

# **Schulinterner Lehrplan zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe**

## **Sport**

Gymnasium an der Wolfskuhle, Essen

(Entwurfsstand 20.04.2015)

# **1 Die Fachgruppe Sport am Gymnasium an der Wolfskuhle**

## **1.1 Leitbild für das Fach Sport**

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Gymnasiums an der Wolfskuhle drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will.

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Dazu haben wir z.B. folgende AGs dauerhaft eingerichtet:

- Sporthelferausbildung für die Jahrgangsstufe 9
- Tanz Für die Klassen 5 und 6
- Tanz für die Klassen 7 – 9
- Mädchenfußball (alle Altersklassen)
- Jungenfußball für die Klassen 5 und 6

Den Schülerinnen und Schülern sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein. Folgende interne und externe Schulwettkämpfe sind fest im Schulsportprogramm verankert:

- Orientierungslauf in der Klasse 5
- Winterbundesjugendspiele der Klasse 6 und 7
- Sommerbundesjugendspiele der Klassen 5 – 7 mit integrierter Abnahme des deutschen Sportabzeichens
- Alfred-Kleist-Fußballturnier der Klassen 5 und den vierten Klassen der umliegenden Grundschulen
- Spiel- und Sporttag organisiert von der SV
- Teilnahme am Stadtwaldfest (Leichtathletik)

- Teilnahme an den Stadtmeisterschaften im Fußball und im Schwimmen

Das Gymnasium an der Wolfskuhle fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

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

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie Schülerinnen und Schülern neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, im WP-Bereich sowie im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten. Vor diesem Hintergrund wird die fachliche Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler bis zum Abitur vertieft. Ziel ist es Bewegung, Spiel und Sport differenziert, begründet und reflektiert in die eigene Lebensgestaltung zu integrieren.

## **1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung**

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

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

Koordinatorin für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne ist Frau Kolligs. Die Koordinatorin verpflichtet sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz umzusetzen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich ein Leitbild mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule zu entwickeln.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/ Projektmanagements (Sport im WP – Bereich, Sport als Abiturfach, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens, Sport im AG-Bereich), im Rahmen einer systematischen Fachkonferenzarbeit.

Die Fachkonferenz legt der Schulleitung spätestens zum Ende des Schuljahres einen Jahresarbeitsplan über die vereinbarten Veranstaltungen/ Schulsporttermine vor. Diese werden in den Jahreskalender der Schule aufgenommen und der Schulöffentlichkeit zu Beginn des Schuljahres vorgestellt.

### **1.3 Sportstättenangebot**

#### **Sportstätten der Schule:**

- Schuleigene Dreifachsporthalle

#### **Im Umfeld der Schule:**

- Nutzung des städtischen Hallenbades (montags, dienstags und freitags 5./6. Std.)
- Nutzung der Bezirkssportanlage Eiberg (Klasse 9)

### **1.4 Unterrichtsverteilung**

Der Sportunterricht wird in allen Klassenstufen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt (1 Unterrichtsstunde = 60 Minuten):

- Regelunterricht der Klassen 5: 1,5 Stunden Schwimmen, 2 Stunden Sport
- Regelunterricht der Klassen 6,7 und 9: 2 Stunden Sport

- Regelunterricht der Klassen 8: 1,5 Stunden Schwimmen, 1 Stunde Sport
- Qualifikationsphase der GOST - Projektkurs: 2-stündig

(1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten)

- Einführungsphase der GOST: 3-stündig
- Qualifikationsphase der GOST - Grundkurs: 3-stündig

Für den Regelunterricht in der Sekundarstufe I gelten die Kernlehrpläne Sport Sek. I am Gymnasium in der Fassung vom 01.08.2011. Der Sportunterricht wird in allen Jahrgangsstufen gemäß Stundentafel erteilt.

In der gymnasialen Oberstufe findet der Sportunterricht im Rahmen des Pflichtunterrichts in der Einführungsphase 3-stündig im Rahmen reflektierter Praxis statt.

Das Gymnasium an der Wolfskuhle eröffnet Schülerinnen und Schülern in der GOST einen Projektkurs belegen zu können. Den Orientierungsrahmen für die Gestaltung der Projektkurse, ihre Einbindung in das Kursangebot und die Besonderheiten der Leistungsbeurteilung bildet die Verordnung über den Bildungsgang und die Abiturprüfung (APO-GOST) in den Paragraphen 11, 14, 17 und 28.

## 2 Entscheidungen zum Unterricht

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

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

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz hat hierfür ein Profil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 5, 6 und 7 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

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

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft entfalten soll, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ (Kapitel 2.1.2) empfehlenden Charakter. Referendarinnen und Referendaren sowie neuen Kolleginnen und Kollegen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen, die im Einzelnen auch den Kapiteln 2.2 bis 2.4 zu entnehmen sind. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

## 2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

### 2.1.1 Einführungsphase

#### Profilierung

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

In diesem Profil sind die Bewegungsfelder 1, 5, 6 und 7 als Profil bildend ausgewählt.

#### Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

| Halbjahre | Laufendes UV | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben   |
|-----------|--------------|--|
| 1. HJ     | UV I         | <b>Turnen mal anders</b> - Bewältigung einer selbst entwickelten Gerätekombination allein oder in der Gruppe auf der Basis normierter und nicht-normierter Übungen<br><br>ca. 12 Stunden   |
|           | UV II        | <b>Neue Partner und wechselnde Gegner</b> – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.<br><br>ca. 12 Stunden |
|           | UV III       | <b>Fit wie ein Turnschuh</b> - Haltung, Technik und Grundschrilmuster in der Aerobic erlernen und Belastungsintensitäten in den Phasen einer Aerobiceinheit erfahren, kontrollieren und analysieren.<br><br>ca. 12 Stunden   |
|           | Freiraum     | ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs   |

|       |          |  |
|-------|----------|--|
|       |          |  |
| 2. HJ | UV IV    | <b>Elegant bis kämpferisch</b> – Eine Gruppengestaltung mit Band oder Stab unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten.<br>ca. 15 Stunden  |
|       | UV V     | <b>Die spezielle Spielfähigkeit verbessern</b> – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.<br>ca. 12 Stunden  |
|       | UV VI    | <b>Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein</b> - Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden demonstrieren.<br>ca. 18 Stunden |
|       | Freiraum | ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs   |

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

| Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr  |
|---|
| <p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema:</b><br/> <b>Turnen mal anders</b> - Bewältigung einer selbst entwickelten Gerätekombination allein oder in der Gruppe auf der Basis normierter und nicht-normierter Übungen</p> <p><b>BF/SB:</b> Bewegen an Geräten - Turnen</p> <p><b>Inhaltliche Kerne:</b><br/> Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</p> |



**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

**Inhaltsfelder:**

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:***Sachkompetenz:*

- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

*Methodenkompetenz:*

- Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

*Urteilskompetenz:*

- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck - auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
- Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

**Unterrichtsvorhaben II:****Thema:**

**Neue Partner und wechselnde Gegner** – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“,

Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Partnerspiele – Badminton

**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 und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

*Sachkompetenz:*

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

*Methodenkompetenz:*

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

*Urteilskompetenz:*

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:**

„Fit wie ein Turnschuh“ - Haltung, Technik und Grundschriftmuster in der Aerobic erlernen und Belastungsintensitäten in den Phasen einer Aerobic Einheit erfahren, kontrollieren und analysieren. Eine Aerobic Choreographie entwickeln und präsentieren.

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltliche Kerne:**

Formen der Fitnessgymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können - ein Fitnessprogramm (Aerobic) unter der ausgewählten Zielrichtung Steigerung von Ausdauer präsentieren.

**Inhaltsfelder:**

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)  
Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:***Sachkompetenz:*

- (b) Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.
- (f) Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

*Methodenkompetenz:*

- (b) Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.
- (f) Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

*Urteilskompetenz:*

- (b) Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
- (f) Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

**Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben IV:****Thema:**

„Elegant bis kämpferisch“ – Eine Gruppengestaltung mit Band oder Stab unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten.

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

**Inhaltlicher Kern:**

Tänzerische Gruppengestaltung mit Band

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfelder:** b – Gestaltung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

**Inhaltsfelder:**

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

*Sachkompetenz:*

- Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

*Methodenkompetenz:*

- Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

*Urteilskompetenz:*

- Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:**

**Die spezielle Spielfähigkeit verbessern** – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Basketball)

**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 oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

*Sachkompetenz:*

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

*Methodenkompetenz:*

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

*Urteilskompetenz:*

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema:**

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

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltliche Kerne:**

Formen der Fitnessgymnastik

Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode(n)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, 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, d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Trainingsplanung und Organisation (d)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

*Sachkompetenz:*

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

*Urteilskompetenz:*

- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 18 Std.

**Summe Einführungsphase: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)**

## **2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit**

Der Sportunterricht am Gymnasium an der Wolfskuhle folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

Im Sinne der **Kompetenzorientierung** geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können.

Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen **individualisierte Lernarrangements** geschaffen, die auf der **Diagnose der Lernausgangslage** basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert.

Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach- Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

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

Beiträge zur Unterrichtsgestaltung u.a. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens

gehören zu den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen.

## **2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung**

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

### Verbindliche Absprachen:

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

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

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

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

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

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

Konkretisierung zu 1 und 2:

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

Konkretisierung zu 3 und 4:

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



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

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





