

Lehrplan für das Fach

Sport

in der Einführungsphase
der gymnasialen Oberstufe

März 2008

LEHRPLAN SPORT FÜR DIE EINFÜHRUNGSPHASE DER GYMNASIALEN OBERSTUFE

Vorbemerkung

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

Diese Erfahrungen und Kenntnisse sollen - im Hinblick auf die Anforderungen im Grundfach als auch im Neigungsfach systematisch aufgearbeitet und erweitert werden.

In der Einführungsphase sind im Hinblick auf den Unterricht in der Hauptphase 4 (!) Unterrichtseinheiten verbindlich.

Die in der Halle oder auf dem Sportplatz gemachten praktischen Unterrichtserfahrungen sollen verstärkt mit sporttheoretischen Inhalten untermauert werden. Damit wird dem in den Kursen der Hauptphase 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 erproben. In arbeitsteiligen, kooperativen Arbeitsformen sollen Lernerfahrungen ausgetauscht und reflektiert werden.

Es ist sicherzustellen, dass die Schülerinnen und Schüler bis Ende des 1. Halbjahres über die Struktur des Neigungsfaches, die jeweiligen Leistungsüberprüfungen in Theorie und Praxis sowie die Abituranforderungen im schriftlichen wie im mündlichen Prüfungsfach informiert werden.

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

Lang ausdauernd laufen und neue Sinnrichtungen des Laufens erfahren

- Körpererfahrungen bei längerem Laufen
- Den Körper angemessen belasten, z.B.
 - 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

Erlernen der Hochsprungtechnik „Flop“ unter Beachtung der Kriterien:

- bogenförmiger Anlauf
- kräftiger Absprung mit lattenfernen Bein
- diagonales Hochreißen des Schwungbeines
- Hochdrücken der Hüfte
- Rückenlandung

Stoßen aus dem Stand und aus der Seitbewegung mit unterschiedlichen Stoßgeräten (Medizinball, Kugel, Steine usw.), z.B.

- Standstoß frontal mit Impuls aus den Beinen
- Stoßen aus dem Seitstand / aus dem Seitangleiten mit Beachtung von:
 - Hand- und Armhaltung
 - Stemmbewegung
 - Explosives Ausstoßen und Körperstreckung
 - Hoher Ellbogen

Sachkompetenz

Kenntnisse über:
 Auswirkungen des Ausdauerlaufens auf das Herz-Kreislaufsystem, Energiebereitstellung bei unterschiedlichen Belastungen, Trainingsprinzipien und Belastungsvariablen am Beispiel der Dauerethode

Selbstkompetenz

Bereitschaft zu ausdauerndem Laufen entwickeln, Sensibilität für die Signale des eigenen Körpers aufbauen, eigene Leistungsgrenzen erspüren

Sozialkompetenz

Gemeinsames Trainieren in der Gruppe (z.B. Lauftreffs) erfahren

Methodenkompetenz

Pulsfrequenz z.B. mit Pulsuhren messen und Messwerte interpretieren, Trainingsergebnisse dokumentieren (Pulskarten, Laftagebuch), Beachten von Sicherheitsvorkehrungen

Literatur

Zeuner, Arno u.a.: Sportiv Leichtathletik, Stuttgart 1997

Schwerpunktthema Laufen, in: Zeitschrift Sportpädagogik, 3/2002

@ Materialien zum Ausdauerlauf, Flop und Stoßen in: www.sportpaedagogik-online.de/leicht/leichtunter.html

2 Physik, Biologie

Methodische Hinweise

- 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 *Spielen***

**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

Spiele zur Kooperation in Gruppen

- **Spielen in Überzahl, Gleichzahl, Unterzahl**

z.B.

- 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 Angriffspieler in Überzahl)

- **Veränderung der Spielbedingungen**

z.B.

- Regelveränderung (vgl. Klasse 9)
- Leistungsdifferenzierung in den Gruppen

Gegeneinander spielen in Kleingruppen (4:4; 5:5)

- **Vorbereiten von Angriffssituationen** z.B.

- Torwurf
- Korbwurf
- Schmetterschlag
- Schneiden
- Positionswechsel

- **Zusammenspiel in der Abwehrgruppe zum Verhindern von Angriffshandlungen**

z.B.

- Blocken
- Verständigen

Sachkompetenz

Gruppentaktische Aufgaben in Angriff und Abwehr mit Partnern entwickeln und umsetzen, Zusammenwirken und aufeinander angewiesen Sein in Spielgruppen erleben

Selbstkompetenz

Sich auf eine Gruppe einlassen und sich in einer Gruppe engagieren, Erfolgs- und Spannungserlebnis im Spiel erfahren und aushalten

Sozialkompetenz

Leistungshomogene Mannschaften bilden, Fair mit Mitspielern und Gegenspielern umgehen

Methodenkompetenz

Absprachen treffen (Rollen im Spiel zuweisen) und sich mit Mitspielern verständigen, Spieltaktik des Gegners erkennen und angemessene Gegenmaßnahmen ergreifen,

Literatur

Emrich, Armin: Spielend Handball lernen in Schule und Verein, Wiesbaden 1998

Loibl, Jürgen: Basketball, Genetisches Lehren und Lernen, spielen – erfinden – erleben – verstehen, Schorndorf 2001

Kröger, Christian/ Roth, Klaus: Ballschule, Ein ABC für Spielanfänger, Schorndorf 1999

Axel Horn
Das Zusammenspiel lernen, SU (Lh), 2004, Heft 6, S.1-5

Mitspielen können, Schwerpunkttheft Zeitschrift Sportpädagogik 3/2000

Volley spielen, Schwerpunkttheft Zeitschrift Sportpädagogik 1/2002

@ www.sasu.ist-im-Netz.de

Methodischer Hinweis

Beim Zusammenspiel zweier Gruppen (Volleyball 3 mit 3) lautet das Spielziel, den Ball gemeinsam möglichst lange im Spiel zu halten.

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, eine Tanzbewegung qualitativ 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

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

Verbindliche Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Wiederholen, Festigen und Neulernen von turnerischen Grundfertigkeiten an verschiedenen Geräten (Boden, Reck, Barren, Stufenbarren, Ringe, Sprung, Balken)

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)

Sachkompetenz

Beschreiben und analysieren von Bewegungen (exakte Textfassung, Phasengliederung nach Meinel)
 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

Radsportliche Grundfertigkeiten erlernen bzw. verbessern

- Aufsteigen und Anfahren
- Anhalten und Absteigen
- Fahren und Lenken
- Bremsen
- Schalten
- Kurvenfahren
- Balancieren
- Richtige Sitzposition

Techniken des sportlichen Radfahrens erlernen

- der runde Tritt
- Techniken des Bergfahrens
- Das Abfahren

Das Fahren zu zweit und in der Gruppe erlernen

- Fahren zu zweit (nebeneinander, hintereinander, versetzt, im Windschatten, Führungswechsel)
- Fahren in der Gruppe (Einerreihe mit Ablösung, Fahren in Doppelreihe)

Eine gemeinsame Fahrradtour durchführen

Sachkompetenz

Richtiges Verhalten im Straßenverkehr und Merkmale des verkehrssicheren Rades kennen

Selbstkompetenz

Leistungsbereitschaft in einer neuen Sportart entwickeln

Sozialkompetenz

Sich kooperativ und verantwortungsvoll beim Fahren zu zweit und in der Gruppe verhalten (sich absprechen, verständigen, den gleichen Tretrhythmus finden usw.)

Methodenkompetenz

Einen „Bike Check“ an seinem Fahrrad durchführen, einen Reifen wechseln, mit einer Radkarte umgehen

Literatur

Hanselmann, Gerd / Buttendorf, Thomas (Hrsg.): Radfahren – gewusst sie! Sportliches Fahren in Schule und Verein, Schorndorf 1999

Lötzerich, Helmut / Schmidt, Achim: Radsport in der Schule, in: Sportunterricht 7/2002, S. 210 - 215

Hinweise

- Fahren nur mit Fahrradhelm
- Auswahl von verkehrsarmen Straßen und Wegen, Fahrradwege, Plätze wie Schulhof oder gesperrte Parkplätze

2 Erdkunde

Sport, Einführungsphase

Bewegungsfeld *Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten*

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**
 - 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
 - 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
 - Passive 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