

Schulcurriculum	SPORT Sekundarstufe II <i>Jahgangsstufe EF</i>	Stand: 03.07.2017
-----------------	--	-------------------

Zuordnung Inhaltsfeld/ weitere Zuordnung	Titel Unterrichtsvorhaben; inhaltliche Skizzierung; <i>weitere inhaltliche Vereinbarungen</i>	Hinweise zu Lernmitteln/ Materialien	Vereinbarungen zu fachspezifischen Methoden; evtl. auch Handlungs- und Methodenkompetenzen	(Sach-/Urteils-) Kompetenzen	Konkrete Vereinbarungen zur Leistungsbewertung	<i>Beiträge zu überfachlichen Handlungsfeldern</i>		
						christliches Profil der Schule	allgemeine Methoden- und Medien- kompetenz	individuelle Förderung
<p>BF3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</p> <p>IF d: Leistung: Trainingsplanung und -organisation</p> <p>IF f: Gesundheit: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <p>DSA (1): Ausdauer (EF 1)</p> <p>DSA (2): Kraft (EF 2-4)</p> <p>DSA (3): Schnelligkeit (EF 2-4)</p> <p>DSA (4): Koordination (EF 2-4)</p>	<p>Leichtathletik (14-16 h): Ausdauertraining – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.</p> <p>Vermittlung von Belastungsintensität und Tempogefühl mithilfe der Borgskala;</p> <p>Durchführung des Cooper-Tests zu Beginn und zum Ende der Reihe;</p> <p>Erstellen eines ersten persönlichen Laufbuchs;</p> <p>Nutzung von Lauf-Apps, z.B. runtastic;</p> <p>extensives Intervalltraining; Fahrtspiel;</p> <p>Sternorientierungslauf;</p> <p>Allgemeine Prinzipien des Aufwärmens und des Cool-Downs (Auslaufen, Stretching).</p>	<p>Arbeitsblätter; Pulsuhren; Borgskala; Laufbuch; Lauf-Apps.</p>	<p>Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch); • sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf); • einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. <p>Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern; • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. <p>Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen; • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen 	<p>Unterrichtsbegleitend: Anstrengungsbereitschaft; Durchhaltevermögen; Selbständigkeit, Eigenverantwortung.</p> <p>Punktuell: Cooper-Test zu Beginn und zum Ende der Reihe (absolute und relative Leistungsbewertung).</p> <p>DSA (1): 800m-Lauf, Dauerlauf</p> <p>DSA (2): Kugelstoßen</p> <p>DSA (3): 100-Lauf</p> <p>DSA (4): Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball</p>	<p>Nutzung des Smartphones/Computers zur Trainingssteuerung.</p>	<p>Selbständiges, individualisiertes Trainieren durch Laufbuch und Lauf-Apps.</p>	

Zuordnung Inhaltsfeld/ weitere Zuordnung	Titel Unterrichtsvorhaben; inhaltliche Skizzierung; weitere inhaltliche Vereinbarungen	Hinweise zu Lernmitteln/ Materialien	Vereinbarungen zu fachspezifischen Methoden; evtl. auch Handlungs- und Methodenkompetenzen	(Sach-/Urteils-) Kompetenzen	Konkrete Vereinbarungen zur Leistungsbewertung	Beiträge zu überfachlichen Handlungsfeldern		
						christliches Profil der Schule	allgemeine Methoden- und Medien- kompetenz	individuelle Förderung
				auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.				
BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (16 h): Das Fitness-Studio in der (Turn-)Halle. Wie ist es um meine Muskulatur bestellt? - Theoretische und praktische Grundlagen schaffen; Muskelfunktionstest; Kraftcircuit zur Kräftigung des Haltemuskulatur mit und ohne Geräte; Pilates; Aerobic; Stepaerobic – Erarbeitung und Präsentation einer eigenen Choreographie. IF b: Gestaltung: Gestaltungskriterien IF f: Gesundheit: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens DSA (1): Kraft (EF 2-4) DSA (2): Koordination (EF 2-4) DSA (3): Schnelligkeit (EF 2-4)	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (16 h): Das Fitness-Studio in der (Turn-)Halle. Wie ist es um meine Muskulatur bestellt? - Theoretische und praktische Grundlagen schaffen; Muskelfunktionstest; Kraftcircuit zur Kräftigung des Haltemuskulatur mit und ohne Geräte; Pilates; Aerobic; Stepaerobic – Erarbeitung und Präsentation einer eigenen Choreographie.	Arbeitsblätter; Plakate; Stationskarten für den Muskelfunktionstest.	Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> • Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen; • sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> • ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren; • unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern; • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> • eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten; • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. 	Unterrichtsbegleitend: Leistungsbereitschaft; Kreativität; Selbständigkeit, Eigenverantwortung. Punktuell: Bewertung der Stepaerobic-Choreographie. DSA (1): Handstand, Standweitsprung DSA (2): Seilspringen DSA (3): Grätsch(winkel)sprung		Gruppenarbeit; Lernen anhand von Stationskarten.	Die Schülerinnen und Schüler lernen ein zielgerichtetes, individualisiertes Kraft- und Fitnesstraining kennen, das zu lebenslangem Sporttreiben motivieren kann.
BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele:	Sportspiele (16 h): Einführung in technische und taktische Grundlagen des Volleyballspiels	Arbeitsblätter; Plakate; Bildreihen.	Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, 	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können: <ul style="list-style-type: none"> • in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische 	Unterrichtsbegleitend: Leistungsbereitschaft; zielgerichtetes und kooperatives Verhalten in Übungs- und Spielsituationen;		Gruppenarbeit; selbständige Planung und Durchführung des Abschlussturniers.	

Zuordnung Inhaltsfeld/ weitere Zuordnung	Titel Unterrichtsvorhaben; inhaltliche Skizzierung; weitere inhaltliche Vereinbarungen	Hinweise zu Lernmitteln/ Materialien	Vereinbarungen zu fachspezifischen Methoden; evtl. auch Handlungs- und Methodenkompetenzen	(Sach-/Urteils-) Kompetenzen	Konkrete Vereinbarungen zur Leistungsbewertung	Beiträge zu überfachlichen Handlungsfeldern		
						christliches Profil der Schule	allgemeine Methoden- und Medien- kompetenz	individuelle Förderung
<p>Mannschaftsspiele (Volleyball)</p> <p>IF e: Kooperation und Konkurrenz: Gestaltung von Spiel- und Sportgelebenheiten</p> <p>IF a: Bewegungsstruktur und Bewegungsformen: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p>	<p>Festigen und Sichern des oberen Zuspiels frontal und seitlich und im Sprung - Spiel 3:3</p> <p>Steigerung der Spielfähigkeit durch zielgenaues, unteres Zuspiel zum Steller - Spiel 3:3</p> <p>Üben des oberen und unteren Zuspiels in Kombination mit Volleyball typischen Laufwegen - Spiel 3:3</p> <p>Planung und Organisation eines Kleinfeldturniers 3:3 im Kurs</p> <p>Fünferriegel mit Angriffsaufbau über Vorderspieler auf Position III – Abwehr ohne Block</p> <p>Angriffsschlag frontal – Einerblock mit Nabsicherung durch Vorderspieler</p> <p>Aufschlag frontal von unten – Angriffsfinte</p> <p>Punktuelle Leistungsbeurteilung zu den erlernten technischen und taktischen Grundlagen des Volleyballspiels.</p>		<p>Spielsituationen selbstständig organisieren);</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. 	<p>Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. <p>Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben; • unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <p>Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen; • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. 	<p>Mitarbeit in den Gesprächsphasen.</p> <p>Punktuell: Präsentation der erlernten Techniken; Bewertung der taktischen Grundlagen und der Spielfähigkeit im Prüfungsspiel.</p>			
<p>BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Mannschaftsspiele (Handball)</p>	<p>Sportspiele (16 h): Einführung in technische und taktische Grundlagen des Handballspiels</p> <p>Wiederholung/Festigung der Dribbel- und Wurftechnik</p>	<p>Arbeitsblätter; Plakate; Bildreihen.</p>	<p>Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren); 	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der 	<p>Unterrichtsbegleitend: Leistungsbereitschaft; zielgerichtetes und kooperatives Verhalten in Übungs- und Spielsituationen; Mitarbeit in den Gesprächsphasen.</p>		<p>Gruppenarbeit; selbständiges, induktives Finden und Erproben von taktischen Maßnahmen.</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Spielstärke individuell einzuschätzen und sich so in ein mannschaftstaktisches Konzept einzuordnen.</p>

Zuordnung Inhaltsfeld/ weitere Zuordnung	Titel Unterrichtsvorhaben; inhaltliche Skizzierung; weitere inhaltliche Vereinbarungen	Hinweise zu Lernmitteln/ Materialien	Vereinbarungen zu fachspezifischen Methoden; evtl. auch Handlungs- und Methodenkompetenzen	(Sach-/Urteils-) Kompetenzen	Konkrete Vereinbarungen zur Leistungsbewertung	Beiträge zu überfachlichen Handlungsfeldern		
						christliches Profil der Schule	allgemeine Methoden- und Medien- kompetenz	individuelle Förderung
<p>IF e: Kooperation und Konkurrenz: Gestaltung von Spiel- und Sportgelebenheiten</p> <p>IF c: Wagnis und Verantwortung: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <p>DSA: Kraft (EF 2-4)</p>	<p>Wiederholung/Festigung der Pass- und Fangtechnik; Einführung in die Individualtaktiken Anbieten, Freilaufen und Passlücken erkennen;</p> <p>Erarbeitung von gruppentaktischen Maßnahmen in der Defensive;</p> <p>Erarbeitung von gruppentaktischen Maßnahmen in der Offensive;</p> <p>Umsetzen der gruppentaktischen Vorgaben in mannschaftstaktische Maßnahmen; Erproben unterschiedlicher Aufstellungsformen;</p> <p>Punktuelle Leistungsbeurteilung zu den erlernten technischen und taktischen Grundlagen des Handballspiels.</p>		<ul style="list-style-type: none"> in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. 	<p>Offensive und in der Defensive anwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. <p>Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben; den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. <p>Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen; den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. 	<p>Punktuell: Präsentation der erlernten Techniken; Bewertung der taktischen Grundlagen und der Spielfähigkeit im Prüfungsspiel.</p> <p>DSA: Wurfball (200g)</p>			