



Schulinterner Lehrplan Sekundarstufe II

Sport

(Stand: 14.06.2024)



Inhalt

1 Die Fachgruppe Sport am Gymnasium Dionysianum	3
1.1 Leitbild für das Fach Sport	3
1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung	4
1.3 Sportstättenangebot	4
2 Entscheidungen zum Unterricht	5
2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	5
2.1.1 <i>Einführungsphase</i>	5
2.1.2 <i>Qualifikationsphase im Grundkurs</i>	13
2.1.3 <i>Qualifikationsphase im Leistungskurs</i>	23
2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	43
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	45
3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen	48
4 Qualitätssicherung und Evaluation	49

1 Die Fachgruppe Sport am Gymnasium Dionysianum

1.1 Leitbild für das Fach Sport

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Gymnasium Dionysianum in Rheine drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen Leitbild, das die Freude der Schülerinnen und Schüler an Bewegung, Spiel und Sport in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will. Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln.

Durch unser Schulsportkonzept möchten wir den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus zeichnen wir uns dadurch aus, dass wir Sport als Leistungskurs anbieten.

Den Schülerinnen und Schülern unserer Schule soll des Weiteren Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Im Rahmen der Talentsichtung und Talentförderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer individuell zu unterstützen.

Das Dionysianum fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich volitional und metakognitiv selbst steuern und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird. Exemplarisch sei hier auch die Sportprojektwoche am Anfang der Einführungsphase genannt, bei der sowohl räumlich als auch inhaltlich der Rahmen des üblichen

Sportunterrichts verlassen wird, um in einem neuen Setting, sowohl gruppendedynamische als auch persönlichkeitsbildende Prozesse anzustoßen.

Um es Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie Schülerinnen und Schülern neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten.

1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen werden als Grundlage einer teamorientierten Zusammenarbeit vereinbart:

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Sie verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Implementationsveranstaltungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung im Fach Sport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich, ein Leitbild mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule zu entwickeln. Das Leitbild ist der Schulöffentlichkeit vorzulegen und in regelmäßigen Abständen zu evaluieren und fortzuschreiben. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern sind an der Evaluation zu beteiligen, z.B. im Rahmen der regelmäßig durchgeführten Konferenzen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/Projektmanagements (Sport als Projektwoche (EF), Skifahrt, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens, **Sport-AGs**), im Rahmen einer systematischen Fachkonferenzarbeit.

Die Fachkonferenz legt der Schulleitung regelmäßig einen Arbeitsplan über zu entwickelnde Projekte zur Evaluation sowie über die vereinbarten Veranstaltungen / Schulsporttermine vor. Diese werden in den Jahreskalender der Schule aufgenommen und der Schulöffentlichkeit zu Beginn des Schuljahres vorgestellt.

1.3 Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- Schuleigene Zweifachsporthalle (durch zwei Vorhänge in drei Trakte aufteilbar)
- Sporthallen benachbarter Schulen (je nach Bedarf und Verfügbarkeit)
- Sportfläche auf dem Turnhallendach mit verschiedenen Sportfeldern und Basketballkörben Gesamtfläche 37 m x 16 m

Sportstättennutzung im Umfeld der Schule

- Hallenbad Rheine – Nutzung nach Absprache mit dem Sportservice
- Hallenbad Mesum – Nutzung nach Absprache mit dem Sportservice
- Waldgelände in näherer Umgebung der Schule (200 m Entfernung)
- Eissporthalle – Nutzung nach Absprache mit dem Sportservice
- Jahnstadion Rheine – nur mit Bus erreichbar

2 Entscheidungen zum Unterricht

Die Darstellung der Unterrichtsvorhaben im schulinternen Lehrplan besitzt den Anspruch, sämtliche im Kernlehrplan angeführten Kompetenzen kernlehrplankonform abzudecken. Dies entspricht der Verpflichtung jeder Lehrkraft, alle je nach Profilierung geforderten Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans bei den Lernenden auszubilden und zu entwickeln.

Die Darstellung der Inhalte erfolgt dabei auf zwei Ebenen: der Übersichts- und der Konkretisierungsebene.

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. In der Einführungsphase werden aus schulorganisatorischen Gründen einheitliche Kursprofile angeboten.

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Aufgrund relativ kleiner Jahrgänge in der SII werden am Dionysianum standardisierte Profile angeboten. Eine Wahlmöglichkeit für die Lernenden würde den Stundenplan erheblich in den Nachmittagsbereich ausweiten. Dies ist nach Rücksprache mit der gesamten Schulgemeinde nicht gewünscht.

Der jeweils ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Um Spielraum für Vertiefungen, besondere Schülerinteressen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Kursfahrten) zu erhalten, werden im Rahmen dieses schulinternen Lehrplans nur ca. 75 Prozent der Bruttounterrichtszeit verplant.

2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird zunächst die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt, anschließend folgt die Qualifikationsphase untergliedert in Grund- und Leistungskurs.

Strukturell erfolgt zunächst immer die Beschreibung der Profilierung, an die sich dann eine Übersicht anschließt. Wer darüber hinaus noch einen tieferen Einblick bis auf die Ebene der Kompetenzerwartungen sucht, wird dann in der nachfolgenden Konkretisierung fündig.

In Kapitel 2.1.4 werden beispielhaft Unterrichtsvorhaben heruntergebrochen, um die Kompetenzentwicklung zu verdeutlichen.

2.1.1 Einführungsphase

Profilierung

*„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens **drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen (1, 3, 7)** unter **Berücksichtigung aller Inhaltsfelder** mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden.“ (KLP S. 20)*

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	Wir laufen uns fit – mit Plan! - Die eigene Ausdauer gezielt (auch außerhalb des Unterrichts) trainieren und den Trainingsfortschritt dokumentieren ca. 16 Stunden
	UV II	Mit Köpfchen auf das Volleyball-Feld – Vertiefung gruppen- und individualtaktischer Verhaltensweisen im Volleyball ca. 16 Stunden
	UV III	Mit dem Ball in der Gruppe, mal anders – eine Gruppenchoreographie mit dem Ball erarbeiten, präsentieren und bewerten ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 10 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
2. HJ	UV IV	„Der Torwart hat immer Schuld“ – Die Auswirkung psychischer Faktoren (wie z.B. Angst) auf das Torwartspiel in großen Sportspielen (Handball, Fußball) ca. 12 Stunden
	UV V	Aufgewärmt, stark und gesund – Die Erprobung und Erarbeitung verschiedener Fitnessprogramme zur Steigerung der Kraft unter Beachtung einer selbstständigen Vorbereitung im Sinne eines gezielten Aufwärmprogramms ca. 16 Stunden
	UV VI	Leichtathletik, ganz leicht gelernt – Einen leichtathletischen Mehrkampf unter Berücksichtigung einer neu erlernten Wurftechnik (Diskus oder Speer) selbstständig planen und durchführen ca. 16 Stunden
	Freiraum	ca. 10 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Wir laufen uns fit – mit Plan! - Die eigene Ausdauer gezielt (auch außerhalb des Unterrichts) trainieren und den Trainingsfortschritt dokumentieren

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. (SK)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern. (SK)
- einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Mit Köpfchen auf das Volleyball-Feld – Vertiefung gruppen- und individualtaktischer Verhaltensweisen im Volleyball

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in einem **Mannschaftsspiel** oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- 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 geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Mit dem Ball in der Gruppe, mal anders – eine Gruppenchoreographie mit dem Ball erarbeiten, präsentieren und bewerten

BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Gymnastik, Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ein (Hand-)Gerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

Inhaltsfeld: Bewegungsgestaltung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u. a. Raum) erläutern. (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben IV:

„**Der Torwart hat immer Schuld**“ – Die Auswirkung psychischer Faktoren (wie z.B. Angst) auf das Torwartspiel in großen Sportspielen (Handball, Fußball)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kern:

Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, **Fußball**, **Handball**, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in einem **Mannschaftsspiel** oder Partnerspiel gruppen- und **individualtaktische** Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der **Defensive** anwenden.

Inhaltsfeld: c Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben V:

Aufgewärmt, stark und gesund – Die Erprobung und Erarbeitung verschiedener Fitnessprogramme zur Steigerung der Kraft unter Beachtung einer selbstständigen Vorbereitung im Sinne eines gezielten Aufwärmprogramms

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Formen der Fitnessgymnastik

Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, **Circuit-Training**) unter einer ausgewählten Zielrichtung (**Steigerung von Kraft**, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld: f Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 16 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Leichtathletik, ganz leicht gelernt – Einen leichtathletischen Mehrkampf unter Berücksichtigung einer neu erlernten Wurftechnik (Diskus oder Speer) selbstständig planen und durchführen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. **Diskuswurf**, **Speerwurf**, Dreisprung, Hürdenlauf)

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK)
- unterschiedliche Hilfen (z. B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Gymnasium Dionysianum gibt es in der Oberstufe neben dem Leistungskurs in der Regel drei weitere Grundkurse mit demselben Profil. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

*„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei** Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung **aller** Inhaltsfelder entwickelt werden.*

Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 30).

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergibt sich folgendes Kursprofil:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
	BF/SB1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	BF/SB7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	e - Kooperation und Konkurrenz

Kursprofil: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football, **Spikeball oder Tschoukball**)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → ca. 20 Wo- chen = 60Stun- den	UV 1	Wir gestalten eine fitnessorientierte Choreographie – In Gruppen unterschiedliche fitnessorientierte Choreographien (z.B. in der Step Aerobic oder beim Jump Style) gestalten und sich dabei im Bereich der Langzeitausdauer belasten und die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 15 - 20 Stunden
	UV 2	Bekannte kleine Spiele weiterentwickeln oder neu denken, sodass die Spiele Freude machen, zur Bewegung motivieren und Fairplay berücksichtigt wird. ca.15 – 20 Stunden
	Freiraum	ca. 15-20 Stunden
Q 1.2 → ca. 20 Wo- chen = 60Stun- den	UV 3	Wir planen individuelle Fitnessseinheiten unter selbst ausgewählten Zielrichtungen (<u>Kraft</u> , Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) und führen diese durch. ca.15 – 20 Stunden
	UV 4	Miteinander Volleyballspielen in Halle und Sand – Technische und taktische Voraussetzungen für das Volleyballspiel in Kleingruppen erwerben Ca. 15-20 Stunden
	Freiraum	ca. 20 Stunden
Q 2.1 → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 5	Was ist das? - Neue Spieletrends (Spikeball, Tschoukball,...) kennenlernen, einüben und taktisch durchdenken. ca.15 – 20Stunden
	UV 6	Schnelle Schläge an der Platte - Tischtennis vom Doppel zum Einzel im Wettkampfmodus ca.15 - 20 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
Q 2.2 Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	UV 7	Körper und Geist in Balance: Fitness und Entspannung im Fokus einer Unterrichtsreihe ca.15 -20 Stunden
	Freiraum	ca. 10-15 Stunden
	Parallel	Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Wir gestalten eine fitnessorientierte Choreographie – In Gruppen unterschiedliche fitnessorientierte Choreographien (z.B. in der Step Aerobic oder beim Jump Style) gestalten und sich dabei im Bereich der Langzeitausdauer belasten und die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten
- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- **SK** ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern
- **UK** Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen

Zeitbedarf: ca. 15 -20 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: **Bekannte kleine Spiele weiterentwickeln oder neu denken**, sodass die Spiele Freude machen, zur Bewegung motivieren und Fairplay berücksichtigt wird.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag Football)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld:

e – Kooperation und Wettkampf

c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggressionen im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- **SK** Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (C)
- **UK** Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungssituationen und Wettkampfsituationen beurteilen. (E)

Zeitbedarf: ca. 15 – 20 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Wir planen individuelle Fitnessseinheiten unter selbst ausgewählten Zielrichtungen (**Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination**) und führen diese durch.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Leistungsorientiertes Fitnessprogramm

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert für sich und andere planen und durchführen

Inhaltsfeld:

d – Leistung

f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und Organisation
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

SK

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

UK

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzierten Körperbildern

Zeitbedarf: ca. **15 -20** Std.

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Miteinander Volleyballspielen in Halle und Sand – Technische und taktische Voraussetzungen für das Volleyballspiel in Kleingruppen erwerben

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiel (Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- In einem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Inhaltsfeld:

- a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen: Prinzipien des motorischen Lernens
- e- Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

SK

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben

UK

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens vergleichend beurteilen

Zeitbedarf: ca. 15 – 20 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Was ist das? - Neue Spielere Trends (Spikeball, Tschoukball,...) kennenlernen, einüben und taktisch durchdenken.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

- Mannschaftsspiele
- Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht, oder nicht mehr fest institutionalisiert sind

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: e - Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

SK

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen, und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

MK

- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Schnelle Schläge an der Platte - Tischtennis vom Doppel zum Einzel im Wettkampfmodus

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiele – Einzel und Doppel (Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfbregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: ca. 15 - 20 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Körper und Geist in Balance: Fitness und Entspannung im Fokus einer Unterrichtsreihe

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Inhaltlicher Kern:

- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert für sich und andere planen und durchführen

Inhaltsfeld:

- a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,
- e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

SK

- Unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden

UK

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Zeitbedarf: ca. 15 - 20 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs

Am Gymnasium Dionysianum gibt es in der Oberstufe einen Leistungskurs, der schulintern oder als Kooperationskurs mit der Kooperationsschule, dem Emsland-Gymnasium oder als stadtweiter Leistungskurs in Kooperation mit dem Emsland-Gymnasium und dem Kopernikus-Gymnasium durchgeführt werden kann. Dies ist abhängig von der Anwahl der Schülerinnen und Schüler. Zum Teil kommen stadtweit bis zu vier Sport-Leistungskurse zustande.

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller inhaltlichen Schwerpunkte aus allen Inhaltsfeldern entwickelt werden.

Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben:

Bewegungsfelder/Sportbereiche
Akzentuierung von 2 BF/SB
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
In UV1, UV2, UV4 (Q1.1), UV7, UV8 (Q1.2), UV10, UV14 (Q2.1), UV15 (Q2.2)
und
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
In UV3 (Q1.1), UV6 (Q1.2), UV11, UV14 (Q2.1), UV17 (Q2.2)

Übersicht chronologisch

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q.1.1 (ca. 100 Std.)	UV 1	Die Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinnggebungen erfahren und Training zielgerichtet organisieren und planen ca. 22 Stunden
	UV 2	Die perfekte Technik: Der Hochsprung – Vom Kennenlernen und Ausprobieren historischer Hochsprungstechniken hin zur aktuell besten Technik ca. 18 Stunden
	UV 3	Lernwerkstatt Volleyball – Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Volleyballstechniken ca. 20 Stunden
	UV 4	Übung schafft die Grundlage – mediengestützte Bewegungsanalyse des Kugelstoßens mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung als Grundlage für die leichtathletische Wettkampfsituation ca. 16 Stunden
	UV 5	„Was sollen wir? - Gleiten, fahren oder rollen?!“ – Vorbereitung und Durchführung der Skiexkursion ca. 8 Stunden
	Freiraum	
Q.1.2 (ca. 100 Std.)	UV 6	„Let's play - Anwendung erlernter Volleyball-Techniken und Taktiken zur Überprüfung technischer und taktischer Elemente in den Bereichen Angriff und Verteidigung und Block ca. 28 Stunden
	UV 7	Wie sprinte ich richtig? Erarbeitung, Durchführung und Bewertung der Sprint- und Hürdensprinttechnik und des Tiefstarts unter wiederholender Berücksichtigung der Bewegungsanalyse ca. 16 Stunden
	UV 8	Wie bei den olympischen Spielen - Speer, Diskus und Weitsprung. Erarbeitung der besten Technik mit anschließendem Training ca. 28 Stunden
	UV 9	Wäre ich ein Trainer / eine Trainerin – Erarbeitung unterschiedlicher Spielvermittlungsmodelle anhand von Beispielen aus den großen Sportspielen, alternativer Sportspiele und Sportspielvarianten unter besonderer Berücksichtigung von Regeln und ihrer Veränderbarkeit mit Erprobung in einer 'neuen' Sportart ca. 16 Stunden
	Freiraum	
	UV 10	Der Leichtathletik-Meister - Selbstständige Vorbereitung auf einen kursinternen Leichtathletikwettkampf ca. 12 Stunden

Q.2.1 (ca. 80 Std.)	UV 11	Der Druck des Publikums – Selbstständige Organisation des Technik- und Taktiktrainings im Volleyballspiel unter Berücksichtigung der Koordination, individueller Leistungsunterschiede, ausgewählter mannschaftstaktischer Spielsysteme sowie das eigenständige Entwickeln und Einstudieren spezieller Angriffsspielzüge als Vorbereitung auf eine Prüfungssimulation ca. 16 Stunden
	UV 12	Was ist gesund?? - Leistungsorientiertes und gesundheitsorientiertes Ausdauertraining anhand verschiedener Sportarten (Schwimmen, Radfahren, Laufen) sowie Ausdauertraining als Einzel-, Partner- und Gruppenwettbewerb, Doping im Leistungs- und Breitensport ca. 4 Stunden
	UV 13	Die perfekte Technik: Das Kraulschwimmen - Von der Erarbeitung wesentlicher Techniknotenpunkte der Kraultechnik hin zur optimalen Ökonomisierung der Technik ca. 4 Stunden
	UV 14	Motive, Motivation und Sinnggebung im Sport - Reflektion aller behandelten sportlichen Disziplinen und Sportspiele aus der Q1 und Q2 ca. 24 Stunden
	Freiraum	
Q.2.2 (ca. 50 Std.)	UV 15	Der Mehrkampf in der Leichtathletik - Analysen für die Verbesserung der disziplinspezifischen Fertigkeiten ca. 16 Stunden
	UV 16	Präzise unter Druck: Tischtennis-Variationen mit dem KAR-Modell ca. 8 Stunden
	UV 17	Volleyball: Taktisch klug und dennoch fair im Spiel sechs gegen sechs und sechs mit sechs ca. 16 Stunden
	Freiraum	

Konkretisierung der einzelnen Unterrichtsvorhaben für den Leistungskurs

Unterrichtsvorhaben I

Thema: Die Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinngebungen erfahren und Training zielgerichtet organisieren und planen

BF/SB: 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 3.3 Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- d.1 Trainingsplanung und -organisation
- d.2 Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- d.3 Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- d.4 Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern (d.SK.1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (d.SK.2)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio) (d.MK.1)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (d.MK.2)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten (d.UK.2)

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- f.2 Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (f.SK.2)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f.MK.1)

Hinweise: u.a. Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislaufsystems; Training aerober/ anaerober Ausdauer, Trainingsprinzipien und -methoden; Trainingsformen im Ausdauerbereich; konditionelle

Fähigkeiten; HKS, Energiebereitstellung, Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Herz-

Kreislauf-Systems. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.12., Kap.16, Kap.23 Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs.

Zeitbedarf: ca. 22 Std.

Unterrichtsvorhaben II

Thema: Die perfekte Technik: Der Hochsprung – Vom Kennenlernen und Ausprobieren historischer Hochsprungstechniken hin zur aktuell besten Technik

BF/SB: 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 3.4 alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten
- BWK 3.5 historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- a.2 Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- a.3 Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (a.SK.2)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (a.SK.3)

Hinweise: u.a. Aufbau und Funktionsweise der Skelettmuskulatur und deren Reaktion und Anpassung an sportliches Training, vor allem im Bereich Kraft. Aufbau und Funktionsweise der Muskeln des Bewegungsapparates, Muskelbündel, Muskelfaser, Titin, Aktin, Myosin, Nerv-Reizleitung, Motorische Endplatte, Aktionspotential. Trainingsmöglichkeiten, Trainingsprinzipien und zielgerichtetes Training der sportartspezifischen Kraftarten erfahren, begreifen und anwenden am Beispiel des Kugelstoßens. Anpassungen des Körpers auf Krafttrainingsreize durch unterschiedliche Trainingsmethoden und Trainingsformen, Reaktion und Anpassungsercheinungen der Muskulatur. Biomechanische Analysen sportlicher Bewegungen. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.1, Kap.2, Kap.3, Kap.13, Kap.16. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben III

Thema: Lernwerkstatt Volleyball – Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Volleyballtechniken

BF/SB: 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.1 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- BWK 7.2 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen
- BWK 7.3 selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- e.1 Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (e.SK.1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (e.MK.1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (e.MK.2)

Hinweise: u.a. Volleyballregelwerk; Kann-Blätter zur Dokumentation des Lernprozesses; z.B. eigenverantwortliches Üben; Technik (Pritschen, Baggern, Aufschlag, Angriffsschlag), 2 mit 2, 2 gegen 2, 3 mit 3, 3 gegen 3. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.18. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 20 Std.

Unterrichtsvorhaben IV

Thema: Übung schafft die Grundlage – mediengestützte Bewegungsanalyse des Kugelstoßens mit dem Zielaspekt der individuellen Leistungsverbesserung als Grundlage für die leichtathletische Wettkampfsituation

BF/SB: 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 3.1 Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- a.1 Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- a.2 Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- a.3 Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a.SK.1)
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (a.SK.2)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (a.SK.3)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (a.UK.1)

Hinweise: u.a. Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Vereinfachungsstrategien nach Roth, methodische Übungsreihen und methodische Prinzipien), Lernphasen (nach Meinel und Schnabel), Analysatoren/Informationskanäle, Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (Analysatoren/Informationskanäle), Theorie der generalisierten motorischen Programme (nach R.A. Schmidt) morphologische Bewegungsanalyse (nach Meinel), biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth). Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.2, Kap.3, Kap.4. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca.16 Std.

Unterrichtsvorhaben V

Thema: „Was sollen wir? - Gleiten, fahren oder rollen?!“ – Vorbereitung und Durchführung der Skiexkursion

BF/SB: 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport

Inhaltliche Kerne:

- Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren
- Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski
- Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, Eislaufen und Eisschnelllauf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 8.1 die Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen,
- BWK 8.2 in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel und technisch anspruchsvoll demonstrieren,
- BWK 8.3 eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- c.1 Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (c.MK.1)

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- f.1 Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- f.2 Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f.MK.1)

Hinweise: u.a. Konditionelle Vorbereitung auf eine Skiexkursion, Teilorganisation und Durchführung einer Sportexkursion, Erlernen oder Erweitern der individuellen Skitechnik in verschiedenen Geländesituationen und mit besonderem Blick auf Wagnis und Verantwortung. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.8, Kap.21. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

Unterrichtsvorhaben VI

Thema: „Let's play - Anwendung erlernter Volleyball-Techniken und Taktiken zur Überprüfung technischer und taktischer Elemente in den Bereichen Angriff und Verteidigung und Block

BF/SB: 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.1 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- BWK 7.2 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- e.1 Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (e.SK.1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (e.MK.1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfbregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (e.MK.2)

Hinweise: u.a. Taktische Tipps für Angriff und Verteidigung; Individual- und Gruppentaktik, Festigung

spielbestimmender Grundtechniken; Entwicklung von einfachen taktischen Spielsystemen, z.B. im Kontext „Quattrovolleyball“. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap. 5, Kap.18, Kap.3, Kap.4. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 28 Std.

Unterrichtsvorhaben VII

Thema: Wie sprinte ich richtig? Erarbeitung, Durchführung und Bewertung der Sprint- und Hürdensprinttechnik und des Tiefstarts unter wiederholender Berücksichtigung der Bewegungsanalyse

BF/SB: 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 3.1 Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- d.2 Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- d.3 Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (d.SK.2)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten (d.UK.2)

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- f.1 Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- f.4 Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (f.SK.1)

Hinweise: u.a. Schnelligkeit, Grundbegriffe, Methoden und Inhalte des Schnelligkeitstrainings. Beeinflussung der Leistungsfähigkeit durch Doping, Fairness im Sport – Ideal und Wirklichkeit. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.10, Kap. 14, Kap.21, Kap.22. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII

Thema: Wie bei den olympischen Spielen - Speer, Diskus und Weitsprung. Erarbeitung der besten Technik mit anschließendem Training

BF/SB: 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 3.1 Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- a.1 Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- a.3 Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a.SK.1)
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (a.SK.2)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (a.SK.3)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (a.UK.1)

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- b.1 Gestaltungskriterien
- b.2 Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (b.SK.1)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) (b.MK.1)

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- e.1 Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- e.4 Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (e.MK.2)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen (e.UK.1)

Hinweise: u.a. Fundamentale Prinzipien des Olympismus (nach Coubertin), internationale Sportorganisationen (Aufgaben, Statuten, Werte am Beispiel des IOC). Weitere Verknüpfung z.B. Schulbuch Kap.5, Kap.6, Kap.21, Kap.22. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 28 Std.

Unterrichtsvorhaben IX

Thema: Wäre ich ein Trainer / eine Trainerin – Erarbeitung unterschiedlicher Spielvermittlungsmodelle anhand von Beispielen aus den großen Sportspielen, alternativer Sportspiele und Sportspielvarianten unter besonderer Berücksichtigung von Regeln und ihrer Veränderbarkeit mit Erprobung in einer 'neuen' Sportart

BF/SB: 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.4 Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- e.3 Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (e.SK.1)
- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen (e.SK.3)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (e.MK.1)

Hinweise: u.a. Regeln im Sport (Systematik nach Digel), Auswirkungen von Regeländerungen im Sportspiel, Sportspielvermittlungsmodelle: Taktik-Spiel-Modell, genetisches Lernen und Lehren in den Sportspielen (nach Loibl). Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.10, Kap.21, Kap.22. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben X

Thema: Der Leichtathletik-Meister - Selbstständige Vorbereitung auf einen kursinternen Leichtathletikwettkampf

BF/SB: 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 3.1 Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- d.1 Trainingsplanung und -organisation
- d.3 Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern (d.SK.1)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (d.MK.2)

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- e.1 Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (e.MK.2)

Hinweise: u.a. Festigen der leichtathletischen Disziplinen unter wiederholender Berücksichtigung von Grundsätzen der Bewegungslehre und Biomechanik; Selbständige Wiederholung der wesentlichen Aspekte zur Trainingsplanung und Durchführung. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.10, Kap.11. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben XI

Thema: Der Druck des Publikums – Selbständige Organisation des Technik- und Taktiktrainings im Volleyballspiel unter Berücksichtigung der Koordination, individueller Leistungsunterschiede, ausgewählter mannschaftstaktischer Spielsysteme sowie das eigenständige Entwickeln und Einstudieren spezieller Angriffsspielzüge als Vorbereitung auf eine Prüfungssimulation

BF/SB: 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.1 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- BWK 7.2 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen,
- BWK 7.3 selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- a.2 Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- a.4 Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (a.SK.2)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (a.MK.1)

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- c.1 Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern (c.SK.1)

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- e.1 Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- e.4 Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (e.MK.1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfbregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (e.MK.2)

Hinweise: u.a. Informations-/Gleichgewichtsanforderungen; Druckbedingungen und deren Einfluss auf sportliche Handlungsfähigkeit, koordinative Fähigkeiten nach Hirtz, KAR-Modell nach Neumaier, Regeln und Regeländerungen (Systematik nach Digel). Volleyball z.B. als 6:6 Spiel. Z.B. Kap.3, Kap.4. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben XII

Thema: Was ist gesund?? - Leistungsorientiertes und gesundheitsorientiertes Ausdauertraining anhand verschiedener Sportarten (Schwimmen, Radfahren, Laufen) sowie Ausdauertraining als Einzel-, Partner- und Gruppenwettbewerb, Doping im Leistungs- und Breitensport

BF/SB: 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltliche Kerne:

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 4.2 sportartspezifisch ihre Ausdauer unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren und in einer Schwimmart mindestens 800m unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit zurücklegen

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- f.1 Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- f.2 Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- f.3 Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (f.SK.2)
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen (f.UK.1)

Hinweise: u.a. Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns; gesundheitsfördernde/ - schädigende Faktoren;(Risikofaktorenmodell, Modell der Salutogenese), zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben und anaeroben Ausdauer, Gründe des Dopings, Dopingmaßnahmen, Anti-Doping-Initiativen. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.20, Kap.21, Kap.22, Kap.23 .Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 4 Std.

Unterrichtsvorhaben XIII

Thema: Die perfekte Technik: Das Kraulschwimmen - Von der Erarbeitung wesentlicher Techniknotenpunkte der Kraultechnik hin zur optimalen Ökonomisierung der Technik

BF/SB: 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltliche Kerne:

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 4.1 Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen
- BWK 4.2 sportartspezifisch ihre Ausdauer unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren und in einer Schwimmart mindestens 800m unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit zurücklegen

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- a.1 Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- a.2 Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a.SK.1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (a.UK.1)

Hinweise: u.a. als Vorbereitung der Ausdauerleistung Schwimmen im Abitur. Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens vertiefen, Lernstufen, Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen über Analysatoren u. Informationskanäle. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.2, Kap.5, Kap.12. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 4 Std.

Unterrichtsvorhaben XIV

Thema: Motive, Motivation und Sinnggebung im Sport - Reflektion aller behandelten sportlichen Disziplinen und Sportspiele aus der Q1 und Q2

BF/SB: 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.3 selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- c.2 Motive, Motivation und Sinnggebungen sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (c.SK.2)
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinnggebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen (c.UK.1)

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- b.1 Gestaltungskriterien
- b.2 Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) (b.MK.1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (b.UK.1)

Hinweise: u.a. Motive im Sport (nach Gabler), Leistungsmotivation (nach Heckhausen), Flow-Konzept. Z.B. u.a. Um- und Neugestalten von Disziplinen und Sportspielen. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.8, Kap.9. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 24 Std.

Unterrichtsvorhaben XV

Thema: Der Mehrkampf in der Leichtathletik - Analysen für die Verbesserung der disziplinspezifischen Fertigkeiten

BF/SB: 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 3.1 Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- BWK 3.2 einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- a.2 Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- a.4 Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (a.MK.1)

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- d.1 Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (d.UK.1)

Hinweise: u.a. KAR-Modell zur Variation des Partnerspiels nutzen. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.4. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

Unterrichtsvorhaben XVI

Thema: Präzise unter Druck: Tischtennis-Variationen mit dem KAR-Modell

BF/SB: 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.1 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- BWK 7.3 selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- e.2 Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (e.SK.1)
- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern (e.SK.2)

Hinweise: u.a. Fairplay, Aggressionen im Sport. Wettkampfvorbereitung. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.19. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

Unterrichtsvorhaben XVII

Thema: Volleyball: Taktisch klug und dennoch fair im Spiel sechs gegen sechs und sechs mit sechs

BF/SB: 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.1 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- BWK 7.2 in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- e.2 Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (e.SK.1)
- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern (e.SK.2)

Hinweise: u.a. Fairplay, Aggressionen im Sport. Wettkampfvorbereitung. Z.B. Verknüpfung Schulbuch Kap.19. Weitere Verpflichtungen ergeben sich aus den jährlichen Vorgaben des Zentralabiturs

Zeitbedarf: ca. 16 Std.

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz des Dionysianums die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen.

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich dabei einer Haltung, die von Respekt, Freundlichkeit und Wertschätzung geprägt ist. Grundlage unseres Handelns sind die Kriterien guter Schule und guten Unterrichts, wie sie im Referenzrahmen für Schulqualität beschrieben sind. Leitend sind dabei die Qualitätsaussagen im Bereich Lehren und Lernen.

- **Stärkenorientierung**

Wir knüpfen an die vorhandenen Fähigkeiten aller Schülerinnen und Schüler an und bauen diese gezielt aus. Fehler werden als Lerngelegenheiten genutzt. Ziel ist es, Selbstwirksamkeit, Motivation und Selbstvertrauen zu fördern.

- **Individualisierung**

Durch diagnostische Verfahren (Beobachtungen, Tests, Selbsteinschätzungen, Gespräche) ermitteln wir Lernstände. Darauf aufbauend gestalten wir differenzierte Angebote wie Stationenlernen, Lerntheken oder Partnerarbeit, um individuelle Lernwege zu ermöglichen.

- **Selbststeuerung**

Schülerinnen und Schüler übernehmen zunehmend Verantwortung für ihre Lernprozesse. Sie wählen Lernziele, -wege und -zeiten mit und erhalten Strategien, um ihre Stärken weiterzuentwickeln. Diagnoseinstrumente unterstützen sie dabei, ihren Lernfortschritt selbst einzuschätzen.

- **Problemorientierung**

Ausgangspunkt sind sinnvolle Fragestellungen. Die Aufgaben sind überschaubar, herausfordernd und motivierend, sodass individuelle Bewegungserfahrungen und Handlungskompetenzen im Sport aufgebaut werden.

- **Pädagogische Grundlegung**

Der Unterricht folgt dem Doppelauftrag des Schulsports: „Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport“ sowie „Erschließung der Bewegungs- und Sportkultur“. Ziel ist die systematische Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz auf Grundlage des Kernlehrplans.

- **Mehrperspektivität**

Wir eröffnen vielfältige Sinngebungen sportlicher Aktivität. Schülerinnen und Schüler lernen, Bewegung unter verschiedenen Perspektiven (z. B. Gesundheit, Leistung, Wagnis, Kooperation) zu erleben, Ambivalenzen zu erkennen und Sport als Quelle von Lebensqualität zu erfahren.

- **Reflexion**

Aktive Bewegungszeit wird mit Reflexionsphasen verknüpft. Diese dienen der bewussten Verarbeitung von Bewegungserfahrungen. Fachliche Kenntnisse werden mit praktischem Handeln verbunden, sodass Lernanlässe erkannt und sportliche Wirklichkeiten als gestaltbar erfahren werden.

Im Grundkurs bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt.

- **Partizipation und Verständigung**

Unser Unterricht zielt auf gleichberechtigte Teilhabe. Differenzierte Angebote berücksichtigen unterschiedliche Vorerfahrungen und Leistungsstände, sodass alle Lernenden gefördert werden. Leistungserwartungen werden transparent gemacht und mit den Vorstellungen der Schülerinnen und Schüler abgestimmt. Kooperative Arbeitsformen eröffnen Räume für selbstständiges Lernen.

Beiträge zur Unterrichtsgestaltung u.a. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens gehören zu den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen.

Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie gehören im Leistungskurs zum festen Bestandteil des Unterrichts. Im Grundkurs werden sie nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen. Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachgruppenmitglieder dar. Bezogen auf die einzelne Lerngruppe kommen ergänzend weitere der in den Folgeabschnitten genannten Instrumente der Leistungsüberprüfung zum Einsatz.

Verbindliche Absprachen:

Über die von der Fachkonferenz getroffenen Vereinbarungen zur Leistungsbewertung in der Sekundarstufe I hinaus trifft die Fachkonferenz für die S II folgende Entscheidungen.

Das Fach Sport ist am Dionysianum als Leistungskurs wählbar. Alle Sportkurse in der Einführungsphase bieten für die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit sowohl im ersten Halbjahr (2.Quartal) als auch im zweiten Halbjahr (1.Quartal) eine materialgebundene Klausur zu schreiben. Die in der Jahrgangsstufe unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer arbeiten bzgl. der Vergleichbarkeit der Anforderungen - insbesondere auch in den Klausuren - eng zusammen.

Weiterhin strebt die Fachkonferenz unabhängig von den Kursprofilen eine Vergleichbarkeit der Leistungen an. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

A. Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können: Bewertet wird, wie der

Bewegungsfelder	Profilbildende Inhaltsfelder			
	gleich	nicht gleich	Kommentar	Beispiel
Gleich, auch in der Obligatorik des Bewegungsfeldes	X		Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden. <u>zusätzlich:</u> - Die Überprüfung aller bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen und ggf. weitere Leistungsmessungen müssen nach den gleichen Normtabellen, bzw. gleichen Kriterien erfolgen. - Da auch alle bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen identisch sind, werden diesbezügliche Leistungen gleich bewertet.	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik <u>Inhaltsfeld d:</u> Leistung Verwenden wir alle die gleichen Leistungstabellen?

Schüler

1. sein Bewegungskönnen zeigt (u. a. technisches, taktisches, konditionelles, kreativ-gestalterisches Können),
2. sich auf Unterrichtssituationen einlässt,
3. Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringt,
4. Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt,
5. Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann,
6. motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert hat,
7. sportliches Können weiterentwickeln kann und
8. sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann

B. Verbindliche und mögliche Absprachen über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“:

1. Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet.
2. Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.

Konkretisierung zu 1 und 2:

- *mindestens eine quantitative Messung und/oder eine qualitative Messung (z.B. Demonstration) pro Halbjahr*
 - *mindestens ein Test zu einem konditionellen Leistungsfaktor (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) bezogen auf die profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche*
3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
 4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

Konkretisierung zu 3 und 4:

- *Kooperation wird gemäß dem gemeinsam erarbeiteten Bewertungsbogen¹ bewertet.*
- *Einmal in der Qualifikationsphase muss eine Gruppenleistung bewertet werden*
- *Überprüfungsformen zu 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen.*

C. Mögliche Absprachen zur Leistungsbewertung zwischen unterschiedlich strukturierten Kursen bezogen auf Bewegungs- und profilbildende Inhaltsfelder innerhalb der Qualifikationsphase

46

¹ s. Teil D

D. Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit“

sehr gut	gut
Die Schülerin/der Schüler arbeitet mit anderen sehr kooperativ und verantwortungsbewusst zusammen, ist aufgeschlossen gegenüber anderen, ist meinungsbildend und gleichzeitig tolerant.	Die Schülerin/der Schüler arbeitet mit anderen erfolgreich zusammen, ist zuverlässig, initiativ und hilfsbereit.
befriedigend	ausreichend
Die Schülerin/der Schüler verhält sich in der Gruppe kooperativ, kommunikationsfreudig und mitteilungsbereit.	Die Schülerin/der Schüler ist nicht immer bereit mit anderen zusammenzuarbeiten, hält sich mehr im Hintergrund.
mangelhaft	ungenügend
Die Schülerin/der Schüler hat Mühe mit anderen zusammenzuarbeiten und braucht wiederholt genaue Arbeitsanweisungen. Die Umgangsformen sind eher konfrontativ als kooperativ.	Die Schülerin/der Schüler zeigt sich wiederholt unwillig mit anderen zusammenzuarbeiten, ist uneinsichtig und unbelehrbar. Die Umgangsform ist ausschließlich konfrontativ.

3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Sportprojektwoche

In der EPh nehmen alle Schülerinnen und Schüler des Dionysianums an einer Sportprojektwoche teil. In dieser Projektwoche geht es darum den Schülerinnen und Schülern außerschulische Sportarten, Sportgelegenheiten und Orte näherzubringen. Sie können je aus ca. 4 - 5 unterschiedlichen Projekten ein Projekt wählen. Das Projektangebot kann dabei jährlich aus organisatorischen Gründen variieren. Beispielsweise wurden bereits Projekte wie u.a. (Rad-)Wandern, Rudern, Kanusport, Yoga, Windsurfen/ SUP, Beachvolleyball, Football, Golfen angeboten. Insgesamt setzen sich die Schülerinnen und Schüler somit 4 Tage intensiv mit einer oft noch unbekannten Sportart auseinander. Dabei werden theoretische Grundlagen gelegt, praktische Bewegungserfahrungen gemacht und oft auch fachübergreifend kulturelle, soziale oder ökologische Aspekte beleuchtet.

Zusammenarbeit mit Vereinen

Im Rahmen von Profulfächern arbeitet das Dionysianum mit Sportvereinen zusammen. Im Rahmen der Sportprojektwoche kooperiert das Dionysianum z.B. mit dem Ruder-, Hockey- und Tanzsport-Club Rheine oder dem Kanu-Club Rheine.

Auch im Rahmen des Sportunterrichts in der der Oberstufe soll eine Zusammenarbeit mit Vereinen oder auch Fitnessstudios angestrebt werden.

Zusammenarbeit mit weiteren Fächern

Im Leistungskurs Sport besteht die Möglichkeit, eine Klausur in der Qualifikationsphase (Q1.2) durch eine Facharbeit zu ersetzen. Hierdurch kann es – abhängig von der Themenwahl – zu einer engen Zusammenarbeit sowohl mit den geisteswissenschaftlichen Fächern Geschichte und Sozialwissenschaften als auch mit der Biologie kommen. Die sportwissenschaftlichen Teildisziplinen Sportbiologie, Sportsoziologie und Sportgeschichte weisen diesbezüglich häufig Überschneidungen auf.

Skifahrt im Leistungskurs

Das Fach Sport kann am Dionysianum als Leistungskurs gewählt werden. In diesem bietet die Skifahrt zahlreiche fächerübergreifende Lernanlässe, die sowohl vor- als auch nachbereitend unter anderem ökologische und ökonomische Aspekte beinhaltet.

4 Qualitätssicherung und Evaluation

Das schulinterne Curriculum stellt keine starre Größe dar, sondern ist als „dynamisches Dokument“ zu betrachten. Dementsprechend sind die Inhalte stetig zu überprüfen, um ggf. Modifikationen vornehmen zu können. Die Fachkonferenz trägt durch diesen Prozess zur Qualitätsentwicklung und damit zur Qualitätssicherung des Faches bei.

Der schulinterne Lehrplan ist als „dynamisches Dokument“ zu sehen. Dementsprechend sind die dort getroffenen Absprachen stetig zu überprüfen, um ggf. Modifikationen vornehmen zu können. Die Fachschaft trägt durch diesen Prozess zur Qualitätsentwicklung und damit zur Qualitätssicherung des Faches bei.

Maßnahmen der fachlichen Qualitätssicherung

Das Fachkollegium überprüft kontinuierlich (im Abstand von 5 Jahren), inwieweit die im schulinternen Lehrplan vereinbarten Maßnahmen zum Erreichen der im Kernlehrplan vorgegebenen Ziele geeignet sind. Dazu dienen beispielsweise auch der regelmäßige Austausch sowie die gemeinsame Konzeption von Unterrichtsmaterialien, welche hierdurch mehrfach erprobt und bezüglich ihrer Wirksamkeit beurteilt werden.

Kolleginnen und Kollegen der Fachschaft (ggf. auch die gesamte Fachschaft) nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil, um fachliches Wissen zu aktualisieren und pädagogische sowie didaktische Handlungsalternativen zu entwickeln. Zudem werden die Erkenntnisse und Materialien aus fachdidaktischen Fortbildungen und Implementationen zeitnah in der Fachgruppe vorgestellt und für alle verfügbar gemacht.

Feedback von Schülerinnen und Schülern wird als wichtige Informationsquelle zur Qualitätsentwicklung des Unterrichts angesehen. Sie sollen deshalb Gelegenheit bekommen, die Qualität des Unterrichts zu evaluieren.

Überarbeitungs- und Planungsprozess

Die Fachkonferenz evaluiert ihre Aufgaben und Ziele sowie die Leitidee des Schulsports und deren Verwirklichung im Abstand von 5 Jahren und überprüft deren Übereinstimmung mit der Schulprogrammarbeit. Dazu überprüft sie, inwiefern die Aufgaben der Schule im Zusammenhang mit dem Sport stehen. Sie schreibt dazu jeweils zu Beginn des Schuljahres ihren Arbeitsplan fort.

Die Fachkonferenz evaluiert die schulinternen Lehrpläne hinsichtlich ihrer Machbarkeit und nimmt ggf. Modifizierungen, Erweiterungen oder Korrekturen vor. Die Umsetzung der einzelnen konkretisierten Unterrichtsvorhaben wird dazu jeweils zum Ende des Schuljahres von den jeweiligen Fachlehrkräften auf der Grundlage der Jahresplanung (Partitur) hinsichtlich der Qualität und Durchführbarkeit jahrgangstufenbezogen ausgewertet. In diesem Kontext werden auch die Notentabellen und Formen der Leistungsbewertung kritisch in den Blick genommen.

Die Fachkonferenz trifft Vereinbarungen über Transparenz und Offenlegung über alle den Schulsport betreffenden Aspekte (Implementationsmaterialien, Rechtliche Aspekte etc.) und vereinbart eine jährliche Aktualisierung.

Die Ergebnisse dienen der/dem Fachvorsitzenden zur Rückmeldung an die Schulleitung und u.a. an den/die Fortbildungsbeauftragte/n, außerdem sollen wesentliche Tagesordnungspunkte und Beschlussvorlagen der Fachkonferenz daraus abgeleitet werden.