

Evangelisches Gymnasium Werther Kernlehrplan im Fach Sport (Einführungsphase (EF))

- 1 Aufgaben und Ziele des Faches
- 2 Kompetenzbereiche, Inhaltsfelder und Kompetenzerwartungen
- 3 Kompetenzbereiche
- 4 Inhaltsfelder (IF)
- 5 Bewegungsfelder (BF) und Sportbereiche (SB)
- 6 Kompetenzerwartungen
- 7 Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase (EF)
- 8 Schulinterner Lehrplan Sport für die Einführungsphase (EF)
- 9 Gesamtübersicht Obligatorik
- 10 Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase (EF)

1 Aufgaben und Ziele des Faches

Sport ist in der gymnasialen Schulform durchgängig Pflichtfach für alle Schüler*innen und Schüler. Sportliche Handlungssituationen eröffnen spezifische Erfahrungen sowie Lern- und Reflexionsmöglichkeiten sowohl innerhalb als auch außerhalb der drei fachlichen Aufgabenfelder dieses Bildungsganges.

Im Kern geht es dabei um die Auseinandersetzung mit der Körperlichkeit des Menschen, die in Bewegung, Spiel und Sport unter verschiedenen pädagogischen Perspektiven thematisiert wird. Als pädagogische Leitidee für den Schulsport insgesamt und damit auch für den Sportunterricht wird in diesem Zusammenhang der folgende Doppelauftrag formuliert:

Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Dieser Doppelauftrag wird im Schulsport und insbesondere im Sportunterricht immer auf der Grundlage der sechs pädagogischen Perspektiven realisiert:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
- Etwas wagen und verantworten (C)
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F).

Die Rahmenvorgaben für den Schulsport geben durch diese sechs pädagogischen Perspektiven und die Grundsätze pädagogischen Handelns die Mehrdimensionalität und Reichweite des Schulsports und des Sportunterrichts im Besonderen verbindlich vor. Zudem haben die pädagogischen Perspektiven eine orientierende Funktion für die übergreifenden Inhaltsfelder. In der Summe dieser Kompetenzen geht der Kernlehrplan von einer umfassenden **Handlungskompetenz** als Zielperspektive aus. Sie ermöglicht Schüler*innen, sich in ihren Lebens- und Erfahrungsräumen auf die Wirklichkeit von Bewegung, Spiel und Sport in unterschiedlichen sozialen Konstellationen mit vielfältigen Sinnrichtungen und Motiven reflektiert einzulassen und damit diese sportlichen Lebens- und Erfahrungssituationen für sich selbst und für andere erfolgreich zu gestalten.

2 Kompetenzbereiche, Inhaltsfelder und Kompetenzerwartungen

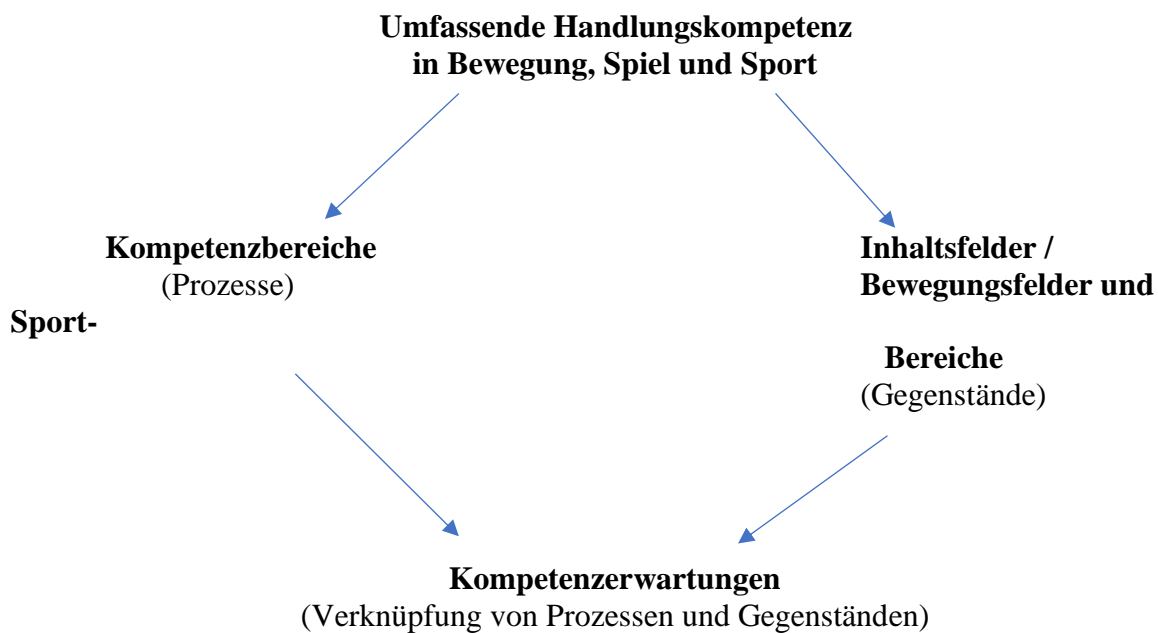
Die in den allgemeinen Aufgaben und Zielen des Faches beschriebene umfassende Handlungskompetenz wird ausdifferenziert, indem fachspezifische Kompetenzbereiche und Inhaltsfelder identifiziert und ausgewiesen werden.

Kompetenzbereiche repräsentieren die Grunddimensionen des fachlichen Handelns. Sie dienen dazu, die einzelnen Teiloperationen entlang der fachlichen Kerne zu strukturieren und den Zugriff für die am Lehr- Lernprozess Beteiligten zu verdeutlichen.

Inhaltsfelder systematisieren mit ihren jeweiligen inhaltlichen Schwerpunkten die im Unterricht der gymnasialen Oberstufe verbindlichen und unverzichtbaren Gegenstände und liefern Hinweise für die inhaltliche Ausrichtung des Lehrens und Lernens.

Bewegungsfelder und Sportbereiche strukturieren die konkreten fachlichen Inhalte orientiert an den Vorgaben der Rahmenvorgaben für den Schulsport. Die verbindlichen inhaltlichen Kerne der einzelnen Bewegungsfelder und Sportbereiche bzw. die Regelungen der bewegungsfeldbezogenen Profilbildung.

Kompetenzerwartungen führen Prozesse und Gegenstände zusammen und beschreiben die fachlichen Anforderungen und intendierten Lernergebnisse, die auf zwei Stufen bis zum Ende der Sekundarstufe II erreicht werden sollen.



3 Kompetenzbereiche

Die umfassende Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport wird fachlich in der gymnasialen Oberstufe durch die folgenden Kompetenzbereiche strukturiert:

- Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
- Methodenkompetenz
- Urteilskompetenz
- Sachkompetenz (nur Sekundarstufe II)

Dabei bildet die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz das Zentrum der fachlichen Kompetenzentwicklung und jeweils den Ausgangspunkt für die Entfaltung der Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz fördert bei den Schüler*innen einerseits die Fähigkeit, in sportlichen Handlungssituationen flexibel und genau wahrzunehmen, um daraus Handlungsentscheidungen abzuleiten. Andererseits prägt dieser Kompetenzbereich psychophysische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive und ästhetisch-gestalterische Kompetenzen aus, die es den Schüler*innen ermöglichen, in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen situationsangemessen erfolgreich zu handeln.

Methodenkompetenz (MK)

Die Methodenkompetenz bündelt differenzierte Verfahren zur Beschaffung, Aufbereitung, Strukturierung und Anwendung sportbezogener Informationen und relevanten Fachwissens, damit die Schülerinnen und Schüler sachgerecht und reflektiert im Sinne einer wissenschaftspropädeutischen Ausbildung mit Problemstellungen umgehen können. Dabei stehen insbesondere jene Verfahrenkenntnisse und Fähigkeiten im Mittelpunkt, die es ihnen ermöglichen, sich selbstständig strukturiert mit Aufgaben aus den unterschiedlichen Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen sowie eigenverantwortlich angemessene Lösungswege und Handlungspläne zu entwerfen und zu reflektieren.

Urteilskompetenz (UK)

Sie umfasst in der Regel die kritisch-reflektierte Auseinandersetzung mit der erlebten sportlichen Wirklichkeit. Dabei gewinnt in Schulverlauf zunehmend das selbstständige, differenzierte, auf Kriterien gestützte Beurteilen an Bedeutung.

Sachkompetenz (SK)

Sportbezogene Handlungskompetenz basiert insbesondere in der gymnasialen Oberstufe auf systematischem, grundlegendem Wissen in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns, für sportliches Handeln im sozialen Kontext sowie für den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit ist Sachkompetenz für die Schüler*innen von zentraler Bedeutung.

4 Inhaltsfelder (IF)

Kompetenzen sind immer an fachliche Inhalte gebunden. Die nachfolgenden obligatorischen sechs Inhaltsfelder markieren bewegungsfeld- und sportbereichsübergreifende inhaltliche Schwerpunkte. Durch diese werden jeweils die zentralen fachlichen Gegenstände strukturiert und festgelegt. Sie sind in der Regel eng angebunden an das Bewegungshandeln in einem Praxis-Theorie-Bezug im Sportunterricht zu vermitteln und werden in den Kompetenzerwartungen differenziert aufgegriffen.

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

In diesem Inhaltsfeld besitzen der Bereich der Aneignung von neuen Bewegungen und deren prozesshafte Verbesserung einen zentralen Stellenwert. Dabei geht es sowohl um motorisch-koordinative Fertigkeiten als auch um lerntheoretische Aspekte, die hinter der äußerlich sichtbaren Veränderung und Anpassung einer Bewegung im Lernprozess stehen. Der Zusammenhang von Struktur und Funktion auch unter Berücksichtigung biomechanischer Aspekte stellt dabei eine Grundlage für die Analyse und das Verständnis sportlicher Bewegungen dar. Grundlegend ist außerdem ein Verständnis für die unterschiedlichen Konzepte und Prinzipien des motorischen Lernens vor dem Hintergrund der jeweiligen Lernausgangslage und des sportspezifischen Gegenstands.

Bewegungsgestaltung (b)

Im Inhaltsfeld Bewegungsgestaltung geht es um Determinanten und Ausprägungen von Ausdrucks- und Gestaltungsprozessen in verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen. Bewegungsgestaltung bezieht sich einerseits auf Bewegungsmerkmale und deren Funktion und umfasst andererseits die Zweckmäßigkeit und Ökonomie einer Bewegung. Dabei spielen Prinzipien und Formen von Bewegung wie auch ihre räumliche, zeitliche und dynamische Gestaltung eine wesentliche Rolle. Für das Verständnis von Bewegungsgestaltungen ist überdies die Kenntnis ästhetischer Formen und Kriterien bedeutsam, sodass auch der individuelle, kreative und gelungene Ausdruck einer Bewegung einbezogen werden kann.

Wagnis und Verantwortung (c)

Der sachgerechte Umgang mit Emotionen sowie mit Wagnis und Risiko erfordert grundlegendes Wissen über Handlungssteuerung und sportpsychologische Zusammenhänge. Psycho-physische Dispositionen wie u.a. Freude, Frustration und Angst sowie fachbezogenes Wissen zu Dimensionen des intuitiven, strategischen und operativen Denkens und Handelns machen die wesentlichen inhaltlichen Schwerpunkte dieses Inhaltsfeldes aus. Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper, ein kritisches Verständnis von Sport und Sportkultur sowie die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Sinngewandungen und Motiven in Bewegung, Spiel und Sport stellen weitere Aspekte in diesem Inhaltsfeld dar.

Leistung (d)

Sportliches Können wird vorwiegend als individuelle Leistung erlebt und bewertet. Darüber hinaus sind auch definierte Gütemaßstäbe und Bewertungskriterien Bezugsgrößen für die sportliche Leistung. Dazu dienen beispielsweise sportmotorische Tests und deren Aussagekraft. Um die hinter der äußeren Leistung nicht sichtbaren allgemeinen Grundlagen menschlicher Bewegung und die dabei ablaufenden körperlichen Prozesse verstehen und erklären zu können, sind grundlegende Kenntnisse zur Sportphysiologie und -anatomie notwendig. Eine darüber hinausgehende gezielte Steigerung der Leistungsfähigkeit setzt trainingswissenschaftliches Grundwissen voraus, das einerseits Kenntnisse über physische Leistungsvoraussetzungen und deren Bedeutung für sportartspezifische Anforderungen umfasst, andererseits aber auch ein grundlegendes Wissen über die Strukturierung und den Aufbau von Übungs- und Trainingsprozessen einbezieht.

Kooperation und Konkurrenz (e)

Der sachgerechte Umgang mit Kooperations- und Konkurrenzverhalten in Bewegung, Spiel und Sport erfordert den Erwerb eines grundlegenden Verständnisses sportsoziologischer und sozialpsychologischer Kenntnisse. Das Miteinander und Gegeneinander im Hinblick auf die Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten fordert Kenntnisse über kooperations- und teamorientiertes Verhalten. Einen wichtigen Aspekt dabei stellen Regeln und Normen und deren kritische Reflexion im schulischen und gesellschaftlichen Kontext dar. Dabei bleibt die inhaltliche Bearbeitung in diesem Schwerpunkt aber nicht beim Handeln im Sportunterricht stehen, sondern soll darüber hinaus auch in allgemeinen sozialen Kontexten stattfinden und sich auf diese beziehen. Zudem stehen hier auch Theorien zur Entstehung von Aggressionen und die Beeinflussung von Sport durch externe Faktoren wie Sponsoren und Zuschauerinteressen im Fokus. Im Hinblick auf die Anforderungen, die eine differenzierte und zeitgemäße Gestaltung von Lernprozessen gerade im Bereich der Sportspiele erfordert, soll auch die Auseinandersetzung mit historischen und aktuellen Sportspielvermittlungskonzepten erfolgen.

Gesundheit (f)

Gegenstände dieses Inhaltsfeldes sind die komplexen gesundheitstheoretischen Zusammenhänge von körperlicher Leistungsfähigkeit und psychophysischer Belastbarkeit im Zusammenwirken mit emotionaler Stabilität sowie sozialer Integration. Bei deren Behandlung sollte verdeutlicht werden, dass der Gesundheitsbegriff vor dem Hintergrund unterschiedlicher Gesundheitskonzepte verschiedene Akzentuierungen erfahren kann. Im Sinne einer individuellen Gesundheitsprophylaxe gehören zu diesem Inhaltsfeld– neben Aspekten eines funktionsgerechten und gesundheitsbezogenen Bewegens – auch Kenntnisse zum Umgang mit Stressoren, zu gesundheitlichen Auswirkungen des Sporttreibens sowie zu gesundheitlich vertretbaren und gesundheitlich fragwürdigen Körperidealen und Verhaltensweisen.

5 Bewegungsfelder (BF) und Sportbereiche (SB)

Die *Bewegungsfelder und Sportbereiche* strukturieren die konkreten fachlichen Inhalte orientiert an den Vorgaben der Rahmenvorgaben für den Schulsport.

Bewegungsfelder und Sportbereiche lauten:

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)
- Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen – Kleine Spiele (BF/ SB 2)
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)
- Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)
- Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)
- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport (BF/SB 8)
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB 9)

6 Kompetenzerwartungen

Der Sportunterricht in der Jahrgangsstufe 5 knüpft an die im Sportunterricht der Grundschule gewonnenen Erfahrungen an. Vorrangige Aufgabe in dieser Jahrgangsstufe 5 ist es, eigene Stärken zu entdecken und lernhinderliche Faktoren beim sportlichen Lernprozess zu erkennen und zu verstehen. Schüler*innen sind hierbei von den Lehrkräften intensiv zu unterstützen und ggf. die Eltern eingehend zu beraten. Dies wird gefördert durch kleine Aufgabenstellungen, die selbstständig oder in kleinen Gruppen zu erarbeiten sowie eigenverantwortlich durchzuführen sind. Dazu gehört zum Beispiel das Aufwärmen, kleine Präsentationen sowie Kleine Spiele selbst organisiert durchzuführen oder altersangemessen in der Schule ihre konditionellen Voraussetzungen zu entwickeln und zu fördern.

Vorrangiges Ziel in den Jahrgangsstufen 5/6 ist die Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit sowie der Kooperations- und Teamfähigkeit. Leitende Pädagogische Perspektiven im Sport der Erprobungsstufe sind dementsprechend die Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern“ (A) sowie die Perspektive „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ (E). Unter diesen Perspektiven geht es einerseits darum, noch unbekannte Bewegungen zu erfahren und kenn zu lernen, aber auch die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern und Bewegung, Spiel und Sport und seine positive Auswirkung auf junge Menschen erfahrbar zu machen. Darüber hinaus ermöglicht sportliches Handeln, das unter der Perspektive A vermittelt wird Spannung und Freude, aber auch Entspannung oder gar negative Emotionen, die es zu bewältigen gilt.

Darüber hinaus soll das gemeinsame Mit- und Gegeneinander beim sportlichen Handeln einen Beitrag dazu leisten, einerseits miteinander zu kooperieren und gemeinsam Sport zu treiben, andererseits aber auch beim Wettkämpfen fair und rücksichtsvoll miteinander umzugehen und teamorientiert zu handeln.

Im Sportbereich der Jahrgangsstufe 7 – 9 sollen sich die Schüler*innen zunehmend mit gesundheitlichen Wirkungsweisen des Sporttreibens auseinandersetzen und ihre Wahrnehmungsfähigkeit in diesem Bereich weiter differenzieren. Darüber hinaus ist die intensive Auseinandersetzung mit dem Leistungsbegriff in den verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen von Bedeutung; so ist es eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts in diesen Jahrgangsstufen, die Lern- und Leistungsbereitschaft und –fähigkeit zu entwickeln und kontinuierlich auszubauen. Lehrkräfte am EGW sehen es als ihre pädagogisch herausfordernde Aufgabe an, die Leistungsbereitschaft zu fördern, andererseits aber auch weniger leistungsstarke Schülerinnen und Schüler in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen Bereiche des Sports zu erschließen, die es ihnen ermöglichen Sinnerspektiven und eigne Vorlieben sportlichen Handelns zu entdecken und zu nutzen.

7 Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase (EF)

In der Einführungsphase soll der Unterricht es den Schüler*innen ermöglichen, dass sie - vor dem Hintergrund einer ggf. heterogenen Kompetenzentwicklung in der Sekundarstufe I - am Ende der Einführungsphase über die im Folgenden genannten Kompetenzen verfügen. Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden.

In der Einführungsphase wird aus der Gesamtheit der inhaltlichen Schwerpunkte eine Auswahl getroffen. Bezieht man diese sowie die Sach-, Methoden und Urteilskompetenz aufeinander, so ergeben sich die Kompetenzerwartungen. Berücksichtigt man bei der Auswahl die grundlegenden inhaltlichen Kerne der Bewegungsfelder und Sportbereiche, so ergeben sich konkretisierte Kompetenzerwartungen.

8 Schulinterner Lehrplan Sport für die Einführungsphase (EF)

Der Schulinterne Lehrplan konkretisieren die Kernlehrplanvorgaben und berücksichtigt dabei die konkreten Lernbedingungen am Evangelischen Gymnasium Werther. Sie sollen den Schüler*innen dabei helfen angestrebte Kompetenzen zu erreichen und sind somit eine wichtige Voraussetzung, damit sich ihnen verbesserte Lebenschancen eröffnen.

9 Gesamtübersicht Obligatorik

Halbjahr	Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den IF (fett: leitend/ normal: ergänzend)	Bezug zu den BF
UV 1	Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein - Mit Hilfe von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode demonstrieren.	f/d	BF 1
UV 2	Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - am ausgewählten Mannschaftsspiel Volleyball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen	e	BF 7
UV 3	Fit in Form - tänzerische und gymnastische Elemente für koordinative und konditionelle Fitness nutzen z.B.: Gambol Jump, Stepaerobic, Aerobic	b	BF 6
UV 4	Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „Jede/r gegen Jede/n“, Mannschaftsturniere) im ausgewählten Sportspiel organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.	e	BF 7
UV 5	Das ist mir neu! – Erlernen einer neuen leichtathletischen Disziplin im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten	a/c	BF 3
UV 6	Mach mit – ein Sponsorenlauf – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das einige Training dokumentieren.	d/f	BF 3

10 Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase (EF)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema:

Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein - Mit Hilfe von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren.

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode(n)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfelder: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Inhaltsfelder: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - am ausgewählten Mannschaftsspiel Volleyball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen.

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel – Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in einem Mannschaftsspiel 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.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: 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)

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: „Fit in Form“ - tänzerische und gymnastische Elemente für koordinative und konditionelle Fitness nutzen

Bewegungsfeld/Sportbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: z. B. Gambol jump, Stepaerobic, Aerobic

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine Komposition aus den Bereichen Tanz und Gymnastik unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- In eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Bewegungsdynamik, Bewegungsweite, Bewegungstempo, Raumorientierung) – auch in der Gruppe anwenden und zielgerichtet variieren.
- Objekte und Materialien in die Bewegungshandlung integrieren.

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „Jeder gegen Jeden“, Mannschaftsturnier) in einem ausgewählten Sportspiel organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Sportspiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- 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.

Inhaltsfeld: e - Kooperation

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. (MK)
- 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 geschlechterspezifischer Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Das ist mir neu! – Erlernen einer neuen leichtathletischen Disziplin

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: z. B.: Speerwurf, Diskus, Staffellauf, Hürden etc..

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Eine neue leichtathletische Disziplin (z. B.: Speerwurf, Diskus, Staffellauf, Hürden etc.) in der Grobform ausführen.

Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a)

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
(IF c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen, sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- Unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)

- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielverbesserung qualitativ beurteilen. (UK)

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Mach mit - fit für den Sponsorenlauf (5 km) – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathlet. Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen²

Inhaltsfelder: d – Leistung, f – Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und Organisation (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
- sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)