

Saarland

Ministerium für Bildung,
Kultur und Wissenschaft

Achtjähriges Gymnasium

Lehrplan Sport

für die Einführungsphase
der gymnasialen Oberstufe

Februar 2006

Sport, Einführungsphase
Bewegungsfeld *Laufen, Springen, Werfen*

Ausdauernd Laufen, Hochspringen mit der Flop-Technik, Stoßen:
leitende pädagogische Perspektiven A,C,E

- Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern: auf seinen Körper „hören“ bei ausdauernden Laufen, Absprung- und Fluggefühl entwickeln, Beschleunigung von Wurfgeräten erspüren
- Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln: Die Ausdauer als wichtigen Gesundheitsfaktor erkennen
- Das Leisten erfahren und reflektieren: Leistungsverbesserung anstreben, Leistungsvergleiche zwischen den Leistungsbereichen (Ausdauer, Sprung, Wurf) und innerhalb der Klasse durchführen

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p>Lang ausdauernd laufen und die Sinnrichtungen des Laufens erweitern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körpererfahrungen bei längerem Laufen • Den Körper angemessen belasten, z.B. <ul style="list-style-type: none"> - sich mit dem Trainingspartner beim Laufen unterhalten - „Wohlfühllaufen“ mit bestimmter Aufgabenstellung (Pulsfrequenz 150 – 170) - einen ökonomischen Laufstil entwickeln - Zeit- und Tempogefühl entwickeln (z.B. Zeitschätzläufe, Läufe über 2000m, 3000m) - Cooper-Test <p>Erlernen der Hochsprungtechnik „Flop“ unter Beachtung der Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bogenförmiger Anlauf • kräftiger Absprung mit lattenfernen Bein • diagonales Hochreißen des Schwungbeines • Hochdrücken der Hüfte • Rückenlandung <p>Stoßen aus dem Stand und aus der Seitbewegung mit unterschiedlichen Stoßgeräten (Medizinball, Kugel, Steine usw.), z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standstoß frontal mit Impuls aus den Beinen • Stoßen aus dem Seitstand / aus dem Seitangleiten mit Beachtung von: <ul style="list-style-type: none"> - Hand- und Armhaltung - Stembewegung - Explosives Ausstoßen und Körperstreckung - Hoher Ellbogen 	<p>Sachkompetenz Kenntnisse über:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auswirkungen des Ausdauerlaufens auf das Herz-Kreislaufsystem - der Energiebereitstellung bei unterschiedlichen Belastungen - biomechanische Zusammenhänge beim Hochspringen und Stoßen <p>Selbstkompetenz Bereitschaft zu ausdauernden Laufen entwickeln, Sensibilität für die Signale des eigenen Körpers aufbauen, eigene Leistungsgrenzen erspüren</p> <p>Sozialkompetenz Gemeinsames Trainieren in der Gruppe (z.B. Lauftreffs) erfahren</p> <p>Methodenkompetenz Pulsfrequenz z.B. mit Pulsuhren messen und Messwerte interpretieren, Trainingsergebnisse dokumentieren (Pulskarten, Lauftagebuch), Beachten von Sicherheitsvorkehrungen</p>	<p>Literatur</p> <p>Zeuner, Arno u.a.: Sportiv Leichtathletik, Stuttgart 1997</p> <p>Schwerpunktthema Laufen, in: Zeitschrift Sportpädagogik, 3/2002</p> <p>@ Materialien zum Ausdauerlauf, Flop und Stoßen in: www.sportpaedagogik-online.de/leicht/leichtunter.html</p> <p>2 Physik, Biologie</p> <p>Methodische Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beim Ausdauerlaufen auf angemessene Laufbekleidung, richtige Schuhwahl achten und Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme ansprechen - Beim Flop möglichst ohne Latte sondern mit Sprungbändern springen

Sport, Einführungsphase

Bewegungsfeld *Spiele*

**In einem Sportspiel miteinander und gegeneinander spielen:
leitende pädagogische Perspektiven A,F**

- Spielerlebnis und Bewegungsfreude beim gemeinsamen Handeln erfahren
- Wettkampfcharakter und sportliche Auseinandersetzung im Spiel kennen lernen und damit umgehen
- Spieltaktische Aufgaben in der Gruppe entwickeln und erfolgreich umsetzen

verbindliche Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p>Gemeinsame Strategien im Spielen entdecken, vereinbaren und umsetzen, z.B. New Games</p> <ul style="list-style-type: none">• Jurtenkreis• Begrüßen• Lustweide• Menschenkette• Wellenreiter• Amöbenrennen• Mattentragen• Schlange <p>Spiele zur Kooperation in Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none">• Spiele in Überzahl, Gleichzahl, Unterzahl z.B.<ul style="list-style-type: none">• 5:3; 4:3; 3:2;3:3 + neutraler Spieler (z.B. Fußball, Basketball, Handball)• 2 mit 2; 3 mit 3; 4 mit 4 (z.B. Volleyball)• 2 : 3; 3 : 4 (z.B. kooperatives Verhalten der Abwehrspieler gegen Angriffsspieler in Überzahl)• Veränderung der Spielbedingungen z.B.<ul style="list-style-type: none">• Regelveränderung (vgl. Klasse 9)• Leistungsdifferenzierung in den Gruppen <p>Gegeneinander spielen in Kleingruppen (4:4; 5:5)</p> <ul style="list-style-type: none">• Vorbereiten von Angriffssituationen z.B.<ul style="list-style-type: none">• Torwurf• Korbwurf• Schmetterschlag• Schneiden• Positionswechsel• Zusammenspiel in der Abwehrgruppe zum Verhindern von Angriffshandlungen z.B.<ul style="list-style-type: none">• Blocken• Verständigen	<p>Sachkompetenz Gruppentaktische Aufgaben in Angriff und Abwehr mit Partnern entwickeln und umsetzen; Zusammenwirken und aufeinander angewiesen Sein in Spielgruppen erleben</p> <p>Selbstkompetenz Sich auf eine Gruppe einlassen und sich in einer Gruppe engagieren; Erfolgs- und Spannungserlebnis im Spiel erfahren und aushalten</p> <p>Sozialkompetenz Leistungshomogene Mannschaften bilden; Fair mit Mitspielern und Gegenspielern umgehen</p> <p>Methodenkompetenz Absprachen treffen (Rollen im Spiel zuweisen) und sich mit Mitspielern verständigen; Spieltaktik des Gegners erkennen und angemessene Gegenmaßnahmen ergreifen; Grafische Darstellungen von Spielzügen auswerten</p>	<p>Literatur</p> <p>Emrich, Armin: Spielend Handball lernen in Schule und Verein, Wiesbaden 1998</p> <p>Loibl, Jürgen: Basketball, Genetisches Lehren und Lernen, spielen – erfinden – erleben – verstehen, Schorndorf 2001</p> <p>Kröger, Christian/ Roth, Klaus: Ballschule, Ein ABC für Spielanfänger, Schorndorf 1999</p> <p>Axel Horn Das Zusammenspiel lernen, SU (Lh), 2004, Heft 6, S.1-5</p> <p>Mitspielen können, Schwerpunktheft Zeitschrift Sportpädagogik 3/2000</p> <p>Volley spielen, Schwerpunktheft Zeitschrift Sportpädagogik 1/2002</p> <p>@ www.sasu-ist-im-Netz.de</p> <p>Methodischer Hinweis Beim Zusammenspiel zweier Gruppen (Volleyball 3 mit 3) lautet das Spielziel, den Ball gemeinsam möglichst lange im Spiel zu halten.</p>

Sport, Einführungsphase

Bewegungsfeld *Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten*

Moderne Tanzformen in der Kleingruppe: leitende pädagogische Perspektiven B, E, F

- Gestaltungsvorgaben und eigene Bewegungsformen an ästhetischen Kriterien ausrichten und umsetzen
- Bewegungsabläufe gestalten und tanzend darstellen
- Tänzerische Bewegungsgestaltungen (z.B. Hip-Hop) gemeinsam in der Gruppe ausarbeiten und präsentieren

verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

- **Bewegungen der Musik anpassen**
 - Dem Musikcharakter in Rhythmus und Ausdruck entsprechendes freies Bewegung
- **Selbst ausgewählte Bewegungselemente und Schrittfolgen kombinieren**
 - allein und in der Gruppe nach einem vorgegebenen Rhythmus
 - nach vorgegebener Musik
- **Tanzschritte und Schrittfolgen erarbeiten**
 - stiltypische Elemente und Verbindungen, z.B. grundlegende Bewegungselemente des Hip-Hop mit Hilfe eines Musikvideos erlernen
- **In der Kleingruppe eine Tanzgestaltung finden, gestalten und präsentieren**
 - Variieren und Weiterentwickeln der stiltypischen Elemente und Verbindungen
 - Kombinieren der gefundenen Bewegungsfolgen unter verschiedenen Gestaltungsprinzipien:
z.B.
 - im Raum
 - in den Tempi
 - im Einsatz (zusammen, nacheinander, ablösend, kanonisch)
 - in der Aufstellungsform
 - in der Kleingruppe (3 – 6 Schüler/innen) eine Tanzgestaltung finden, gemeinsam einüben und präsentieren

Sachkompetenz
Einblick in einen Tanzstil gewinnen, z.B. das Bewegungsgefühl des Hip-Hop, Ursprung und Charakter der Musik und des Tanzstils erfassen

Selbstkompetenz
Seinen Körper als Ausdrucksmittel einsetzen, Identifizierung mit modernen Tanzformen z.B. der Hip-Hop-Kultur, des Rock`n Roll

Sozialkompetenz
In der Gruppe Tanzmotive weiterentwickeln und gestalten

Methodenkompetenz
Gestaltungsprinzipien für eine Komposition / Choreographie erarbeiten und anwenden

Literatur

Kirsch, Silke / Beck, Ulrike:
Hip-Hop: eine Chance für die Schule! In:
Sportunterricht, Lehrhilfen
1/2000, S. 11ff.

Tanzen und Gestalten,
Schwerpunktheft
Sportpädagogik 5/2001

Tanzen, Zwischen
Nachmachen und
Gestalten,
Schwerpunktheft
Sportpädagogik 5/2004,
zum Heft ist auch eine
DVD erhältlich

Tanzen, Schwerpunktheft
der Zeitschrift Praxis in
Bewegung, Sport & Spiel
3/2005

Medien:
Tela, Oskar: Tanzwerkstatt
Hip-Hop, Material zur
Erstellung eigener
Choreografien, Video,
ISBN 3-89760-207-5

Tela, Oskar: CD zum
Video, Bestellnr. 213

Methodischer Hinweis

Aktuelle Tanzbewegungen
kann man den Musikvideos
der Fernsehsender MTV
bzw. VIVA entnehmen

Funktionsgymnastik: leitende pädagogische Perspektiven A,C

- Entwickeln eines individuellen funktionellen Bewegungsbewusstseins, eines Gefühls für eigene Körperhaltung und Bewegung
- Funktionelle Gymnastik als Grundlage für Fitness und Gesundheit begreifen

fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Übungsformen und Übungswirkungen hinsichtlich:

- **Aufwärmen**
 - aktives und passives Aufwärmen
 - allgemeines und spezielles Aufwärmen
 - funktionelles Aufwärmen
 - Erarbeitung eines Aufwärmprogramms
- **Mobilisation**
Mobilisierung der Gelenke
 - Unterschenkel mit Fuß
 - Bein mit Hüfte
 - Wirbelsäule mit Kopf
 - Arm mit Schulter
- **Koordination**
z.B.
 - Rhythmisierung von Übungen
 - Koppelung von Übungen
- **Dehnen**
z.B.
 - Dauerdehnung durch Anspannung der Antagonisten
 - Dauerdehnung durch eigene Kraft und eigenes Gewicht
 - Wiederholte Dehnung
 - Anspannungs- und Entspannungsdehnung
- **Kräftigen**
 - Statisches und Dynamisches Kräftigen
 - Erarbeitung eines Programms zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen
z.B.
 - Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, mit dem Partner, mit dem Theraband
- **Entspannen**
z.B.
 - aktive Muskelentspannung (progressive Muskelrelaxation)
 - Atementspannung
 - Passives Entspannung
 - Klopf-, Reibmassage mit Bällen

Sachkompetenz
Funktionsweise von Gelenken, Hauptmuskelgruppen, Arbeitsweise von Muskeln, Muskuläre Dysbalancen

Selbstkompetenz
Relevanz der funktionellen Gymnastik für eigene sportliche Praxis

Sozialkompetenz
Ein Dehn- bzw. Aufwärmprogramm mit Mitschülern durchführen

Methodenkompetenz
Muskelfunktionstest durchführen, ein Aufwärmprogramm entwickeln

Literatur
Knebel, Karl-Peter: Funktionsgymnastik, Reinbek 1988

Oettinger, Barbara: Funktionelle Gymnastik, Schorndorf 1998

Brehm, Walter u.a.: Gesund und Fit, Gesundheitsprogramme für Erwachsene, Schorndorf 2001

Kolb, Michael: Entspannung mit Kindern im Sportunterricht, in: Günzel, W. / Laging, R.: Neues Taschenbuch des Sportunterrichts, Hohengehren 1999, S. 368 - 398

GUV: Lehrerbriefe zur Sicherheits- und Gesundheitsförderung: Ausgabe 2/2005
Krafttraining mit und an Geräten, Ausgabe 1/2003
Krafttraining mit dem Theraband

@
www.sportunterricht.de/lksport/fugym.html

2 Biologie

Sport, Einführungsphase
Bewegungsfeld *Bewegen an und mit Geräten*

**Turnerische Bewegungen gestalten und präsentieren mit Partner oder in der Gruppe:
 leitende pädagogische Perspektiven B, F**

- Turnerische Elemente kreativ zusammenfügen, variieren und präsentieren
- Miteinander turnen, sich gegenseitig unterstützen und sich mit anderen vergleichen

fakultative Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Partner- und Gruppengestaltungen entwickeln und präsentieren

Mit einem Partner turnen

- als Helfer, Partner, Hindernis
- synchron, asynchron, zyklisch
- mit gemeinsamen oder unterschiedlichen Raumwegen
- an einem oder an zwei Geräten

z.B.

- gemeinsame Übung am Schwebebalken
- synchron Springen an zwei Minitrampolins

In der Gruppe turnen

- im gleichen Rhythmus (eventuell auf Musik)
- synchron, asynchron

z.B.

- als Gruppe über mehrere Geräte springen auf einer oder mehreren Bahnen nebeneinander
- synchron turnen am „Dreifachbarren“ (zwei Barren nebeneinander)

Partner- und Gruppenwettkämpfe selbst entwickeln, vorbereiten und durchführen

z.B.

- Partnerkür am Boden (miteinander, gegeneinander, übereinander)

Partner- und Gruppengestaltungen präsentieren und beurteilen

Sachkompetenz

Entwickeln von Übungsverbindungen, Paar- und Gruppenübungen

Selbstkompetenz

Eigene Leistung und eigene Fähigkeiten selbstkritisch einschätzen

Sozialkompetenz

Gegenseitiges Helfen und Sichern, sich auf den Rhythmus eines Partners, einer Gruppe einstellen, Aufgaben bzw. Rollen übernehmen

Methodenkompetenz

Gegenseitiges Beobachten und Korrigieren

Literatur

Bruckmann, Marita: Wir turnen miteinander, Stuttgart 1992

Schmidt-Sinns, Jürgen (Hrsg.): An die Geräte mit Spannung und Spaß, Aachen 2001

Zeuner, Arno / Hofmann, Sieghart / Leske, Reinhard: Sportiv Gerätturnen, Leipzig 2000

Sport, Einführungsphase
Bewegungsfeld Gleiten, Rollen, Fahren

Radfahren: leitende pädagogische Perspektiven A,C,F

- Mit Radfahren den Gleichgewichtssinn schärfen und mit dem Sportgerät „Fahrrad“ seine Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Radfahren zur Verbesserung der körperliche Leistungsfähigkeit nutzen und den Radsport als hervorragenden Freizeit- und Gesundheitssport begreifen
- Mit dem Fahren zu zweit und in Gruppe kooperatives und verantwortungsvolles Verhalten einüben

fakultative Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise	
<p>Radsportliche Grundfertigkeiten erlernen bzw. verbessern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufsteigen und Anfahren • Anhalten und Absteigen • Fahren und Lenken • Bremsen • Schalten • Kurvenfahren • Balancieren • Richtige Sitzposition <p>Techniken des sportlichen Radfahrens erlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • der runde Tritt • Techniken des Bergfahrens • Das Abfahren <p>Das Fahren zu zweit und in der Gruppe erlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fahren zu zweit (nebeneinander, hintereinander, versetzt, im Windschatten, Führungswechsel) • Fahren in der Gruppe (Einerreihe mit Ablösung, Fahren in Doppelreihe) <p>Eine gemeinsame Fahrradtour durchführen</p>	<p>Sachkompetenz Richtiges Verhalten im Straßenverkehr und Merkmale des verkehrssicheren Rades kennen</p> <p>Selbstkompetenz Leistungsbereitschaft in einer neuen Sportart entwickeln</p> <p>Sozialkompetenz Sich kooperativ und verantwortungsvoll beim Fahren zu zweit und in der Gruppe verhalten (sich absprechen, verständigen, den gleichen Tretrhythmus finden usw.)</p> <p>Methodenkompetenz Einen „Bike Check“ an seinem Fahrrad durchführen, einen Reifen wechseln, mit einer Radkarte umgehen</p>	<p>Literatur Hanselmann, Gerd / Buttendorf, Thomas (Hrsg.): Radfahren – gewusst sie! Sportliches Fahren in Schule und Verein, Schorndorf 1999</p> <p>Lötzerich, Helmut / Schmidt, Achim: Radsport in der Schule, in: Sportunterricht 7/2002, S. 210 - 215</p> <p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fahren nur mit Fahrradhelm • Auswahl von verkehrsarmen Straßen und Wegen, Fahrradwege, Plätze wie Schulhof oder gesperrte Parkplätze <p>2 Erdkunde</p>