angeboten:

- 2.1 Bewegungsfeld A: Leichtathletik
- 2.2 Bewegungsfeld B
 - Mannschaftsspiele: Basketball
 - Fußball
 - Volleyball
 - Rückschlagspiel: Badminton
- 2.3 Bewegungsfeld C: Turnen
- 2.4 Bewegungsfeld D: Gymnastik - Tanz
- 2.5 Bewegungsfeld E: Sportschwimmen
- 2.6 Bewegungsfeld G: Skifahren (als Kompaktkurs Ende 1./Anfang 2. Sem)
- 2.7 Bewegungsfeld H: Fitness

Bis auf die Kurse Skifahren, Badminton und Fitness werden die Kurse in Leistungsstufe 1 und II angeboten. In Leistungsstufe II werden in allen Bereichen erhöhte Anforderungen gestellt, sodass es sinnvoll ist, die Kurse nicht gemischt (Lst.I u.II) anzubieten, sondern nach Leistungsstufen getrennt. Wird der Fitnesskurs ein zweites Mal gewählt, muss gewährleistet sein, dass der zweite Kurs einen anderen inhaltlichen Schwerpunkt hat als der vom Schüler gewählte erste Kurs.

Daneben wird jeweils im 12. und 13. Jahrgang der Theoriekurs angeboten.

Kursinhalte

Allgemeines

Die Festsetzung des inhaltlichen Schwerpunktes der jeweiligen Kursthemen erfolgt auf der Grundlage des Kerncurriculums (vgl. dort Kap.4) durch den Unterrichtenden; der Pflichtbereich ist im schulinternen Curriculum festgelegt.

Die Verknüpfung der jeweiligen Sportpraxis mit sportartspezif. theoretischen Aspekten ist verpflichtend (mindest. 2 sporttheoretische Wissensbereiche sollen berücksichtigt werden).

Leistungsbeurteilung: Die Grundlagen der Leistungsbewertung sind Punkt 7 des Rahmenplans (S. 34f.) zu entnehmen, dort finden sich neben Angaben zur Gewichtung der einzelnen Bereiche auch Beispielaufgaben für die Praxisprüfung.

Pflichtbereich

Zu 1: Leichtathletik

Verbindliche Inhalte / Schwerpunktsetzung s.o.

1.1 Erwerb und Festigung / Vertiefung von technischen Fertigkeiten

- Erlernen, Festigen, Verbessern der Techniken in den Bereichen Lauf (Kurz-, Mittel-, Langstrecke (1500 m; Hinführung zum 12-Min.-Lauf))
- Sprung: Hoch-, Weit-, Dreisprung
- Wurf/Stoß: Schleuderball / Diskus; Kugel

→ **Kompetenzen:** Die Schüler bewerten Merkmale leichtathletischer Bewegungen, analysieren Bewegungsabläufe u. können ggf. Fehlerkorrekturen durchführen [Bezug zur Physik, Biologie]; sie entwickeln Regeln, passen sie an u. wenden sie an; sie sammeln Bewegungserfahrung.

1.2 Sportartspez. Theorie — z.B. Kriterien für Sportabzeichen; Grundsätze der Trainingsplanung; Wettkampfbestimmungen; Gesundheitsaspekte

→ **Kompetenzen:** Die Schüler üben Schiedsrichter- und Wettkampfrichtertätigkeiten aus; übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit;

1.3 Leistungsbeurteilung (Tabellen vgl. Fachbrief Nr. 1 Anhang II)

Kursimmanente Lernerfolgskontrollen → AT

Abschlusstest: Zweiteiliger Praxistest (zu den möglichen Aufgabenarten vgl. Rahmenplan S.35)

12-Min-Lauf (Tabellen vgl. Fachbrief Nr. 1 Anhang I)

Schriftl. Überprüfung der Kenntnisse in sportartspezif. Theorie (max.30 Min.)

Die vier erbrachten Leistungen des Abschlusstests werden gleich gewichtet.

Zu 2: Mannschaftsspiele

2.1 Basketball

Verbindliche Inhalte / Schwerpunktsetzung s.o.

2.1.1 Erwerb bzw. Festigung / Vertiefung technischer Fertigkeiten Individuelles Angriffsverhalten:

- Bewegung ohne Ball
- Bewegung mit Ball
- Ballannahme
- Korbwürfe

Individuelles Abwehrverhalten:

- Situationsspezif. Abwehrverhalten
- Defensiv-Rebound

2.1.2 Gruppen u. mannschaftstaktisches Verhalten

- Gruppen- u. mannschaftstaktisches Angriffsverhalten
- Gruppen- u. mannschaftstaktisches Abwehrverhalten
- Anwendung im Spiel
- Training der allg. und spez. Ausdauer

→ **Kompetenzen:** Die Schüler gehen mit Formen der Bewegung und des Spiels kreativ und zielführend um; sie bewerten die Merkmale der spielartspezifischen Bewegung; handeln kooperativ in einer Mannschaft; entwickeln Strategien, um Konflikte zu lösen; verhalten sich fair und benennen unsportl. Verhaltensweisen; sie verbessern ihre Demonstrationsfähigkeit, sie gestalten Unterrichtssequenzen reflektiert mit;

2.1.3 Sportartspezif. Theorie — z.B. Fachsprache, Schiedsrichterzeichen; Gesundheitsaspekte; versch. Angriffs- u. Verteidigungssysteme

→ **Kompetenzen:** Die Schüler fungieren als Schiedsrichter; sie entwickeln Regeln, passen sie an und wenden sie an, sie verhalten sich fair; sie übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit u. die der Mitspieler;

2.1.4 Leistungsbeurteilung

Kursimmanente Lernerfolgskontrollen → AT

Abschlusstest: Zweiteiliger Praxistest

2-Min-Lauf

Schriftl. Überprüfung der sportartspez. Theorie (max.30 Min.)

Die vier erbrachten Leistungen des Abschlusstests werden gleich gewichtet.

2.2 Fußball

Verbindliche Inhalte / Schwerpunktsetzung s.o.

2.2.1 Erwerb bzw. Festigung / Vertiefung von technischen Fertigkeiten

Stoppen des Balles

- Sohle / Innenseite (flach rollende Bälle)
- Spann / Oberschenkel (halbhohe Bälle)
- Brust (hohe - /Flugbälle)

Spielen des Balles

- Innenseite (re./li.)
- Innenspann (Flugbälle)
- Vollspann (Torschuss)

Führen des Balles

- ohne Vorgaben in begrenztem Feld
- in vorgegebenem Slalomkurs

Anwendung der o.a. Grundtechniken im Spiel Training der allg. und spez. Ausdauer

2.2.2 Taktikschulung

- Übungen zum Freilaufen: 1:3; 2:4; 3:5
- Mann- bzw. Raumdeckung: Angriff gegen Abwehr

→ **Kompetenzen:** Die Schüler gehen mit Formen der Bewegung und des Spiels kreativ und zielführend um; sie bewerten die Merkmale der spielartspezifischen Bewegung; sie handeln kooperativ in einer Mannschaft; sie entwickeln Strategien, um Konflikte zu lösen; sie verhalten sich fair und benennen unsportl. Verhaltensweisen; sie verbessern ihre Demonstrationsfähigkeit, sie gestalten Unterrichtssequenzen reflektiert mit;

2.2.3 Sportartspezif. Theorie — z.B. gesundheitliche Aspekte, Sportverletzungen; Fachsprache; Spielregeln

→ **Kompetenzen:** Die Schüler fungieren als Schiedsrichter; sie entwickeln Regeln, passen sie an und wenden sie an, sie verhalten sich fair; sie übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit u. die der Mitspieler;

2.2.4 Leistungsbeurteilung

Unterrichtsimmanente Lernerfolgskontrollen → AT

Abschlusstest:

- Zweiteiliger Praxistest
- 12-Min-Lauf
- Schriftl. Überprüfung der sportartspez. Theorie (max.30 Min.)

Die vier erbrachten Leistungen des Abschlusstests werden gleich gewichtet.

2.3 Volleyball

Verpflichtende Inhalte / Schwerpunktsetzung s.o.

2.3.1 Erwerb bzw. Festigung Vertiefung technischer Fertigkeiten

Individuelles Verhalten

- Pritschen und baggern
- Frontalaufgabe von unten /oben
- Annahme der Angabe (Zuspielbagger) - Angriffsschlag
- Block (Einer-, Doppelblock)

Anwendung der Grundtechniken im Spiel (Kleinfeld → Großfeld) Training der allg. und spez. Ausdauer

2.3.2 Taktikschulung

Aufstellungsformen in Angriff und Abwehr im Spiel 2 gegen 2 bis 6 gegen 6

→ **Kompetenzen:** Die Schüler gehen mit Formen der Bewegung und des Spiels kreativ und zielführend um; sie bewerten die Merkmale der sportartspezifischen Bewegung; sie handeln kooperativ in einer Mannschaft; sie entwickeln Strategien, um Konflikte zu lösen; verhalten sich fair und benennen unspötl. Verhaltensweisen; sie verbessern ihre Demonstrationsfähigkeit, sie gestalten Unterrichtssequenzen reflektiert mit

2.3.3 Sportartspezif. Theorie — z.B. Regelkunde, Schiedsrichterzeichen; Gesundheitsaspekte, Sportverletzungen;

→ **Kompetenzen:** Die Schüler fungieren als Schiedsrichter; sie entwickeln Regeln, passen sie an und wenden sie an, sie verhalten sich fair; sie übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit u. die der Mitspieler;

2.3.4 Leistungsbeurteilung

Unterrichtsimmanente Lernerfolgskontrollen → AT

- Abschlusstest:
- Zweiteiliger Praxistest
 - 12-Min-Lauf
 - Schriftl. Überprüfung der sportartspez. Theorie (max.30 Min.)

Die vier erbrachten Leistungen des Abschlusstests werden gleich gewichtet.

2.4 Rückschlagspiel: Badminton

Verbindliche Inhalte /Schwerpunktsetzung s.o.

2.4.1 Technische Fertigkeiten

- Grundstellung
- Schlägerhaltung
 - Lauftechniken (vor, zurück; in die Ecken)
 - Umspringen bei Überkopfschlägen u. Schlägen links vom Kopf (spez. Smash)
- Schlagtechniken (Aufschläge; Clear; Smash; Drop; Drive)
- Spiel am Netz

Anwendung der Fertigkeiten im Spiel (Einzel, Doppel) Training der allg. und spez. Ausdauer

2.4.2 Taktisches Verhalten

- Einzelspiel auf halbem Doppelfeld
- Grundpositionen auf dem Spielfeld
- Variation von Grundschlägen
- Anpassen der Spielweise an den Gegner
- Wechsel von Angriff u. Abwehr

→ **Kompetenzen:** Die Schüler gehen mit Formen der Bewegung und des Spiels kreativ und zielführend um; sie bewerten die Merkmale der spielartsspezifischen Bewegung; sie handeln kooperativ in einer Mannschaft; sie entwickeln Strategien, um Konflikte zu lösen; sie verhalten sich fair und benennen unsportl. Verhaltensweisen; sie verbessern ihre Demonstrationsfähigkeit, sie gestalten Unterrichtssequenzen reflektiert mit

2.4.3 Sportartspezif. Theorie — z.B. Regelkunde (Einzel; Doppel; gemischtes Doppel); Materialkunde; gesundheitliche Aspekte, Sportverletzungen

→ **Kompetenzen:** Die Schüler fungieren als Schiedsrichter; sie entwickeln Regeln, passen sie an und wenden sie an, sie verhalten sich fair; sie übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit u. die der Mitspieler;

2.4.4 Leistungsbeurteilung

Unterrichtsimmanente Lernerfolgskontrollen → AT

- Abschlusstest: - Zweiteiliger Praxistest
- 12-Min-Lauf
 - Schriftl. Überprüfung der sportartspez. Theorie (max.30 Min.)

Die vier erbrachten Leistungen des Abschlusstests werden gleich gewichtet.

Zu 3: Turnen

Verbindliche Inhalte /Schwerpunktsetzung s.o.

Vorbemerkung: Grundsätzlich bietet sich aufgrund der Voraussetzungen und der gegebenen organisatorischen Bedingungen hinsichtlich der Geräte eine Schwerpunktsetzung auf die Geräte Boden und Sprung an, da diese in beiden Hallen zur Verfügung stehen und in einer Gruppe von Jungen und Mädchen geturnt werden können. Ein Spannbarren steht nicht zur Verfügung.

3.1 Grundlegende Schulung und permanentes Training:

- Erwärmung, Dehnung und Kräftigung
- Spannungsübungen, Haltungsübungen
- Ausdauertraining in spielerischer Form oder als Lauftraining —> 12-Min-Lauf

3.2 Ausbildungen an den Geräten

3.2.1 Boden

- Wdh. grundlegender Elemente aus der SEK I (Rolle Handstand, Rad)
- Kombination bzw. Verbindung der Grundelemente
- Sprung- und Schrittkombinationen
- Erlernen schwierigerer Übungsteile (z.B. Handstandüberschlag vw./rw., Salto)
- Schulung von Übungsverbindungen und ganzen Übungen
- ggf. Aspekte des Synchronturnens

3.2.2 Sprung

- Wdh von Grätsche und Hocke über den Bock, das Pferd quer (unterschiedl. Höhe) – Verbesserung der zweiten Flugphase der Sprünge
- Modifikation der Geräte in Art, Stellung, Höhe (z.B. Kasten quer/längs, Pferd quer/längs)
- ggf. Einführung des Handstützüberschlags (Minitramp.)

3.2.3 Reck

- Wdh. Grundlegender Elemente aus der SEK 1 (Aufschwung, Umschwung, Unterschwing)
- Erarbeitung weiterer Elemente (Mühlwellumschwung, Laufkippe, Rückfallkippe)
- Schulung von Übungsverbindungen

3.2.4 Schwebebalken

- Wdh. grundlegender Elemente aus der SEK I (Schrittkombinationen, Drehungen)
- Erlernen schwierigerer Elemente (z.B. 1/1 Drehung, Handstand; versch. Auf- u. Abgänge)
- Übungsverbindungen

3.2.5 Barren

- Wdh. Grundlegender Elemente aus der SEK I (Schwingen, Kehren, Wenden mit u. ohne Drehungen)
- Erlernen weiterer Elemente (Schwungstemme vw., rw.; Kippbewegungen, Kreishocke)
- Übungsverbindungen

→**Kompetenzen:** Die Schüler können turnerische Bewegungen sowohl praktisch handelnd begreifen als auch theoriegeleitet sprachlich darstellen; sie bewerten Merkmale turnerischer Bewegungen begründend, analysieren Bewegungsabläufe und führen ggf. Fehlerkorrekturen durch; sie gehen mit Formen der Bewegung kreativ um; sie helfen und sichern im Lernprozess; sie verbessern ihre Demonstrationsfähigkeit u. präsentieren Bewegungsabläufe;

3.3 Sportartspezif. Theorie — z.B. Bewegungssicherung, Bewegungshilfe; Sicherheitsaspekte (Geräteaufbau, -absicherung); grundlegende Einordnung von Elementen in Strukturgruppen; Fachsprache; Gesundheitsaspekte

→**Kompetenzen:** Die Schüler beurteilen und kalkulieren Risiken in sportlichen Handlungssituationen; sie gestalten Unterrichtssequenzen reflektierend mit; sie entwickeln Gesundheits- und Körperbewusstsein, sie übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit u. die der anderen Turner;

3.4 Leistungsbeurteilung

Unterrichtsimmanente Lernerfolgskontrollen → AT

Abschlusstest:

- zweiteilige Praxisprüfung
- 12-Min-Lauf
- Schriftl. Überprüfung der sportartspezif. Theorie (max.30 Min.)

Die vier erbrachten Leistungen des Abschlusstests werden gleich gewichtet.

Zu 4.1: **Gymnastik - Tanz**

Verbindliche Inhalte /Schwerpunktsetzung s.o.

4.1.1 Erlernen und Verbessern von Grundelementen der rhythm. Gymnastik

mit Handgerät

- Gerätespezif. Techniken mit unterschiedl. Handgeräten (Ball, Band, Keule, Reifen, Seil)
- Erarbeiten von Übungsverbindungen ohne und mit Musik als Einzel-, Partner- und / oder Gruppenarbeit

ohne Handgerät

- Erarbeitung der Grundformen und ihrer Verbindungen (Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen)
- Übungsverbindungen in Einzel-, Partner- und/oder Gruppenarbeit unter Einbeziehung rhythm. und / oder musikalischer Elemente

4.1.2 Tanz — Erlernen und Verbessern tänzerischer Techniken anhand von Tanzformen

4.1.3 Grundlegende Schulung und permanentes Training

- Vorbereitung auf spez. Anforderungen der rhythm. Sportgymnastik / des Tanzes → Verbesserung der Dehnfähigkeit, der Kraft (insbes. Sprungkraft);
- Spannungsübungen, Haltungsübungen;
- Schulung der Ausdauerfähigkeit → 12-Min.-Lauf

→ **Kompetenzen:** Die Schüler bringen eigene motorische Fähigkeiten in Bewegungshandeln ein; sie gehen mit Formen der rhythmischen Gymnastik und des Tanzes kreativ und zielführend um; sie helfen Schwächeren und integrieren sie; sie sammeln Bewegungserfahrung, sie setzen Bildvorlagen in Bewegungshandeln um;

4.1.4 Sportartspezif. Theorie — z.B. Fachsprache, choreographische Aspekte; trainingstheoretische Grundlagen gymnastischer Bewegungen; Gesundheitsaspekte

→ **Kompetenzen:** Die Schüler stellen Bewegungen theoriegeleitet sprachlich dar; sie gehen mit Formen der Gymnastik und des Tanzes kreativ um; sie gestalten Unterrichtssequenzen reflektiert mit; sie entwickeln Verantwortung für die eigenen Gesundheit; sie entwickeln Körperbewusstsein;

4.1.5 Leistungsbeurteilung

Kursimmanente Lernerfolgskontrollen → AT

Abschlusstest: Zweiteilige Praxisprüfung

- 12-Min-Lauf
- Schriftl. Überprüfung der sportartspezif. Theorie (max.30 Min.)

Die vier erbrachten Leistungen des Abschlusstests werden gleich gewichtet.

Zu 5: Schwimmen

Verbindliche Inhalte / Schwerpunktsetzung s.o.

5.1 Erwerb und Festigung / Vertiefung der Schwimmtechniken

Arm- u. Beinarbeit, Gesamtbewegung, Atmung, Schwimmrhythmus:

- Technik des Brustschwimmens mit Start und Wende
- Technik des Kraulschwimmens mit Start und Wende
- Technik des Rückenschwimmens mit Start und Wende
- Technik des Schmetterlingsschwimmens mit Start und Wende

Training der physischen Leistungsfähigkeit

→ **Kompetenzen:** Die Schüler begreifen Bewegungen und sportl. Handlungen praktisch handelnd, sie stellen sie theoriegeleitet sprachlich dar; sie bewerten Merkmale sportlicher Bewegungen begründend; sie analysieren Bewegungsabläufe und führen ggf. Fehlerkorrekturen durch; die Schüler verhalten sich in der Gruppe kooperativ: sie sammeln Bewegungserfahrungen, sie verbessern die Demonstrationsfähigkeit; sie setzen Informationen von Bewegungsvorbildern in Bewegungshandeln um;

5.2 Sportartspezif. Theorie - z.B. Wettkampfbestimmungen; Gesundheitsaspekte; Einführung in Trainingsmethoden u. Organisationsformen

→ **Kompetenzen:** Die Schüler wählen begründet Wettkampfsituationen aus; sie übernehmen Verantwortung für die eigenen Gesundheit; sie entwickeln Gesundheits- u. Körperbewusstsein;

5.3 Leistungsbeurteilung

Kursimmanente Lernerfolgskontrollen → AT (Tabellen vgl. Fachbrief Nr. 1 Anhang III)

- Abschlusstest: Zweiteiliger Praxistest
- 12-Min-Lauf

Schriftl. Überprüfung der sportartspezif. Theorie (max.30 Min)

Die vier erbrachten Leistungen des Abschlusstests werden gleich gewichtet.

Zu 6: Skifahren

Durchführung als Blockkurs (7 bis 9 Skitage, d.s. ca. 40 Unterrichtsstunden)

Verbindliche Inhalte

6.1 Ausgehend von den Fertigkeiten und den konditionellen Voraussetzungen der Schüler werden folgende Inhalte situativ ausgewählt.

Anfänger:

- Erwärmung
- Umgang mit dem Gerät
- Erste Schritte mit dem Ski (z.B. Bogentreten, Halbtreppenschritt, Gehen, Gleiten)
- Bremspflug
- Einführung der Grundelemente BELASTEN, KANTEN, DREHEN in Anlehnung an den Parallelschwung: Kurvengleiten mit paralleler Skistellung
- Kurvengleiten mit Pflugstellung
- Kurvengleiten mit Pflug- u. paralleler Skistellung im Wechsel u. in unterschiedl. Geschwindigkeit

Fortgeschrittene

- Wdh. des Bremspflugs
- Verbesserung der Grundelemente BELASTEN, KANTEN, DREHEN
- Schulung geländeangepasster und sicherer Fahrweise (Speziell Kurzschwünge)
- Verdeutlichung des Unterschieds zwischen „herkömmlicher“ Skitechnik und Carvingtechnik
- Einführung bzw. Verbesserung der Carvingtechnik (Ganzkörperkippen u./o. Kniekippen)
- Buckelpistentechnik
- Tiefschneetechnik
- Formationsfahren

→ **Kompetenzen:** Die Schüler bewerten die verschiedenen Erscheinungsformen des Skisports sowohl in ihrer historischen Entwicklung als auch in aktuellen Veränderungen; sie sammeln Bewegungserfahrung, sie beurteilen und kalkulieren Risiken und Gefahren in sportlichen Handlungssituationen des Skisports [—> Bezug zu Natur und Umwelt (Geographie, Biologie)]

6.2 Sportartspezif. Theorie

durch Schülerreferate werden folgende Inhalte abgedeckt:

- Geschichte des Skifahrens
- Geschichte der FIS, FIS-Regeln
- Carvingski, Carving-Technik
- Lawinen (Arten, Entstehung, Prävention, Sicherheitsaspekte usw.)
- Skifahren und damit verbundene Umweltprobleme
- Erste Hilfe (allg.) Erfrierungen, skitypische Gefahren

→ **Kompetenzen:** Die Schüler beurteilen Formen des Skisports in ihrer historischen Entwicklung und der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bedeutung [—>Bezug zu PW]; sie entwickeln Regeln und wenden sie an [—> Bezug zu Umweltproblemen]; sie erkennen, kalkulieren und beurteilen Risiken [Lawinenkunde —> Bezug zu Physik, Chemie]; sie übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit u. die anderer Skisportler;

6.3 Leistungsbeurteilung

Referat u. Vortrag etc. —> AT

Abschlusstest:

- Demonstration verschiedener Schwünge in entsprechendem Gelände (zweiteiliger Praxistest: Wertung 2/3 der Prüfungsnote)
- schriftl. Überprüfung der sportartspezif. Theorie (max.30 Min.) (Wertung:1/3 der Prüfungsnote)

Zu 7: Fitness

Verbindliche Inhalte / Schwerpunktsetzung s.o. in Absprache mit den Kursteilnehmern auf der Grundlage fachbereichsinterner Festlegungen

7.1 Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit

- sportl. Training unter bes. Berücksichtigung der Belastungsdosierung (intensiv-extensiv)
- sportl. Training unter gesundheitl. Aspekt, insb. Training der Langzeitausdauer (12-Min-Lauf)
- Steigerung der Koordinationsfähigkeit
- Erarbeiten von Überprüfungsmöglichkeiten der Fitness
- Aufstellen eigener Fitnessprogramme

→**Kompetenzen:** Die Schüler bewerten Merkmale sportlicher Bewegungen begründend; sie entwickeln Regeln und wenden sie an; sie übernehmen Verantwortung für sicheres sportliches Handeln; sie gestalten Unterrichtssequenzen reflektierend mit;

7.2 Sporttheoret. Aspekte — sportbiolog. u. trainingswiss. Grundlagen zur Steigerung bzw. Erhaltung der Fitness; Erstellen von Fitnessprogrammen; Fitness u. Ernährung

→**Kompetenzen:** Die Schüler entwickeln Gesundheits- und Körperbewusstsein; sie übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit [— Bezug zu Biologie]

7.3 Leistungsbeurteilung

Kursimmanente Lernerfolgskontrollen —> AT

Abschlusstest: Zweiteiliger Praxistest

- 12-Min-Lauf
- Schriftl. Überprüfung sporttheoret. Aspekte (max.30 Min)

Die vier erbrachten Leistungen des Abschlusstests werden gleich gewichtet.

8 Sport-Theorie

8.1 Verbindliche Inhalte / jeweilige Schwerpunktsetzung s.o.

Bereich I

Erarbeitung von Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns, d.i. Einführung in die Sport-Biologie

- Trainings- und Bewegungslehre
- Sport-Psychologie

in engem Bezug zur Sport-Praxis

Bereich J

Erarbeitung von Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext (Sport-Psychologie und Sport-Soziologie)

Bereich K

Sport in gesellschaftlichem Kontext

→**Kompetenzen** für die drei Bereiche: Die Schüler erwerben bzw. vertiefen ihre Kenntnisse zu den sporttheoretischen Teilbereichen [—> Bezüge zu Biologie, Physik (Mechanik), Psychologie]; sie überprüfen ihre Ansichten und Einstellungen, sie nehmen begründet Stellung zu sporttheoretischen Themen und Fragestellungen

- der Trainingslehre,
- der Bewegungslehre,
- der Psychologie,
- der gesellschaftlichen Aspekte des Sports,
- der wirtschaftlichen Aspekte des Sports;

–
sie wenden Methoden des sportwissenschaftlichen Arbeitens an, sie sind in der Lage, sich Texte und andere Materialien zu erarbeiten und die daraus erworbenen Informationen zu formulieren und zu verarbeiten.

Die Schüler beziehen erarbeitete Erkenntnisse auf ihr sportpraktisches Handeln und setzen diese Erkenntnisse reflektiert um.

7.2 Im jeweils ersten Theorie-Semester: Bereiche IJ
zweiten Theorie-Semester: Bereiche IK

Die inhaltlichen Bezüge zur Sportpraxis zweier Bewegungsfelder ergeben sich jeweils aus den von den Schülern betriebenen Sportarten.