

Saarland

Ministerium für Bildung,  
Kultur und Wissenschaft

Achtjähriges Gymnasium

## **Lehrplan Sporttheorie**

für die Einführungsphase  
der gymnasialen Oberstufe

Februar 2006



# LEHRPLAN SPORTTHEORIE FÜR DIE EINFÜHRUNGSPHASE DER GYMNASIALEN OBERSTUFE

## Vorbemerkung

Der Unterricht in Sporttheorie in der Einführungsphase der gymnasialen Oberstufe orientiert sich an den verschiedenen Kompetenzbereichen des Sportunterrichts der vergangenen Schuljahre. Hier erwerben die Schüler/Schülerinnen ihrem jeweiligen Alter gemäß Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Selbst- und Sozialkompetenz in verschiedenen Bewegungsfeldern.

Diese Erfahrungen und Kenntnisse sollen - im Hinblick auf die Anforderungen im Leistungskurs Sport - in fünf großen Themenblöcken systematisch aufgearbeitet und erweitert werden:

- Ø Sportbegriff, historisch-gesellschaftliche Hintergründe
- Ø Motive des Sporttreibens
- Ø Beschreibung und Analyse von Bewegungen
- Ø Training und Trainingsmethoden
- Ø Struktur von Sportspielen

Der Unterricht in Sporttheorie ist im Zusammenhang mit den drei verbindlichen Unterrichtseinheiten des regulären Sportunterrichts in Einführungsphase zu sehen. Die hier gemachten praktischen Unterrichtserfahrungen in der Halle, auf dem Sportplatz, im Schwimmbad können gut in den sporttheoretischen Unterricht eingebracht werden. Damit wird dem im Leistungskurs durchgängigen Prinzip der Theorie-Praxis-Verknüpfung Rechnung getragen.

Ein oberstufengerechter Unterricht ist so zu gestalten, dass die Fähigkeit zum selbständigen Lernen und Arbeiten und die dazu notwendigen Arbeitshaltungen angeeignet werden können, d.h. Schüler sollen Lernwege zunehmend selbständig planen, Lernstrategien entwickeln und durchführen. In arbeitsteiligen, kooperativen Arbeitsformen sollen Lernerfahrungen ausgetauscht und reflektiert werden.

Die Schüler sollen einen **allgemeinen** Überblick über die fünf Themenblöcke erhalten, die **vertiefte** Beschäftigung mit den Themen ist später dem Unterricht im Leistungskurs vorbehalten.

Die Sporttheorie wird normalerweise einstündig angeboten. Bei bestimmten Lerngelegenheiten (z.B. praktische Umsetzung) kann der Lehrer auch blockweise (Doppelstunden) unterrichten.

Es ist sinnvoll, dass der Sportlehrer, der die Sporttheorie unterrichtet, mindestens eine Klasse der Einführungsphase im regulären Sportunterricht betreut.

In der Sporttheorie wird in jedem Halbjahr eine Kursarbeit über 45 Minuten geschrieben. Es kann zusätzlich eine qualitative sportpraktische Leistungsüberprüfung stattfinden, in der sich der Theorie-Praxis-Bezug niederschlagen muss.

Es ist sicherzustellen, dass die Schülerinnen und Schüler bis Ende des 1. Halbjahres über die Struktur, die Leistungsüberprüfungen in Theorie und Praxis und die Abituranforderungen im Leistungskurs informiert werden.

**Sport, Einführungsphase: Zusatzkurs Sporttheorie****Übersicht über die Struktur des Zusatzkurses Sporttheorie in der Einführungsphase**

Durch Verknüpfung mit dem sportpraktischen Unterricht (verbindliche Unterrichtseinheiten) wird eine enge Verzahnung zwischen Theorie und Praxis hergestellt.

Themen	Verknüpfung mit Bewegungsfeld	Hinweise
<p>1</p> <p><b>Sportbegriff, historisch-gesellschaftlicher Hintergrund</b></p> <p>Definition, kurzer geschichtlicher Abriss z.B. Sport in der Antike, Entwicklung in England, Deutschland, Abgrenzungen, gesellschaftliche Funktionen des Sports</p>	<p>----</p>	<p>Die Schüler sollen zunächst einen Überblick über das Gesamtgefüge des Leistungskurses Sport erhalten. Der Theorieunterricht wird im Klassenraum durchgeführt. Es besteht aber die Möglichkeit den Theorie-Praxis-Bezug deutlicher durch zeitweiligen Unterricht in der Halle, auf dem Sportplatz oder im Schwimmbad herzustellen.</p>
<p>2</p> <p><b>Motive des Sporttreibens</b> pädagogische Perspektiven, Freizeit-, Breiten-, Leistungs-, Spitzensport</p>	<p>---</p>	<p>Die Schüler sollen im ersten Halbjahr einen Überblick über die Halbjahres- und Abiturprüfungsanforderungen des Leistungskurses in den verschiedenen Bewegungsfeldern erhalten (Bewegen an und mit Geräten – Spielen - Laufen, Springen, Werfen).</p>
<p>3</p> <p><b>Beschreibung und Analyse von Bewegungen</b></p> <p>exakte Textfassung von bekannten Bewegungen, z.B. Rollen, Rad, Handstand, Flick-Flack, Phasengliederung einer Bewegung und eventuell Erlernen der Bewegung</p>	<p><b>Bewegen an und mit Geräten, Gruppenturnen</b> fakultativ in der Einführungsphase:</p> <p>oder</p> <p><b>Laufen – Springen - Werfen</b></p>	<p>Die Schüler sollen im ersten Halbjahr einen Überblick über die Halbjahres- und Abiturprüfungsanforderungen des Leistungskurses in den verschiedenen Bewegungsfeldern erhalten (Bewegen an und mit Geräten – Spielen - Laufen, Springen, Werfen).</p>
<p>4</p> <p><b>Training und Trainingsmethoden</b> Trainingsbegriff, Definitionen und Belastungsvariablen der Methoden Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode, Überblick über konditionelle Fähigkeiten, Beweglichkeitstraining, Aufwärmen, Dehnmethoden</p>	<p><b>Laufen – Springen – Werfen</b></p> <p>Für alle Schüler/innen verbindlich in der Einführungsphase: <b>Ausdauernd laufen</b></p>	<p>Die Schüler sollen im ersten Halbjahr einen Überblick über die Halbjahres- und Abiturprüfungsanforderungen des Leistungskurses in den verschiedenen Bewegungsfeldern erhalten (Bewegen an und mit Geräten – Spielen - Laufen, Springen, Werfen).</p>
<p>5</p> <p><b>Struktur von Sportspielen</b> Spielidee, Regelwerk und Veränderung, Spielpositionen, Zusammenspiel in Kleingruppen, Verhaltensauffälligkeiten im Spiel, Spiel und pädagogische Möglichkeiten?, Fair Play</p>	<p><b>Spielen</b></p> <p>Für alle Schüler/innen verbindlich in der Einführungsphase: <b>Mit- und Gegeneinander spielen</b></p>	<p>Die Schüler sollen im ersten Halbjahr einen Überblick über die Halbjahres- und Abiturprüfungsanforderungen des Leistungskurses in den verschiedenen Bewegungsfeldern erhalten (Bewegen an und mit Geräten – Spielen - Laufen, Springen, Werfen).</p>

**Sport, Einführungsphase: Sporttheorie UE 1**  
**Sportbegriff, historisch-gesellschaftliche Hintergründe**

- § Hintergrundinformationen über die Geschichte und gesellschaftliche Funktion des Sports sammeln, erfahren und verarbeiten.
- § Die gesammelten Informationen zum Sport miteinander in Verbindung setzen und vergleichen.
- § Die gesellschaftlichen Funktionen des Sports erkennen und einordnen

**Verbindliche Inhalte und Kompetenzen**

**Vorschläge und Hinweise**

<p>§ <b>Definition Sport</b> z.B. nach Regeln betriebene Leibesübungen, Spiele und Wettkämpfe, in kleinem überschaubaren Rahmen, aber auch in weltweiten Organisationen</p> <p>§ <b>Sport in der Antike</b> Antike olympische Spiele</p> <p>§ <b>Entwicklung des Sports in England</b> z.B. Leistungsprinzip, Konkurrenzkampf, normierende Regeln</p> <p>§ <b>Entwicklung des Sports in Deutschland</b> z.B. Turnvater Jahn, Sport im Nationalsozialismus, Sport in der DDR, Sport in der Bundesrepublik</p> <p>§ <b>Gesellschaftliche Funktionen des Sports</b> biologisch, politisch, sozial, pädagogisch, wirtschaftlich, ästhetisch</p>	<p><b>Sachkompetenz</b> Die Geschichte des Sports von der Antike bis in die Neuzeit im groben Überblick kennen. Die gesellschaftliche Dimension des heutigen Sports kennen.</p> <p><b>Selbstkompetenz</b> Verschiedene Sportepochen kennen lernen und sich ein eigenes Urteil zum heutigen Sport bilden.</p> <p><b>Sozialkompetenz</b> Zusammenarbeiten mit Partner oder in der Gruppe, verantwortliche Übernahme von Aufgaben</p> <p><b>Methodenkompetenz</b> Auswertung schriftlicher Materialien</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Bruckmann, Klaus / Recktenwald, Heinz-Dieter: Schulbuch Sport, Aachen, 2004</p> <p>Grupe, Ommo (Hrsg.): Lexikon der Ethik im Sport, Schorndorf 2001</p> <p>Röthig, Peter / Größing, Stefan (Hrsg.): Sport und Gesellschaft, Kursbuch 4, Wiesbaden 1995</p> <p>@  <a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a>  <a href="http://www.sasu.ist-im-netz.de">www.sasu.ist-im-netz.de</a></p>
---	---	--

## Sport, Einführungsphase: Sporttheorie UE 2

### Motive des Sporttreibens

- § Motive und Motivationen zum Sport kennen lernen
- § Pädagogische Grundüberlegungen zum Sporttreiben anstellen
- § Ausprägungsarten von sportlichem Engagement kennen und einschätzen lernen
- § Soziale Verknüpfungen in Sportgruppen erklären

### Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

### Vorschläge und Hinweise

#### § **Motive des Sporttreibens kennen**

z.B. körperliche Aktivität, Bewegung, Körpererfahrung, Selbsterfahrung, Herausforderung, Abenteuer, Spannung, Risiko, Fitness, Gesundheit, Entspannung, Naturerlebnis, Leistung, materieller Gewinn

#### § **Pädagogische Perspektiven kennen**

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern, sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten, die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln, etwas wagen und verantworten, das Leisten erfahren und reflektieren, gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

#### § **Unterschiede herausarbeiten zwischen**

- Freizeitsport,
- Breitensport,
- Leistungssport und
- Spitzensport

z.B. Ziele, Bedürfnisse, Interessen, Mittel und Formen, Bedingungen und Voraussetzungen

#### **Sachkompetenz**

Erkennen und Erklären von verschiedenen Motivlagen bei Sportlern, Erkennen von Unterschieden in den päd. Perspektiven des Sportunterrichts, Ausprägungsformen des Sporttreibens kennen und beurteilen

#### **Selbstkompetenz**

Ergebnisse aus der Literaturrecherche auf das eigene Motiverhalten hin überprüfen

#### **Sozialkompetenz**

Individuelle Ergebnisse im Hinblick auf die Kurs-situation relativieren

#### **Methodenkompetenz**

Beziehung zwischen Sachinhalten herstellen, Aussagen sachgemessen formulieren, Auswerten und Anfertigen von Verhaltensbeschreibungen bei Sportlern mit Hilfe von Befragungsergebnissen (z.B. eigener Kurs)

#### **Literatur**

Bruckmann, Klaus / Recktenwald, Heinz-Dieter: Schulbuch Sport, Aachen, 2004

@

[www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

[www.sasu-ist-im-Netz.de](http://www.sasu-ist-im-Netz.de)

#### **Methodischer Hinweis**

Es kann eine Fragebogenaktion zu den Motiven des Sporttreibens unter den Schülern (Klassen 5 - 7, 8 – 10, Grundkurse, Sporttheorie 10, Leistungskurs) durchgeführt, ausgewertet und interpretiert werden

oder

Besuch eines Fitness-Studios (ggfs. Befragung der Teilnehmer)

oder

Besuch bei einem Training einer Leistungsmannschaft

oder

Besuch einer Unterrichtsstunde bei der Klasse 5 (mit dem Schwerpunkt einer pädagogische Perspektive)

(ein Beispiel auswählen)

**Sport, Einführungsphase: Sporttheorie UE 3**  
**Beschreibung und Analyse von Bewegungen**

- § Bewegungsabläufe im Sport beobachten, beschreiben und analysieren
- § Bewegungsabläufe mittels verschiedener Informationen erlernen
- § Sammeln und Ordnen von Daten und Informationen über Bewegungen
- § Aussagen zu Bewegungsabläufen sachangemessen und in der Fachsprache formulieren

**Verbindliche Inhalte und Kompetenzen**

**Vorschläge und Hinweise**

<p><b>Bewegungsbeschreibung</b>  Exakte Textfassung von bekannten Bewegungen, z.B. Rolle vw., Handstützüberschlag rw. Schmetterschlag, Hangsprung, Korbleger, Kugelstoß</p> <p><b>Phasengliederung einer Bewegung (nach Meinel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitungsphase</li> <li>• Hauptphase</li> <li>• Endphase</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ bei azyklischen Bewegungen z.B. Kugelstoß, Hochsprung, Kippe</li> <li>○ bei zyklischen Bewegungen z.B. Laufen, Rudern, Radfahren</li> </ul>	<p><b>Sachkompetenz</b>  Erkennen und Benennen von Bewegungsformen ,z.B. Korbleger, Hocke, Startsprung, Hangsprung,  Verwenden sportartspezifischer Fachbegriffe, Zuordnen von Einzelbildern zu Bewegungsfolgen, z.B. Reihenbilder</p> <p><b>Selbstkompetenz</b>  Erkennen individueller Unterschiede im Bewegungsverhalten, Entwickeln eines realistischen Selbstbildes</p> <p><b>Sozialkompetenz</b>  Beobachten von Mitschülern  Erkennen von Bewegungs-auffälligkeiten und ihrer Ursachen, z.B. mangelnde Technik, Koordination,  Unterstützen von Mitschülern bei der Fehlerkorrektur</p> <p><b>Methodenkompetenz</b>  Umsetzen von Bewegungsabläufen mit Hilfe von Bewegungsbildern und akustischen Hilfsmitteln, z.B. Reihenbild, Musik, Videofilm</p>	<p>@  <a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a>  <a href="http://www.sasu-ist-im-Netz.de">www.sasu-ist-im-Netz.de</a></p>
---	---	--

**Sport, Einführungsphase: Sporttheorie UE 4**  
**Training und Trainingsmethoden**

- § Aufgabenstellung und Bedeutung von Training
- § Zielsetzungen und Merkmale des Trainings
- § Überblick über die Grundsätze der Trainingsplanung
- § Auswirkungen des Trainings auf die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit
- § Bedeutung von Gesundheit und Fitness auf das körperliche Wohlbefinden

**Verbindliche Inhalte und Kompetenzen**

**Vorschläge und Hinweise**

**Trainingsbegriff**

Planmäßige und systematische Maßnahmen zum nachhaltigen Erreichen sportlicher Ziele

**Trainingsprinzipien**

- Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
- Prinzip der allmählichen Belastungssteigerung

**Trainingsmethoden**

Planmäßige Verfahren zur Vermittlung, Gestaltung und Auswertung von Inhalten eines Trainings

- Dauermethode
- Wiederholungsmethode
- Intervallmethode

**Überblick über die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten**

- Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit)
- Koordinative Fähigkeiten, z.B. Gleichgewichts-, Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit

**Sachkompetenz**

Kennen verschiedener Belastungs- und Erholungsformen, Kennen von Trainingsmethoden und ihrer Unterschiede, Kennen von Trainingsprinzipien

**Selbstkompetenz**

Selbständiges Planen von Trainingsmaßnahmen z.B. für die Ausdauer

**Sozialkompetenz**

Gemeinsam mit Mitschülern Trainingspläne entwickeln

**Methodenkompetenz**

Anfertigen und Führen von Trainingstagebüchern

**Literatur**

Bruckmann, Klaus / Recktenwald, Heinz-Dieter: Schulbuch Sport, Aachen, 2004

@  
[www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)  
[www.sasu-ist-im-Netz.de](http://www.sasu-ist-im-Netz.de)

- § Spielstruktur an zwei Beispielen herausarbeiten
- § Spielbedingungen verändern und neue Spielerfahrungen sammeln
- § Einhalten von vorgegebenen oder gemeinsam neu vereinbarten Regeln

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p><b>Spielstruktur erkennen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielidee</li> <li>• Spielziel</li> <li>• Spielgerät</li> <li>• Spielraum</li> <li>• Anzahl der Spieler</li> <li>• Spielregeln</li> </ul> <p><b>Spielbedingungen verändern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielraum verkleinern, vergrößern</li> <li>• Spielziele verändern</li> <li>• Regelveränderungen vornehmen</li> <li>• Spielerzahl vergrößern, verkleinern</li> <li>• Gruppentaktische Aufgaben stellen</li> </ul> <p><b>Zusammenspiel in Kleingruppen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammen und/oder gegeneinander spielen</li> <li>• Rolle des Schiedsrichters im Spiel</li> </ul>	<p><b>Sachkompetenz</b>                      Kennen lernen von Möglichkeiten zur Spielgestaltung,                      Kennen und Anwenden von Spielregeln</p> <p><b>Selbstkompetenz</b>                      Erkennen von Leistungs- unterschieden und Leistungs- veränderungen</p> <p><b>Sozialkompetenz</b>                      Bilden von Gruppen ohne Diskriminierung schwächerer Schüler</p> <p><b>Methodenkompetenz</b>                      Übernehmen von Schiedsrichterfunktion im Spiel</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Bruckmann, Klaus / Recktenwald, Heinz-Dieter: Schulbuch Sport, Aachen, 2004</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>Schmidt, Werner: Fußball, Spielen-Erleben-Verstehen, Schorndorf 2004</p> <p>Mitspielen können, Schwerpunktheft Sportpädagogik 3/2000</p> <p>Volley spielen, Schwerpunktheft Zeitschrift Sportpädagogik 1/2002</p>