



**Schulinterner Lehrplan
der Katharina-Henoth Gesamtschule
zum Kernlehrplan für die Sekundarstufe I**

EGU Fitness und Gesundheit

Bearbeitungsstand: Dezember 2022

Für die Fachkonferenz Sport: C. Tourney | N. Santos

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Erläuterungen zum Fach Fitness und Gesundheit

Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

- Lage der Schule
- Größe und Ausstattung
- Lehrkräfte
- Unterrichtstaktung

Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

- Überfachliche Grundsätze
- Fachliche Grundsätze
- Schulprogramm
- Grundsätze der Leistungsbewertung

Kompetenzbereiche

Themenübersicht Jg. 8-10

Konkretisierte Unterrichtsvorhaben

Qualitätssicherung und Evaluation

Vorwort

An der Katharina-Henoth-Gesamtschule lernen Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichen Begabungen und Lernvoraussetzungen gemeinsam. Bei der Aufgabe, alle Schülerinnen und Schüler gemäß ihrem Leistungsvermögen und ihren Neigungen zu fordern und zu fördern, kommt dem Ergänzungsunterricht (EGU) eine wichtige Bedeutung zu. Alle Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I wählen ab der 8. Klasse ein EGU-Fach nach ihrer Neigung. Die Leistungsdifferenzierung erfolgt im Ergänzungsunterricht über ein individualisiertes Angebot, das den Begabungen und Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler in besonderem Maße entspricht. Offene Aufgabenstellungen, Handlungsorientierung und projektorientierte Arbeitsformen unterstützen die binnendifferenzierte Arbeit und fördern die soziale Integration.

Auch der Berufs- und Studienorientierung kommt im Bereich der EGU-Fächer eine besondere Bedeutung zu, da jedes Fach vielfältige Möglichkeiten bietet, um Berufsfelder und Studienmöglichkeiten kennenzulernen, die mit den unterschiedlichen Schulabschlüssen angestrebt werden können. Unsere Schule bietet ein breites Spektrum an EGU-Fächern wie unter anderem auch Fitness und Gesundheit.

Erläuterungen zum Fach Fitness und Gesundheit

Der Sport hat in der Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert. Er nimmt in der Freizeit- und Lebensgestaltung einen immer größer werdenden Raum ein. Durch die veränderten Lebensbedingungen unserer modernen Gesellschaft nehmen die Zivilisationskrankheiten in sämtlichen Altersgruppen, besonders im Kindes- und Jugendalter, zu und stellen somit eine große Herausforderung für die Zukunft dar. Dieser Entwicklung nimmt sich das EGU-Fach „Sport und Gesundheit“ an und bietet eine zeitgemäße, zukunftsorientierte Bildung auf wissenschaftlicher Grundlage. Bewegung, Spiel und Sport sind für die motorische, kognitive, psychosoziale und emotionale Entwicklung sowie Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unabdingbar. Sport allgemein leistet dabei einen unverzichtbaren Beitrag zur nachhaltigen Gesunderhaltung unserer Gesellschaft. Gerade die altersgerechte enge Verzahnung von Theorie und Praxis im EGU-Fach unterstützt eine ganzheitliche Gesundheitserziehung und soll so zu einer gesundheitsorientierten Grundeinstellung bzw. zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil hinführen.

Wie kann Sport in die Lebens- und Freizeitgestaltung sinnvoll und nachhaltig integriert werden? Wie kann Sport zu gesunder Lebensführung beitragen? Wie ernähre ich mich richtig? Wie gelingt es, im Einklang mit Körper, Natur und Umwelt, Sport zu treiben? Wie positioniert sich der Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft und Medien? Solche und weitere Fragestellungen greift das das Fac Fitness und Gesundheit auf und gibt in seinen Lernfeldern Hilfestellungen zur Beantwortung. Der Sport als Lern- und Erfahrungsfeld bzw. der Sportunterricht bietet vor allem unverwechselbare Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten. Um seiner Verantwortung in Bezug auf den Bildungs- und Erziehungsauftrag gerecht zu werden, ist es notwendig sportliche Handlungskompetenzen zu entwickeln. Dies gelingt erst dadurch, dass die Schülerinnen und Schüler in ihrem sportlichen Handeln die wechselseitige Beziehung zwischen theoretischen Kenntnissen und Bewegung erfahren. Ebenso muss es den Schülerinnen und Schülern möglich sein, an ihre Kompetenzen anzuknüpfen und diese weiterzuentwickeln. Dies gelingt durch progressive Strukturierung der Lernfelder. Gleichzeitig

bietet der Lehrplan Möglichkeiten zur individuellen Ausgestaltung durch Wahlbereiche. Dem kompetenzorientierten Unterricht kommt in Form der Fach-, Kommunikations-, Methoden- und Urteilskompetenz große Bedeutung zu. Insbesondere im praktischen Bereich nimmt die Sozialkompetenz eine Sonderstellung ein. Die Sportpraxis nimmt unter entsprechender Akzentsetzung der Gesundheit die Mehrperspektivität des Sports in den Blick. Durch die zusätzliche Anzahl der Unterrichtsstunden kann dem dargestellten Anspruch des EGU-Fachs Rechnung getragen und den Schülerinnen und Schülern eine qualitativ umfassendere Ausbildung im Bereich „Sport und Gesundheit“ angeboten werden. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich neuen Bewegungsaufgaben. Dies führt zu einer Erweiterung und Vertiefung ihres Bewegungsrepertoires. In der Theorie bilden die Lernfelder Sportbiologie, Trainingslehre, Bewegungslehre, Ernährung und Spiele spielen Schwerpunkte über alle Ausbildungsjahre. Ergänzt werden diese durch weitere Lernfelder und Hinweise zu fächerverbindendem Unterricht sowie Möglichkeiten zur Öffnung von Schule. Die Gesundheitsbranche wächst ständig und bietet zunehmend anspruchsvolle Arbeitsmöglichkeiten. Dem Berufsfeld Sport und somit der Berufsorientierung wird aufgrund des wachsenden Marktes und der vielfältigen Möglichkeiten ein eigenes Lernfeld zugewiesen.

Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

Lage der Schule

Die Katharina-Henoth-Gesamtschule ist eine Stadtteilschule im Kölner Osten in den Stadtvierteln Vingst/ Höhenberg. Das schulische Nahfeld ist geprägt durch eine schwache Sozialstruktur und Menschen aus diversen Nationen (Schultyp V). In der Umgebung der Schule sind einzelne Sportvereine vorzufinden, mit denen eine Kooperation im Sinne von Nutzungsmöglichkeiten der Sportanlagen besteht. Auch die in der Nähe befindliche Merheimer Heide kann für verschiedene Sportarten genutzt werden.

Größe und Ausstattung

Im Schuljahr 2022/23 besuchen ca. 1500 Schülerinnen die Schule, in sechszügigen Jahrgangsstufen. Die Oberstufe besuchen rund 100 SchülerInnen pro Jahrgang. 82% der SchülerInnen haben einen Migrationshintergrund. Die Schule verfügt über zwei Standorte: das Hauptgebäude und die fußläufig erreichbare Dependence, wo perspektivisch die Abteilung II untergebracht wird. Sowohl LehrerInnen als auch SchülerInnen wechseln umständehalber mehrfach die Gebäude. Der Unterricht im Fach EGU Fitness & Gesundheit findet in insgesamt 4 Gebäuden, mit bis zu 6 nutzbaren Hallen statt. Zusätzlich gibt es auf dem Gelände des Standortes „Nürnberger Straße“ ein separates Lehrschwimmbecken. Die Ausstattung an Sportmaterialien der verschiedenen Hallen kann als überaus gut bezeichnet werden. So können alle laut Lehrplan geforderten Sportarten ausgeübt bzw. Kompetenzen erlangt werden.

Lehrkräfte

Die Klassen der Sekundarstufe I werden in der Regel von zwei TutorInnen betreut. Die Klassen des Gemeinsamen Lernens haben zudem eine feste sonderpädagogische Fachkraft zugeteilt. In diesen Klassen wird eine Doppelbesetzung im Unterricht angestrebt, im Fach EGU F&G unterrichtet jedoch meist eine Lehrkraft alleine. Insgesamt umfasst die Fachkonferenz Sport ca. 22 Kolleginnen und Kollegen. Etwa die Hälfte der FachkollegInnen besitzen die Fakultas für die Sekundarstufe II.

Unterrichtstaktung

Das Fach EGU Fitness & Gesundheit wird in der Sekundarstufe I in den Jahrgängen 8-10 zweistündig à 45 Minuten unterrichtet. Pro Schuljahr werden in der Regel 35 Unterrichtswochen (= 70 Unterrichtsstunden) für Fitness & Gesundheit angesetzt.

Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz Sport die folgenden fächerübergreifenden Grundsätze beschlossen:

Überfachliche Grundsätze

1. Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
2. Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
3. Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
4. Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
5. Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.
6. Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
7. Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
8. Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
9. Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
10. Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
11. Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
12. Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
13. Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
14. Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.

Fachliche Grundsätze

15. Erziehung zum Sport durch Sport
16. Sport als Ausgleich
17. Bewegungserfahrungen sammeln und Ängste überwinden
18. Durch Sport fit und gesund bleiben

Schulprogramm

Im Rahmen des Bildungsauftrags erschließt der Sportunterricht den Schülerinnen und Schülern einen Lebens- und Erfahrungsraum besonderer Prägung und leistet hierdurch seinen spezifischen Beitrag zur Entwicklung und Förderung ganzheitlicher Bildung. Dabei soll bei allen Kindern und Jugendlichen die Freude an der Bewegung sowie am individuellen und gemeinschaftlichen Sporttreiben geweckt, erhalten und vertieft werden.

Im Zentrum dieses Lern- und Erfahrungsfeldes stehen die eigene Bewegung und Körpererfahrung in unterschiedlichen individuellen und sozialen sportlichen Handlungszusammenhängen mit unterschiedlichen Sinnrichtungen und Motiven sowie ihre Bedeutsamkeit für das Leben der Schülerinnen und Schüler als einzelne und in der Gemeinschaft. Als pädagogische Leitidee für den erziehenden 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, die in den Rahmenvorgaben ausführlich erläutert sind:

- 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).

Leistungsbewertung

Die Note im Fach EGU Fitness und Gesundheit ermittelt sich

- Zu 50 % aus der prozessbezogenen, unterrichtsbegleitenden Lernerfolgsüberprüfung
- Zu 50 % aus der produktbezogenen, punktuellen Lernerfolgsüberprüfung

Grundsätze der Leistungsbewertung

- Bewertung vor dem Hintergrund aller Bewegungsfelder/ Sportbereiche
- Bewertung vor dem Hintergrund der Kompetenzbereiche
→ *Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz dient jeweils als Grundlage für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz.*
- Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen
→ *Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen, Anstrengungsbereitschaft, Selbstständigkeit, Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit*
- Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens
- Bewertung vor dem Hintergrund der Inhaltsfelder auf der Grundlage der intentionalen Zielsetzungen des UV durch die pädagogischen Perspektiven/Kompetenzbereiche
- Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit

Fachliche Grundsätze für die Bewertung der einzelnen Teilbereiche der prozessbezogenen, unterrichtsbegleitenden Lernerfolgsüberprüfung

- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Kooperations- und Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft, angemessene Sportbekleidung
- Beiträge (mündlich): Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ...

Fachliche Grundsätze für die Bewertung der einzelnen Teilbereiche der prozessbezogenen, unterrichtsbegleitenden Lernerfolgsüberprüfung

- Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness-/ Ausdauerleistungstests
- Qualifikationsnachweise: Schwimmabzeichen, Sportabzeichen
- Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere
- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z.B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios
- Mündliche Beiträge zum Unterricht: z.B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch

Nachteilsausgleiche/ Bewertung zieldifferenter GL-SchülerInnen

- Nachteilsausgleiche können individuell gewährt werden
- Bewertung zieldifferenter GL-SchülerInnen im Sportunterricht

Rückmeldungen über den Leistungsstand

- Offenlegung konkreter Leistungsanforderungen sowie angestrebter Kompetenzen und gemeinsamer Erarbeitung von Leistungsbewertungskriterien zu Beginn des UVs
- Konkrete Rückmeldungen durch die Lehrperson während und nach Abschluss des UVs, z.B.: Selbsteinschätzungsbögen, Leistungstabellen, Gespräche, ...

Kompetenzbereiche

Im Sportunterricht sollen die Schülerinnen und Schüler eine umfassende Handlungskompetenz erlangen. Die Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport wird fachlich durch die folgenden Kompetenzbereiche strukturiert, die die zu erreichenden Kompetenzen bei den Schülerinnen und Schülern handlungs- und prozessbezogen bündeln:

- Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
- Methodenkompetenz
- Urteilskompetenz

Um die geforderten Kompetenzen zu fördern, wird der Sportunterricht in folgende Inhaltsfelder differenziert:

	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
a	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
B	Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) • Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch) • Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.
C	Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Spannung und Risiko • Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) • Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)
D	Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) • differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)
E	Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> • Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) • soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen • (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen • Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).
F	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens • unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive • Doping im Sport

Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen 8-10.

Aus den zuvor genannten Anforderungen an den Ergänzungsunterricht bzw. die zu erreichenden Kompetenzbereiche hat die Fachschaft Sport für alle drei Jahrgangsstufen sowie für alle Bewegungsfelder und Sportbereiche Unterrichtsvorhaben entwickelt, die einen kontinuierlichen und vertieften Aufbau von Bewegungs- und Wahrnehmungs-, Methoden- und Urteilskompetenz vor dem Hintergrund inhaltlicher Schwerpunkte aus den Inhaltsfeldern ermöglichen:

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- Bewegen an Geräten – Turnen
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Katharina-Henoth-Gesamtschule	Schulinterner Lehrplan Sek. I (70 Std./ Schuljahr/ Jahrgang unter optimalen Bedingungen auf alle Bewegungsfelder verteilt)		Fach: EGU - FG	Jahrgang 8
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder und Sportbereiche	Übergeordnete Kompetenzerwartungen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz)	Inhaltliche Schwerpunkte	Leistungsüberprüfung
- Ernährungslehre (falls in Klasse 7 nicht im Stundenraster aufgeführt, ca. 16 Wochenstunden)	Ernährung und Gesundheit	Die Schülerinnen und Schüler... - sollen die grundlegenden Ernährungsbausteine kennen (SK) und diese für ihre eigene Lebenswirklichkeit untersuchen und reflektieren (UK) können. - sollen wichtige Bausteine für eine gesunde Ernährung kennen (SK)	- Ernährungspyramide (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine) - Bedeutung des Trinkens für den Körper - Begriffe Grundumsatz, Grundbedarf, Kalorien/Joule als Einheiten berechnen, Body-Mass-Index (BMI) Optional: gemeinsames Kochen oder Backen gesunder Gerichte	- Gruppenarbeit: Gesundes vollwertiges Menü erstellen - Unterrichtsgespräch
- Ausdauer (ca. 22 Wochenstunden)	Leistung und Gesundheit	Die Schülerinnen und Schüler... - überprüfen und verbessern mit Hilfe verschiedener Ausdauer tests und Übungen (z. B. Münchner Fitness test, verschiedene Ausdauer circuits) ihre persönliche Leistungsfähigkeit (SK, UK) - benennen und verstehen die notwendigen Funktionen des Herzkreislaufsystems (SK, UK)	- Verschiedene Ausdauer tests, Circuit zur Verbesserung der Ausdauer, Bedeutung von Aerobic, ggf. Besuch Fitnessstudio - Bahntraining im TUS rrh. Stadion - Herzkreislaufsystem (Herz, Blut, Atmung, Puls, Venen/Arterien), Grundlagen Herzfrequenzmessung	- sportmotorische Tests (z.B. Cooper Test) - Bewegungsbeobachtung - individuelle Leistungsverbesserung - Anstrengungsbereitschaft / Engagement - Unterrichtsgespräch
- Olympische Spiele (ca. 20 Wochenstunden)	Bewegungsgestaltung sowie Kooperation und Konkurrenz Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Die Schülerinnen und Schüler... - lernen den Grundgedanken der Olympischen Idee kennen (SK) - erproben und erlernen verschiedene olympische Disziplinen (SK) - lernen wichtige Aspekte von Fairness und Verantwortung im Sport kennen (SK)	- Besuch des Sport- und Olympiamuseums - entwickeln leichtathletische Disziplinen in Anlehnung an die Olympischen Spiele. - Olympia gestern und heute	- Bewegungsbeobachtung - individuelle Leistungsverbesserung - Engagement - Unterrichtsgespräch
- Entspannung und Erholung (ca. 12 Wochenstunden)	Gesundheit und Bewegungsgestaltung - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Die Schülerinnen und Schüler... - lernen Entspannungs- und Konzentrationsübungen kennen (MK) - entwickeln individuelle Übungen zur Stressreduzierung im Alltag (SK)	- progressive Muskelrelaxation - Grundlagen Yoga - Life Kinetik	- Bewegungsbeobachtung - Engagement - Unterrichtsgespräch - Vorstellen der erarbeiteten Entspannungsübungen

Katharina-Henoth-Gesamtschule	Schulinterner Lehrplan Sek. I (70 Std./ Schuljahr/ Jahrgang unter optimalen Bedingungen auf alle Bewegungsfelder verteilt)		Fach: EGU - FG	Jahrgang 9
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder und Sportbereiche	Übergeordnete Kompetenzerwartungen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz)	Inhaltliche Schwerpunkte	Leistungsüberprüfung
- Anatomische und physiologische Grundlagen des menschlichen Körpers / Verletzungen im Sport (ca. 22Wochenstunden)	Gesundheit Den Körper wahrnehmen	Die Schülerinnen und Schüler... - lernen die anatomischen Grundlagen der menschlichen Bewegung kennen (SK) - können Wirkungsweisen sportlicher Betätigung auf den menschlichen Körper nachvollziehen (SK) - verstehen die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers (UK) - beurteilen gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Bewegungsanforderungen (UK)	- Vermittlung von Grundlagen der menschlichen Anatomie (Aufbau des menschlichen Körpers) und der physiologischen Vorgänge im menschlichen Körper (z. B. Funktion des Herz-Kreislauf-Systems). - Sportverletzungen sowie deren Prophylaxe - richtiges Aufwärmen im Sport -Optional: „Erste Hilfe bei Sportverletzungen“	- Unterrichtsgespräch
- Kraft und Fitness (ca. 30 Wochenstunden)	Leistung und Gesundheit Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Die Schülerinnen und Schüler... - erlernen richtige Haltungs- und Bewegungsausführungen im Kraftsportbereich (SK) - korrigieren und verbessern eigene Bewegungen und die ihrer Mitschüler (MK) - lernen die beruflichen Möglichkeiten im Bereich Sport- und Fitnessbranche kennen (SK) - beurteilen die sportliche Entwicklung durch die selbst erarbeiteten Übungen (UK) - planen Übungsreihen nach methodischen Prinzipien (MK)	- Vermittlung praktischer und theoretischer Kenntnisse im Bereich Fitness- und Krafttraining - körperliche Anstrengungsbereitschaft entwickeln und erweitern - Erstellen von Trainingsplänen - Nutzung diverser Outdoor-Kraftparcours (z.B. Merheimer Heide) - Optional: Besuch eines Fitnessstudios inkl. Vortag Berufsmöglichkeiten Fitnesskaufmann	- Erstellung individueller Kraftübungen und oder Trainingspläne - Unterrichtsgespräch - Anstrengungsbereitschaft / Engagement
- Fairplay und Doping im Sport (ca.18 Wochenstunden)	Leistung und Gesundheit	Die Schülerinnen und Schüler... - lernen verschiedene Substanzen und Methoden des Dopings kritisch zu hinterfragen (SK, UK) - lernen die unterschiedlichen Gefahren des Dopings auf Körper und Geist kennen (SK) - urteilen über die Anwendung verbotener Substanzen im Spitzensport (UK)	- Dopingmittel, Substanzen und Methoden - Bezug zu Testimonials aus dem Spitzensport - Sport und Gesellschaft (Leistungsdruck) - Was ist eigentlich <i>fairer Sport</i> ?	- schriftliche Ausarbeitung ausgewählter Dopingsubstanzen (optional: Hausarbeit erstellen) - Unterrichtsgespräch - Optional Kurzvorträge oder Pro- und Kontradiskussion

Katharina-Henoth-Gesamtschule	Schulinterner Lehrplan Sek. I Fach: EGU - FG Jahrgang 10 (70 Std./ Schuljahr/ Jahrgang unter optimalen Bedingungen auf alle Bewegungsfelder verteilt)			
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder und Sportbereiche	Übergeordnete Kompetenzerwartungen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz)	Inhaltliche Schwerpunkte	Leistungsüberprüfung
Spieleentwicklung (ca.26 Wochenstunden)	Kooperation und Konkurrenz Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Die Schülerinnen und Schüler... - reflektieren, erwerben und wenden Problemlösestrategien an (UK, MK) - treffen Entscheidungen zu Lösungs-/ Aufgaben- und Spielvorschlägen begründet (SK / UK) - Kooperieren, Wettkämpfen und verständigen sich (SK)	Eigene Regeln entwickeln und anwenden -Weiterentwicklung von Sportspielen (klassisch und New Games) -Vom Gegeneinander zum Miteinander – Spielfähigkeit entwickeln	- Präsentation der ausgearbeiteten Spiele
Berufsfelderkundung / Berufsorientierung (ca.18 Wochenstunden)		Die Schülerinnen und Schüler... - setzen sich mit dem Berufsfeld Sport auseinander (SK) - informieren sich selbstständig über diverse Berufsfeldmöglichkeiten (MK) - entwickeln eigene Interessen hinsichtlich der zukünftigen Berufswahl (UK)	- Darstellen beruflicher Möglichkeiten im Sportbereich - verschiedene Berufsfelder im Bereich Sport kennen lernen, z.B.: unters. Studiengänge an der Sporthochschule, Ausbildung zum Fitnesskaufmann, Physiotherapeut, Sportärzte, Sportmanagement, Sportlehrer, Trainer (optional: Besuch außerschulischer Lernorte)	- Unterrichtsgespräch - Vorstellung einzelner Berufsfelder in Kleingruppen (z.B. Plakat, PowerPoint, etc.)
Sport und Gesundheit / Deutsches Sportabzeichen (ca.26 Wochenstunden)	Gesundheit Leistung	Die Schülerinnen und Schüler... - entwickeln ein Bewegungsbewusstsein für eigene Ausführungen und die Anleitung anderer (UK) - fördern ihre Gesundheit und entwickeln ein Gesundheitsbewusstsein (SK, UK) - erproben die unterschiedlichen Disziplinen des deutschen Sportabzeichens (SK)	- Informationen über verschiedene Suchtmittel und Verhalten (z.B. Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum), Sport als Präventionsmöglichkeit - Absolvieren der unterschiedlichen Disziplinen des deutschen Sportabzeichens (Bronze / Silber / Gold) auf der Anlage des Tus rrh.	- sportmotorische Tests (Deutsches Sportabzeichen) - individuelle Leistungsverbesserung - Anstrengungsbereitschaft/ Engagement - Unterrichtsgespräch

Qualitätssicherung und Evaluation

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