**Schulinterner Sport-Lehrplan für die Einführungsphase**

Stand: 02.02.2015

1. Halbjahr

|  |  |
| --- | --- |
| Laufendes Unterrichts-vorhaben | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben |
| UV I | **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. |
| UV II | **Auseinandersetzung mit verschiedenen Trainingsformen der allgemeinen Fitness** |
| UV III | **Le Parcour** – aufbauend auf vorhandene turnerische Elemente individuelle Lösungen zur Überwindung von Hindernissen und Bewegungssituationen finden und gestalten. |
| Freiraum | Ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache mit dem Kurs |

2. Halbjahr

|  |  |
| --- | --- |
| Laufendes Unterrichts-vorhaben | Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben |
| UV IV | **Die spezielle Spielfähigkeit verbessern** – an einem ausgewählten Mannschaftsspiel. |
| UV V | **Auseinandersetzung mit (nicht) alltäglichen Disziplinen der Leichtathletik.**  Beispiele: Dreisprung, Diskurswurf, Stabhochsprung oder Speerwurf – Deutsches Sportabzeichen |
| UV VI | **Coole Tricks auf dem Waveboard** |
| UV VII | **Gestalten, Tanzen, Darstellen** – Am Beispiel: Jumpstyle, Rope-Skipping, Aerobic, Ballkorobics |
| Freiraum | Ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache mit dem Kurs |

|  |
| --- |
| Einführungsphase (EPh) 1. Halbjahr |
| **Unterrichtsvorhaben I:**  **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 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele  **Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Einzel und Doppel  **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerfahrungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * in einem Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und Defensive anwenden. * Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.   **Inhaltsfelder:** Kooperation und Konkurrenz (e)  **Inhaltlicher Schwerpunkt:**  Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)  **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * 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 geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)   **Zeitbedarf:** ca. 12 Unterrichtsstunden |
| **Unterrichtsvorhaben II:**  **Thema:** **Auseinandersetzung mit verschiedenen Trainingsformen der allgemeinen Fitness**  **BF/SB 1:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen  **Inhaltlicher Kern**: Formen der Fitnessgymnastik  Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden  **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerfahrungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Stepp-Aerobic, Circuit-Training) unter einer   ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.   * unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.   **Inhaltsfelder:** Leistung (d)  Gesundheit (f)  **Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und Organisation (d)  Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sportreibens (f)  **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * 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)   **Zeitbedarf:** ca.12 Unterrichtsstunden |
| **Unterrichtsvorhaben III:**  **Thema:** **Le Parcour** – aufbauend auf vorhandene turnerische Elemente individuelle Lösungen zur Überwindung von Hindernissen und Bewegungssituationen finden und gestalten.  **BF/SB 5:** Bewegen an Geräten - Turnen  **Inhaltlicher Kern:** Norm**un**gebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und  Gerätekombinationen  **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerfahrungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. * Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.   **Inhaltsfelder:** Wagnis und Verantwortung (c)  **Inhaltlicher Schwerpunkt:**  Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)  **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK) * in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK) * den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifische) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Handlungssituationen beurteilen. (UK)   **Zeitbedarf:** ca. 12 Unterrichtsstunden |
| **Unterrichtsvorhaben IV:**    **Thema:** **Die spezielle Spielfähigkeit verbessern** – an einem ausgewählten Mannschaftsspiel.  **BF/SB 7:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele  **Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey,  Volleyball)  **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerfahrungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * in einem Mannschaftsspiel gruppen – und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der der Offensive und in der Defensive anwenden. * Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.   **Inhaltsfelder:** Kooperation und Konkurrenz (e)  **Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)  **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * 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, Spielsituation selbstständig organisieren). (MK)   **Zeitbedarf:** ca. 12 Unterrichtsstunden |
| **Unterrichtsvorhaben V:**  **Thema:** **Auseinandersetzung mit (nicht) alltäglichen Disziplinen der Leichtathletik.**  Beispiele: Dreisprung, Diskurswurf, Stabhochsprung oder Speerwurf – Deutsches Sportabzeichen  **BF/SB 3:** Laufen, Springen Werfen - Leichtathletik  **Inhaltlicher Kern:** Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung   und Wurf/Stoß  **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerfahrungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen. * einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.   **Inhaltsfelder:** Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)Leistung (d)  **Inhaltlicher Schwerpunkt:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)  Trainingsplanung und –organisation (d)  **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben (SK). * unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlenen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK). * ihren eignen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK).   **Zeitbedarf:** ca. 12 Unterrichtsstunden |
| **Unterrichtsvorhaben VI:**  **Thema: Coole Tricks auf dem Waveboard**  **BF/SB8:** Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport  **Inhaltlicher Kern:** Fortbewegung auf Rädern und Rollen  **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerfahrungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen. * in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.   **Inhaltsfelder:** Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)  Wagnis und Verantwortung (c)  **Inhaltlicher Schwerpunkt:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)  Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen   Einflüssen (c)  **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlenen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK) * den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK) * in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK) * den Einfluss psychische Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifische) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Handlungssituationen beurteilen. (UK)   **Zeitbedarf:** ca. 12 Std. Unterrichtsstunden |
| **Unterrichtsvorhaben VII:**  **Thema:** **Gestalten, Tanzen, Darstellen** – Am Beispiel: Jump Style, Rope-Skipping, Aerobic, Ballkorobics  **BF/SB 6:** Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste  **Inhaltlicher Kern:** Tanz  Gymnastik  **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerfahrungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * eine Komposition aus dem Bereich Tanz unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. * ein (Hand-) Gerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nützen.   **Inhaltsfelder:** Bewegungsgestaltung (b)  **Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien (b)  **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**  Die Schülerinnen und Schüler können   * Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern (SK). * Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (MK). * eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten (UK).   **Zeitbedarf:** ca. 12 Unterrichtsstunden |