

Katharina-Henoth-Gesamtschule	Schulinterner Lehrplan Sek. II	Fach: <u>Sport</u>	Einführungsphase (Jahrgang 11)	Stand: 24.02.2014
120 Std./ Schuljahr/ unter optimalen Bedingungen auf die ausgewählten Bewegungsfelder verteilt				
Die Schwerpunktsportarten Fußball und Badminton werden in allen Jahrgängen unterrichtet!				

Unterrichtsvorhaben	Bewegungsfelder und Sportbereiche	IF	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz	Leistungsüberprüfung
Funktionales Muskeltraining Ohne oder mit einfachen Geräten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Beine, Arme, Rücken, Bauch) incl. der passenden Dehnmethode kennen lernen, und durchführen.	Den Körper Wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	d, f	- Formen der Fitness unter ausgewählten Zielrichtungen durchführen. - funktionsgerechtes Bewegen und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung - unterschiedliche Dehnmethode (statisches/ dynamisches Dehnen)individuell angemessen anwenden	- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.	- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen	- positive und negative Auswirkungen von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen.	Bewegungsausführungen - individuelle Leistungsverbesserung Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
Fit für den Schulmarathon Aerobe Ausdauer-schulung für den Kölner Schulmarathon Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	d, f	- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten. - Historische leichtathletische Wettbewerbe durchführen und unter festgelegten Kriterien bewerten.	- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern	- Ausdauertraining im Hinblick auf die körperliche Leistungsverbesserung eigenverantwortlich durchführen. - selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und das Vorgehen dabei begründen.	- den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. - die Bedeutung des Zusammenhangs von Gesundheit und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.	- sportmotorische Tests - individuelle Leistungsverbesserung Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
Werfen und Stoßen – Zwei unterschiedliche Bewegungsformen	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	a, d	- verschiedene Wurf- und Stoßtechniken in der Grobform (z.B.	- Die wettkampfgerechten Bewegungsabläufe der	- Unterschiedliche Hilfen (Bildreihen, Videos, Demonstrationen) beim	- Den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet	- sportmotorische Tests - individuelle

Das leichtathletische Werfen und Stoßen anhand unterschiedlicher Geräte kennenlernen			Schlagballwurf, Speerwurf, Kugelstoßen) ausführen.	verschiedenen Wurf- und Stoßtechniken beschreiben können	Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerecht anwenden.	beurteilen.	Leistungsverbesserung Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
Wettkampfsportspiel Badminton mehr als nur Federball	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	a, d, e	- in dem Partnerspiel (Einzel) grundlegende Handlungs- und Entscheidungsmuster erschließen, die erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten festigen und die taktisch-kognitiven Fähigkeiten anwenden	- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegung erläutern (Phasenstruktur und biomechanische Gesetzmäßigkeiten) - Die Bedeutung der Wettkampfbregeln für das Gelingen des Wettspiels erkennen.	- bewegungsfeldspezifische Wettkampfbregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.	- Anforderungssituationen im Badminton auf ihre Leistungsbegrenzenden Faktoren beurteilen.	- individuelle Leistungsverbesserung - Technikbeurteilung Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
Fussball Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Fussball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld erfolgreich anwenden	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	a, d, e	- im Mannschaftsspiel Fussball gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in Angriff und Abwehr anwenden. - Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituation anwenden.	- Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung beschreiben.	- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (u.a. Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).	- die Ambivalenz von Fairness und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. - Die Bedeutung und Auswirkungen von Gruppendynamischen Prozessen aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.	- individuelle Leistungsverbesserung - Beurteilung des taktischen Verhaltens Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
Choreografien gestalten Ein (Hand-) Gerät/Objekt als Impulse für Bewegungsgestaltung nutzen. Wir erfinden, üben	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	a, b,	- Selbstständig entwickelte Choreografien aus dem Bereich Tanz (z.B. Hip Hop, Gesellschaftstanz o.Ä.) oder Bewegungskünste (z.B. Pyramiden, Rope Skipping o.Ä.) unter Berücksichtigung	- ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.	-Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen	- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen können.	- Bewertung der Präsentation Anstrengungsbereitschaft / Engagement

und präsentieren.			spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien (z.B. formaler Aufbau, Raum, Zeit, Dynamik, Synchronität) in der Gruppe gestalten und präsentieren.				
Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs							

<p>Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit 	<p>Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien - Improvisation und Variation von Bewegung
<p>Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen - Motive, Motivation und Sinngewinnungen sportlichen Handelns 	<p>Inhaltsfeld d: Leistung</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung und -organisation - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
<p>Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Fairness und Aggression im Sport 	<p>Inhaltsfeld f: Gesundheit</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Katharina-Henoth-Gesamtschule	<p style="text-align: center;">Schulinterner Lehrplan Sek. II Fach: <u>Grundkurs Sport</u> (Jahrgang 12)</p> <p style="text-align: center;">120 Std./ Schuljahr/ unter optimalen Bedingungen auf die ausgewählten Bewegungsfelder verteilt</p>	Stand: 12.03.2015
-------------------------------	---	-------------------

Die Schwerpunktsportarten **Fußball** und **Badminton** werden in allen Jahrgängen unterrichtet!

Unterrichtsvorhaben	Bewegungsfelder und Sportbereiche	IF	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz	Leistungsüberprüfung
Bewegen an Geräten - Erleben von vielfältigen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (b,c)	b, c	Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnisse entdecken und erweitern. Risiken abwägen, Angst äußern und bewältigen sowie Körperbeherrschung erfahren.	Bewegungslernen und Bewegungskönnen werden auf vielfältige Weise mit Bewusst-machung und Kenntnisvermittlung verknüpft.	- Verbessern von Bewegungsqualität sowie der kreativen und kooperativen Auseinandersetzung mit Bewegungsformen, Geräten und Bewegungssituationen.	- Bewegungssituationen im Hinblick auf Risiken einschätzen können.	Bewegungsausführungen - individuelle Leistungsverbesserung Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
Ausdauernd laufen um gesund zu bleiben Aerobe Ausdauer-schulung zur Ver-besserung der individuellen Gesund-heit	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (d,f)	d, f	- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen unter dem Gesundheits- und Leistungsaspekt gestalten.	- Allgemeine Gesetz-mäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern	- Ausdauertraining im Hinblick auf die körperliche Leistungs-verbesserung eigen-verantwortlich durch-führen.	- den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. - die Bedeutung des Zusammenhangs von Gesundheit und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.	- sportmotorische Tests (z.B. Cooper Test) - individuelle Leistungsverbesserung Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
Hoch und/oder weit springen	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (a,d)	a, d	- verschiedene leichtathletische Sprungformen in Grobform ausführen.	- Die wettkampfge-rechten Bewegungs-abläufe der verschied-enen Sprungformen beschreiben können	- Unterschiedliche Hilfen (Bildreihen, Videos, Demonstrationen) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewe-gungen zielgerecht anwenden.	- Den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.	- sportmotorische Tests - individuelle Leistungsverbesserung - Anstrengungsbereit-schaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
Wettkampfsportspiel Badminton - mehr als nur Federball	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Badminton (a,d,e)	a, d, e	- Grundschnitte: Aufschlag, kurz, weit, ÜK-Clear, Drop, Smash umsetzen können. - Regeln und taktisches Verhalten des Einzelspiels anwenden.	- Grundschnitte beschreiben - Regeln kennen	- Unterschiedliche Hilfen (Bildreihen, Videos, Demonstrationen) beim Erlernen u. Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerecht nutzen.	- Das eigene sportliche Handeln Kriterien geleitet beurteilen.	- Demonstration von Schlagfolgen und Einzelspiel.

Festigung und Erweiterung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Sportspiel Fußball (Spiel im Kleinfeld: Maßnahmen zur Verbesserung des Zusammenspiels)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Fußball (a,e)	a, e	- Individual- und gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in Angriff und Abwehr anwenden	- Besonderheiten des Spiels auf dem Kleinfeld - Ballkontrolle, Freilaufen, Anbieten auf engem Raum	- Übungen zur Ballkontrolle, zum Freilaufen und Anbieten		- Spielkompetenz/ Technikbeurteilung
Bewegung gemeinsam gestalten – tänzerische und spielerische Choreografien umsetzen	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste – (b,a,e)	b, a, e	- Selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen alleine oder in der Gruppe durchführen und präsentieren.	- ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.	- Bewegungsvorstellungen nach Kriterien initiieren und anwenden.	- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen können.	- Bewertung der Präsentation - Anstrengungsbereitschaft /Engagement
Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs							

Katharina-Henoth-Gesamtschule	Schulinterner Lehrplan Sek. II Fach: Leistungskurs <u>Sport</u> Qualifikationsphase (Jahrgang 12) 200 Std./ Schuljahr/ unter optimalen Bedingungen auf die ausgewählten Bewegungsfelder verteilt	Stand: 15.01.2015
--------------------------------------	--	-------------------

Kursprofil: Pädagogische Perspektiven: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7): Fußball und Badminton

<u>Unterrichtsvorhaben</u>	<u>Bewegungsfelder/ Sportbereiche (Ltd + erg.PP)</u>	<u>IF</u>	<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u>	<u>Sachkompetenz</u>	<u>Methodenkompetenz</u>	<u>Urteilskompetenz</u>	<u>Leistungsüberprüfung</u>
Konditionelle Grundlagen sportlicher Leistung und ihre Verbesserung durch Training, unter besonderer Berücksichtigung einer langfristigen Trainingsplanung zur Verbesserung von Ausdauerleistung	LA Fuba Bad (D/A/F)	d,f	- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten. - Formen der ausdauernden Belastung in den Sportspielen in variierenden Übungsformen	- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern - Auswirkungen gezielten Ausdauertrainings auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.	- Lauftagebuch, Trainingspläne, Dauermethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode. Methoden im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen	- Positive und negative Auswirkungen von Ausdauertraining im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen.	- 5000-m-Lauf
Sprinten – Technische Merkmale des Sprints (100m, 200m, 400m). Kurz und langfristige Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Organismus auf sportliche Belastungen (Pulsfrequenz, Atmung, Durchblutung, Herzparameter etc.)	LA (D/F)	a	- Technische Grundlagen des Sprints erkennen und umsetzen	- Biomechanische Grundlagen des Sprints erläutern.	- Lauf-ABC Gezieltes Aufwärmen für die Wettkampfsituation anwenden	-Kurz und langfristige Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Organismus auf sportliche Belastungen (Pulsfrequenz, Atmung, Durchblutung, Herzparameter etc.) erkennen und beurteilen können.	- Sprint unter Wettkampfbedingungen (Zeitnahme)
Festigung und Erweiterung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Rückschlagspiel	Bad (D/E)	a	- Grundschnitte: Aufschlag, kurz, weit, ÜK-Clear, Drop, Smash umsetzen können -Regeln und taktisches	- Grundschnitte beschreiben - Regeln kennen	- Unterschiedliche Hilfen (Bildreihen, Videos, Demonstrationen) beim Erlernen u. Verbessern von	- Den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.	- Demonstration von Schlagfolgen und Einzelspiel

<u>Unterrichtsvorhaben</u>	<u>Bewegungsfelder/ Sportbereiche (Ltd + erg.PP)</u>	<u>IF</u>	<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u>	<u>Sachkompetenz</u>	<u>Methodenkompetenz</u>	<u>Urteilskompetenz</u>	<u>Leistungsüberprüfung</u>
Badminton (Einzel)			Verhalten des Einzelspiels anwenden		sportlichen Bewegungen zielgerecht anwenden.		
Festigung und Erweiterung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten im Sportspiel Fußball (Spiel im Kleinfeld: Maßnahmen zur Verbesserung des Zusammenspiels unter Berücksichtigung konditioneller Aspekte)	Fuba (D/E)	a, d	- Individual- und gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in Angriff und Abwehr anwenden - durch Veränderungen der Rahmenbedingungen den konditionellen Aspekt des Sportspiels erfahren	- Besonderheiten des Spiels auf dem Kleinfeld - Ballkontrolle, Freilaufen, Anbieten auf engem Raum	- Übungen zur Ballkontrolle, zum Freilaufen und Anbieten		- Spielkompetenz/ Technikbeurteilung
„Kraft trainieren“ – Grundlagen, Trainingsformen und Methoden des Krafttrainings	LA Fuba Bad F/D/A	a, f, d	- Verschiedene Formen des Krafttrainings (mit und ohne Geräte) ausführen - Gesundheitsgerechte Ausführung erkennen	- Verschiedene Krafttrainingsmethoden unterscheiden - anatomische Grundlagen	- Trainingsformen und Methoden des Krafttrainings: Zirkel-, Pyramidentraining, positiv/negativ dynamisches KT, isometrisches/plyometrisches KT	- Korrekte Ausführung der Bewegungsformen beurteilen	- Unterrichtsgespräch
Technik- und Taktikschulung im Rückschlagspiel Badminton (Doppel)	Bad (E/D)	a	- Regeln u. taktisches Verhalten im Doppelspiel anwenden - Vertiefung der Grundschläge, zusätzlich Drive und situativer Einsatz von Aufschlagsvarianten	- Regeln des Doppelspiels kennen - Taktische Muster kennen		- Spielsituationen taktisch einschätzen und analysieren können.	- Spielkompetenz im Doppelspiel
Komplexe leichtathletische Bewegungsabläufe erfahren, reflektieren und optimieren (Kugelstoß, Speer- und Diskuswurf). Phasen sportlicher Bewegung nach Meinel, Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen	LA (A/D)	a	- Bewegungsabläufe leichtathletischer Wurf- u. Stoßdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen erfahren und optimieren	- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (n. Meinel) kennen	- Teillernmethode, Ganzheitsmethode, Prinzipien v. Übungsreihen, graduelle Annäherung, verminderte Lernhilfe u. differenzielles Lernen auf leichtathletische Bewegungsabläufe anwenden	- Bewegungsabläufe analysieren und bewerten	- Wettkampfgemäße Ausführung leichtathletischer Wurf- und Stoßdisziplinen mit Bewertung nach Wertungstabelle (Sportpraktische Leistungen im Rahmen der Fachprüfung Sport)
Technik- und Taktikschulung im Sportspiel Fußball (Ansätze der Sportspielvermittlung:	Fuba (E/D/A)	a	- Komplexe technische und taktische Anforderungen des Sportspiels Fußball in unterschiedlichen Spiel-	- Unterschiedliche Ansätze der Sportspielvermittlung kennen	- Verschiedenen Aspekte der Technik- und Taktikschulung im Sportspiel Fußball nach dem		- Spielkompetenz/ Unterrichtsgespräch

<u>Unterrichtsvorhaben</u>	<u>Bewegungsfelder/ Sportbereiche (Ltd + erg.PP)</u>	<u>IF</u>	<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u>	<u>Sachkompetenz</u>	<u>Methodenkompetenz</u>	<u>Urteilskompetenz</u>	<u>Leistungsüberprüfung</u>
Spielgemäßes Konzept nach Schaller, Technik-Taktik-Modell)			und Übungsformen erfahren		Technik-Taktik-Modell sowie dem spielgemäßen Konzept (n. Schaller) schulen		

Weitere Inhalte des Theorie-Unterrichts werden jeweils entsprechend der "Vorgaben zu den unterrichtlichen Voraussetzungen für die schriftlichen Prüfungen im Abitur in der gymnasialen Oberstufe" des jeweiligen Abiturjahrgangs angepasst.

<p>Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit 	<p>Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien - Improvisation und Variation von Bewegung
<p>Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen - Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns 	<p>Inhaltsfeld d: Leistung</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung und -organisation - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
<p>Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Fairness und Aggression im Sport 	<p>Inhaltsfeld f: Gesundheit</p> <p><i>Inhaltliche Schwerpunkte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Katharina-Henoth-Gesamtschule	Schulinterner Lehrplan Sek. II Fach: <u>Grundkurs Sport</u> (Jahrgang 13) 90 Std./ Schuljahr/ unter optimalen Bedingungen auf die ausgewählten Bewegungsfelder verteilt	Stand: 12.03.2015
Die Schwerpunktsportarten Fußball und Badminton werden in allen Jahrgängen unterrichtet!		

Unterrichtsvorhaben	Bewegungsfelder und Sportbereiche	IF	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz	Leistungsüberprüfung
Bewegen an Geräten - selbstständiges Erarbeiten von turnerischen Bewegungsformen und akrobatischen Elementen	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (b,c)	b, c	Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnisse entdecken und erweitern. Kreative Auseinandersetzung mit Bewegungsformen an Geräten.	- angemessene Bewegungsausführungen erarbeiten und umsetzen	- Bewegungs- vorstellungen ziel-gerichtet umsetzen.	- Risiken abwägen und eigene Grenzen einschätzen lernen.	Bewegungsausführungen - individuelle Leistungsverbesserung Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
Technik- und Taktikschulung im Rückschlagspiel Badminton (Doppel)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Badminton (a,d,e)	a, d, e	- Regeln u. taktisches Verhalten im Doppelspiel anwenden - Vertiefung der Grundschnitte, zusätzlich Drive und situativer Einsatz von Aufschlagsvarianten	- Regeln des Doppelspiels kennen - Taktische Muster kennen.		- Spielsituationen taktisch einschätzen können.	- Spielkompetenz im Doppelspiel
„Neue“ Spiele entdecken, gestalten und weiterentwickeln – abseits der großen Sportspiele.	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (e,a)	e, a,	- selbstentwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.	- Regeln umsetzen und variieren.	- Maßnahmen zur Verbesserung der Spielfähigkeit entwickeln.	- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen können.	- Demonstration der Spielfähigkeit - Anstrengungsbereitschaft /Engagement
Technik- und Taktikschulung im Sportspiel Fußball	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Fußball (a,e)	a, e	- Individual- und gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für verschiedene Feldgrößen durchführen.	- Besonderheiten des Spiels auf verschiedenen Spielfeldgrößen kennen - Ballkontrolle, Freilaufen, Anbieten im Raum	- Übungen zum Zusammenspiel im Hinblick auf die Wettkampfform	- Spielsituationen erfassen und einschätzen können.	- Wettkampf-orientierte Spielformen
Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs							

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens**
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Gestaltungskriterien**
- Improvisation und Variation von Bewegung

Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen**
- Motive, Motivation und Sinngelungen sportlichen Handelns

Inhaltsfeld d: Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Trainingsplanung und -organisation**
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**
- Fairness und Aggression im Sport

Inhaltsfeld f: Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens**
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Katharina-Henoth-Gesamtschule	Schulinterner Lehrplan Sek. II	Fach: Leistungskurs Sport	Qualifikationsphase (Jahrgang 13)	Stand: 21.10.2015
150 Std./ Schuljahr/ unter optimalen Bedingungen auf die ausgewählten Bewegungsfelder verteilt				
Kursprofil: Pädagogische Perspektiven: Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F) Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7): Fußball und Badminton				

<u>Unterrichtsvorhaben</u>	<u>Bewegungsfelder/ Sportbereiche (Ltd + erg.PP)</u>	<u>IF</u>	<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u>	<u>Sachkompetenz</u>	<u>Methodenkompetenz</u>	<u>Urteilskompetenz</u>	<u>Leistungsüberprüfung</u>
Gesund oder krank durch Sport – funktionelle Formen des Fitness Trainings und der Funktionsgymnastik (muskuläre Dysbalancen, Folgeschäden, Aufwärmen, Dehnen / Stretching etc.)	LA Fuba Bad	a, f	– Selbst- und Fremdwahrnehmung zu Körperhaltung und Körperspannung	– Anatomische + physiologische Grundlagen von Bewegung kennen – Unterschiedliche Belastungs- und Trainingsmöglichkeiten kennen	– Unterschiedliche Formen der Fitness- und Funktionsgymnastik unter Gesundheitsaspekten anwenden können	– Fitness- und Funktionsgymnastik auf ihre gesundheitliche Relevanz beurteilen können	–Qualität der Bewegungsausführung
Hoch – und/oder weit Springen: Zwei komplexe leichtathletische Disziplinen im Vergleich (Fosbury-Flop, Hock -, Hang-, Laufsprung)	LA	a, d	– Technische Grundlagen des Hoch- und Weitsprungs erkennen und umsetzen	- verschiedene leichtathletische Sprungformen wettkampforientiert ausführen können – Die wettkampfgerechten Bewegungsabläufe der verschiedenen Sprungformen beschreiben können	-- Unterschiedliche Hilfen (Bildreihen, Videos, Demonstrationen) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerecht anwenden	- Den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen	– Wettkampfgemäße Ausführung der LA Sprungdisziplinen mit Bewertung nach Wertungstabelle (sportpraktische Leistung im Rahmen der Fachprüfung Sport)
Spielformen in den Sportspielen Fußball und Badminton (Festigung technischer und taktischer Elemente zur Vorbereitung der Abiturprüfung)	FuBa Bad	d, e	– Verbesserung der technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	– Verschiedene Spielvermittlungsmodelle (integrative Sportspielvermittlung, Taktik-Spielmodell) kennen	– Die verschiedenen Spielvermittlungsmodelle anwenden und moderieren können	– Bewertung der Spielvermittlungsmodelle – Selbst- und Fremdeinschätzung der spielerischen Fähigkeiten	– Spielkompetenz / Technikbeurteilung
Die Ausdauer verbessern – die Gesundheit fördern: Zielgerichtete Vorbereitung	LA	d, f	– Realistische Selbsteinschätzung und -einteilung der eigenen	– Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining	– Ausdauertraining im Hinblick auf die körperliche und	– Den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet	–Wettkampfgemäße Ausführung des 5000m Laufes mit Bewertung

<u>Unterrichtsvorhaben</u>	<u>Bewegungsfelder/ Sportbereiche (Ltd + erg.PP)</u>	<u>IF</u>	<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</u>	<u>Sachkompetenz</u>	<u>Methodenkompetenz</u>	<u>Urteilskompetenz</u>	<u>Leistungsüberprüfung</u>
auf den 5000 m Lauf			Ausdauerleistungsfähigkeit – Laufen ohne Schnaufen	(Methoden, Prinzipien, Formen) auch unter gesundheitlichen Aspekten erläutern	gesundheitliche Adaption eigenverantwortlich durchführen	bewerten	nach Wertungstabelle (sportpraktische Leistung im Rahmen der Fachprüfung Sport)
Leichtathletischer Dreikampf - individuelle Vorbereitung der Abiturprüfung unter leistungs- und gesundheitsrelevanten Aspekten	LA	d, f	– Die Disziplinen des LA 3 Kampfs wettkampf- und leistungsorientiert ausführen können	– Regel und Ausführungsbestimmungen kennen		– Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit	Wettkampfgemäße Ausführung der LA Disziplinen mit Bewertung nach Wertungstabelle (sportpraktische Leistung im Rahmen der Fachprüfung Sport)
Technik- und Taktikschulung im Sportspiel Fußball (gezielte Vorbereitung auf die Spielform der Abiturprüfung)	Fuba	d, e	Die abiturrelevante Spielform wettkampf- und leistungsorientiert ausführen können	Regeln und Ausführungsbestimmungen kennen		Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit sowie die der Mitspieler	Wettkampfgemäße Ausführung der Spielform (Sportpraktische Prüfung)
Technik- und Taktikschulung im Rückschlagspiel Badminton (gezielte Vorbereitung auf die Spielform der Abiturprüfung)	Bad	d, e	Die abiturrelevante Spielformen im Einzel- und Doppelspiel wettkampf- und leistungsorientiert ausführen können	Regeln und Ausführungsbestimmungen kennen		Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit sowie die der Mitspieler	Wettkampfgemäße Ausführung der Spielformen (Sportpraktische Prüfung)

Weitere Inhalte des Theorie-Unterrichts werden jeweils entsprechend der "Vorgaben zu den unterrichtlichen Voraussetzungen für die schriftlichen Prüfungen im Abitur in der gymnasialen Oberstufe" des jeweiligen Abiturjahrgangs angepasst.

<p>Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p>	<p>Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p><u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Gestaltungskriterien – Improvisation und Variation von Bewegung </div>
--	--

Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen**
- Motive, Motivation und Sinngewinn sportlichen Handelns

Inhaltsfeld d: Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Trainingsplanung und -organisation**
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**
- Fairness und Aggression im Sport

Inhaltsfeld f: Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens**
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit