

Gymnasiale Oberstufe Saar (GOS)

Lehrplan für das Fach

Sport

(zweistündiger G-Kurs)

Februar 2008

LEHRPLAN SPORT ALS ZWEISTÜNDIGER G-KURS IN DER HAUPTPHASE DER GYMNASIALEN OBERSTUFE

Vorbemerkungen

1. Allgemeine Zielsetzung des Faches:

Das Fach Sport ist der allgemeinen Zielsetzung der gymnasialen Oberstufe verpflichtet (vgl. Vereinbarung zur Gestaltung der gymnasialen Oberstufe in der Sekundarstufe II, Beschluss der KMK vom 07. Juli 1972 i. d. F. vom 02.06.2006). Dazu leistet das Fach Sport insbesondere folgende Beiträge:

- § Fachlich fundierte, vertiefte allgemeine und wissenschaftspropädeutische Bildung durch den Erwerb von sportspezifischen Kenntnissen, Methoden, Lernstrategien und Einstellungen in Bewegung, Spiel und Sport
- § Exemplarische Einführung in wissenschaftliche Fragestellungen
- § Selbständigkeit im Lernen, Üben und Anwenden sowie die Reflexion darüber
- § Wahrnehmung der Werteerziehung
- § Einübung sozialer Verantwortung und Mitwirkung in der demokratischen Gesellschaft
- § Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen zum Aufbau strukturierten Wissens
- § Förderung geistiger Beweglichkeit und Kreativität sowie Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer
- § Pflege der Team- und Kommunikationsfähigkeit

Die gymnasiale Oberstufe baut auf der Erziehungs- und Bildungsarbeit der Sekundarstufe I auf, vertieft und erweitert sie. In Sport werden als Pflichtfach 2-stündige Kurse in enger Praxis – Theorie – Verknüpfung – auch im Sinne fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens angeboten.

Im Zentrum des Sportunterrichts steht das aktive sportliche Handeln, das sich an der Mehrperspektivität der Sinngebungen (z. B. Leistung, Gesundheit, Kooperation, Wahrnehmung) orientiert. Ein breites Spektrum unterschiedlicher Bewegungsfelder und Sportarten eröffnet Möglichkeiten, verschiedene Sinngebungen vertieft zu erfahren, zu bewerten und für sich und andere zu erschließen.

Der zweistündige G-Kurs Sport repräsentiert das Lernniveau der gymnasialen Oberstufe unter dem Aspekt einer wissenschaftspropädeutischen Ausbildung. In diesem Unterricht geht es um

- § das Beherrschen eines fachlichen Grundlagenwissens als Voraussetzung für das Erschließen von Zusammenhängen zwischen Wissensbereichen
- § das Kennen und Anwenden von Arbeitsweisen zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen und Materialien,
- § Lernstrategien, die Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit unterstützen.

(vgl. Vereinbarung zur Gestaltung der gymnasialen Oberstufe in der Sekundarstufe II, S. 5)

Die 2-stündigen G-Kurse in Sport werden in der Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven mit Bewegungsfeldern oder Sportarten themenorientiert durchgeführt, d.h. grundlegende sportliche Sachverhalte sind in sportpraktischem Handeln, kognitiver Erfassung und emotionaler Zuwendung von den Schülerinnen und Schülern zu erschließen und zu bewerten. Dadurch wird die Praxis-Theorie – Verknüpfung gesichert und eine breitere Handlungskompetenz der Schüler erreicht.

2. Struktur des G-Faches Sport

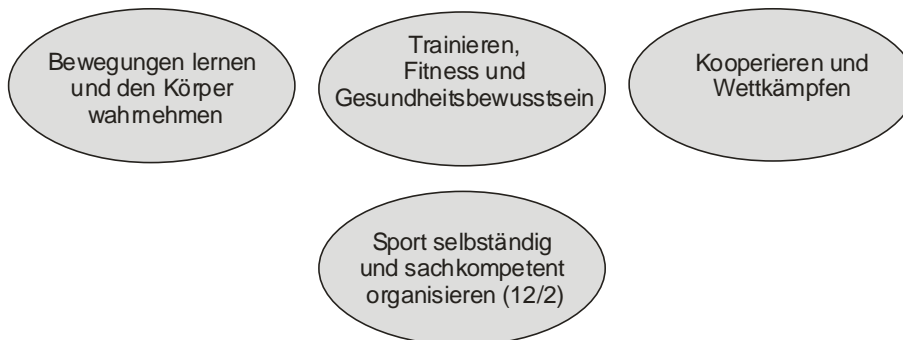
Die Ziele des Faches Sport, die zur sportlichen Handlungskompetenz, d.h. zu einem sinnvollen, bewussten, selbstverantworteten und sozialen Handeln im Sport führen, werden im 2-stündigen G-Fach in vier zentralen Lernfeldern verwirklicht:

1. Bewegungen lernen und den Körper wahrnehmen
2. Trainieren, Fitness und Gesundheitsbewusstsein
3. Kooperieren und Wettkämpfen
4. Sport selbständig und sachkompetent durchführen

Die Lernfelder sind Gegenstand des Unterrichts für ein Kurshalbjahr. Die Reihenfolge der Lernfelder 1 – 3 ist beliebig, das Lernfeld 4 ist für das 4. Kurshalbjahr verpflichtend.

Struktur des Grundkurses Sport

Erweiterung
der sportlichen Handlungsfähigkeit
(Sach-, Methoden-, Selbst-, Sozialkompetenz)
in vier Lernfeldern



Durch Vermittlung grundlegender Sachverhalte,
fachlicher Zusammenhänge und Arbeitsmethoden
in enger Theorie-Praxis-Verknüpfung



3. Kompetenzen und Qualifikationen

Die Befähigung zum verantwortlichem Umgang mit dem eigenen Körper und zu einer lebensbegleitenden, eigenständigen und selbstbestimmten sportlichem Handlungskompetenz im Rahmen von Leistungs-, Gesundheits- oder Freizeitsport wird durch die Ausbildung zahlreicher Kompetenzen und Qualifikationen sichergestellt.

Folgende Kompetenzen sind für den Unterricht in der gymnasialen Oberstufe von herausgehobener Bedeutung:

Sachkompetenzen

- Beherrschung sportmotorischer Fertigkeiten
- Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit
- Verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)
- Fähigkeit zum rhythmischen, tänzerischen, gymnastischen und spielerischen Gestalten von Bewegung
- Fähigkeit zum kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels
- Entwicklung und Formulierung von einfachen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis
- Bewegungs- und Handlungsorientierung, die sowohl praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Anteile umfasst..
- Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die engen Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Problemen der Gegenwart (z. B. Fragen der gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung, der Toleranz gegenüber fremden Körper- und Bewegungskulturen, der ästhetisch gestalterischen Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit, des umweltbewussten Handelns) sowie der kritischen Reflexion der Medien.
- Fachübergreifende Kompetenzen durch die Einbeziehung unterschiedlicher sportwissenschaftlicher Aspekte
- Reflexionsfähigkeit über die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse
- Analyse und Bewertung verbaler und nonverbaler Handlungen im Sport
- Fähigkeit zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zum selbstständigen Lernen, Urteilen, Handeln und begründetem Urteilen.

Methodenkompetenzen

- Arbeitsweisen zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien und Medien (z. B. Internet, Texte, Diagramme, Lehrfilme, Bildreihen, Videoaufzeichnungen von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen) sowie zur Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten
- Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen (Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung)
- Anwendung angemessener Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung sowie deren kritische Beurteilung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse
- Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen und Befähigung zur gezielten Bewegungskorrektur
- Bewegungsarrangements, selbstständige Durchführung von Übungssequenzen (Vorbereitung und Veränderung der Übungsstätte, funktionsgerechter Einsatz von Geräten) und Spielsituationen (z. B. zur lerngruppenadäquaten Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden) gezielt zu planen und zu verändern

- Planungskompetenz für die Lernstrategien, bei denen Selbststeuerung und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.

Sozialkompetenzen

- Fähigkeit, unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung, Interesse etc. zu erkennen, Rücksicht zu nehmen, Stärkere anzuerkennen, Schwächeren zu helfen und sie zu integrieren
- Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken in der Gruppe / Mannschaft
- Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien und Ausbildung fairen Verhaltens
- Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess

Selbstkompetenzen

- Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten
- Fähigkeit zur Wahrnehmung und Einschätzung körperlicher Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport sowie Fähigkeit zur Wahrnehmung des eigenen körperlichen Zustandes und darauf aufbauender Verhaltensweisen
- Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen (Rhythmus, räumlich-zeitliche Gliederung von Bewegungen, Bewegungsfluss etc.)
- Fähigkeit zur realistischen Einschätzung von Zielen und Risiken beim Sport.
- Übernahme von Verantwortung für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung

4. Inhalte des Grundkurses Sport

Die Inhalte des Sportunterrichts im 2-stündigen G-Kurs werden als Bewegungsfelder beschrieben, die einerseits traditionelle Sportarten integrieren, andererseits diese erweitern und über sie hinaus weisen.

Bewegungsfelder greifen Trends in der Bewegungs-, Spiel-, und Sportkultur Jugendlicher auf und bieten damit Ansatzpunkte für die Entwicklung neuer Inhalte für den schulischen Sportunterricht.

Die inhaltliche Ausgestaltung der Bewegungsfelder orientiert sich weiterhin an den Pädagogischen Perspektiven:

- A) Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**
- B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten**
- C) Die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**
- D) Etwas wagen und verantworten**
- E) Das Leisten erfahren und reflektieren**
- F) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen.**

Dieser Unterricht erfordert oftmals andere als die durch den organisierten Sportbetrieb vorgegebenen Regeln und Maßstäbe. Daher sind diese den jeweils gegebenen schulischen Bedingungen anzupassen.

In den einzelnen Bewegungsfeldern wird sportliche Leistungsfähigkeit einerseits durch die Ausbildung von technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten bedingt, andererseits ist sie aber abhängig von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Diese motorischen Grundeigenschaften und Grundfähigkeiten werden im Lehrplan nicht eigens ausgewiesen, sie sind grundsätzlich immer mit auszubilden und zu thematisieren (z. B. Bewegungslernen und Koordination).

Bewegungsfeldübergreifend können diese Grundfähigkeiten wie Kraft, Ausdauer usw. aber auch zum eigenständigen Unterrichtsthema werden (z. B. Krafttraining oder Ausdauertraining im Lernfeld „Trainieren, Fitness und Gesundheitsbewusstsein“).

Die Zielsetzungen und Kompetenzerweiterungen können in 7 Bewegungsfeldern verwirklicht werden vgl. Übersicht S.2

Im Verlauf der Hauptphase der gymnasialen Oberstufe findet der Unterricht in mindestens 3 unterschiedlichen Bewegungsfeldern statt, dabei ist auch eine anteilmäßige zeitliche Aufteilung möglich, z. B.

1. Halbjahr	2. Halbjahr	3. Halbjahr
Laufen, Springen, Werfen	Bewegen im Wasser	Spielen

oder

1. Halbjahr	2. Halbjahr	3. Halbjahr
Laufen, Springen, Werfen	Bewegen an Geräten	Spielen
Gleiten, Rollen, Fahren		Laufen, Springen, Werfen

Im 4. Halbjahr kann ein Bewegungsfeld aus den ersten drei Halbjahren noch einmal ausgewählt werden. Fakultative Bewegungsfelder können nur in einem der Halbjahre Gegenstand des Unterrichts sein. Somit wird die Vielfalt sportlichen Handelns berücksichtigt und auch eine Schwerpunktsetzung eines Bewegungsfeldes möglich.

5. Hinweise zur Unterrichtsgestaltung

Lernen im Sportunterricht findet grundsätzlich zwischen zwei methodischen Polen statt, dem lehrerzentrierten Unterricht und offenen Unterrichtsverfahren. Eine bevorzugte Anwendung geschlossener Verfahren wird den Zielsetzungen der gymnasialen Oberstufe allein nicht gerecht. So muss sich der Unterricht auch wesentlich von „Lehrgangs- bzw. Trainingsformen“ des außerschulischen Sports unterscheiden.

Ein oberstufengerechter Unterricht ist so gestalten, dass die Fähigkeit zum selbständigen Lernen und Arbeiten und die dazu notwendigen Arbeitshaltungen angeeignet werden können, d.h. Schülerinnen und Schüler sollen ihre Lernwege zunehmend selbständig planen, Lernstrategien entwickeln und durchführen. In arbeitsteiligen, kooperativen Arbeitsformen sollen Lernerfahrungen ausgetauscht und reflektiert werden. Dazu sind offene methodische Verfahren, in denen Schüler Lösungswege selbst entwickeln eher geeignet als geschlossene Verfahren. Aber auch hier bieten sich Möglichkeiten an selbständig zu arbeiten, etwa in der Informationsbeschaffung im Rahmen von Vorgaben, Austausch von Informationen, selbständige Organisation von Übungsphasen.

Eine wichtige Funktion zur Förderung der Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit können in diesem Zusammenhang Unterrichtsmedien übernehmen, z. B. in der Beschaffung von Informationen (z. B. Fachliteratur, Internet), beim Fixieren von Arbeitsaufträgen (z. B. Arbeitsblatt), als Ausgangspunkt für zu lösenden Aufgaben (z. B. Bildreihe, Film, Musik) oder in der Ergebnissicherung von Prozessen bzw. Produkten (z. B. Beobachtungsbogen, Videozeichnung, Tafel).

6. Organisatorische Hinweise

Durch Fachkonferenz Sport bzw. durch die in der kommenden Jahrgangsstufe unterrichtenden Lehrer/Lehrerinnen werden unterschiedliche Kursprofile erstellt (vgl. Beispiel).

Die Schüler/Schülerinnen wählen aus den vorgegebenen Kursprofilen eine Variante aus, die sie in vier Halbjahren mit dem Fachlehrer absolvieren.

Die Reihenfolge der Lernfelder in dem gewählten Kursprofil kann die Lehrkraft mit ihrem Kurs für die ersten drei Halbjahre selbst festlegen, Lernfeld 4 muss aber im 4. Halbjahr der Hauptphase absolviert werden.

Schüler und Lehrer erarbeiten die vier Lern – bzw. Themenkomplexe in der Oberstufe, die ein breites Spektrum an sportlicher Bewegungsvielfalt und Leistungsfähigkeit ermöglichen.

In den einzelnen Lernfeldern sind Kompetenzen (Sach-, Sozial-, Selbst- und Methoden-Kompetenz) und Mindeststandards festgelegt, die zu einer pädagogischen Gesamtbeurteilung je Halbjahr führen.

Je Lernfeld stehen der dem Kurs ca. 30 Unterrichtsstunden (in der Regel 15 Doppelstunden) zur Verfügung.

	Kursprofil A	Kursprofil B	Kursprofil C
Lernfeld 1: Bewegungen lernen und den Körper wahrnehmen	Erlernen und strukturieren von Bewegungen (z. B. Hürdenlauf, Delphinschwimmen, Überschläge)	Wurfbewegungen erlernen und vergleichen (z. B. Speerwurf, Schleuderball, Sprungwurf, Korbwurf, Schmetterschlag)	Bewegungsgestaltung allein, mit Partner oder in der Gruppe für eine Kürübung an einer Gerätebahn oder eine Akrobatikübung erleben
Lernfeld 2: Trainieren, Fitness und Gesundheitsbewusstsein	Möglichkeiten des Fitnesstrainings kennen lernen und anwenden (z. B. Circuit, Spinning, Jogging, Step-Aerobic,	Ausdauerleistung verbessern in verschiedenen Sportarten (z. B. Laufen auf der Bahn, Waldlauf, Inline-Skating, Radfahren, Schwimmen)	Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten durch z. B. Walking, Circuittraining, Krafttraining oder in einem Fitnessstudio
Lernfeld 3: Kooperieren und Wettkämpfen	Varianten großer Sportspiele kennen lernen, erproben und vergleichen (z. B. Beachvolleyball, Streetbasketball, Turnspiele, American Football, Tschoukball)	Spielfähigkeiten in Rückschlagspielen erlangen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausarbeiten (z. B. Tischtennis, Tennis, Volleyball, Badminton)	Festigen individueller und gruppentaktischer Fähigkeiten in einem schon bekannten Sportspiel
Lernfeld 4: Sport selbständig und sachkompetent durchführen	Sich auf einen sportartspezifischen oder sportartübergreifenden Mehrkampf vorbereiten und ihn durchführen	Eine Tanzgestaltung oder eine Gruppenakrobatik erarbeiten	Sich auf ein Spielturnier vorbereiten; das Turnier planen, durchführen und reflektieren

Weitere mögliche Kursthemen, vgl. Kapitel 9

7. Struktur der Halbjahre

	Lernfeld1 Bewegungen lernen und den Körper wahrnehmen	Lernfeld 2 Trainieren, Fitness und Gesundheitsbewusstsein
Sachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> § Erlernen und Verbessern von mindestens 3 komplexen sportmotorischen Fertigkeiten § Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen § Grundlagen des motorischen Lernens 	<ul style="list-style-type: none"> § Trainieren motorischer Eigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) § Fitness-Kontrolle mit dem Cooper-Tests § Kenntnisse der Trainierbarkeit motorischer Eigenschaften § Trainingsmethoden § Funktionen des Körpers § Grundlagen gesunder Lebensführung
Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> § Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien und Medien § Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen § Bewegungskorrektur § Selbständige Durchführung von Übungs-, Unterrichtssequenzen 	<ul style="list-style-type: none"> § Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien und Medien § Anwenden angemessener Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung
Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> § Arbeiten mit Partner und in der Gruppe § Verantwortliche Übernahme von Aufgaben § Helfen und Sichern im Lernprozess § Reflektierter Umgang mit Leistungsunterschieden 	<ul style="list-style-type: none"> § Arbeiten mit Partner und in der Gruppe § Verantwortliche Übernahme von Aufgaben § Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen
Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> § Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit § Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten § Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen 	<ul style="list-style-type: none"> § Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit § Wahrnehmung und Einschätzung körperlicher Reaktionen auf Bewegung und körperlicher Zustände § Realistische Einschätzung von Zielen und Risiken § Verantwortung für die eigene sportliche, körperliche und gesundheitliche Entwicklung

	Lernfeld 3 Kooperieren und Wettkämpfen	Lernfeld 4 (4. Halbjahr) Sport selbständig und sachkompetent durchführen
Sachkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> § Fähigkeit zum kreativen und produktiven Umgang mit kooperierenden und konkurrierenden Formen der Bewegung und des Spiels und Demonstration der Formen § Sportartspezifische Regelkenntnisse § Organisations- und Wettkampfformen 	<ul style="list-style-type: none"> § Einen Mehrkampf, einen Wettkampf in einem Spiel, eine rhythmisch-tänzerische Gestaltung vorbereiten und durchführen § Individuelle Zuwendungsmotive für sportliches Handeln reflektieren § Verletzungsprophylaxe und Unfallverhütung § Verantwortungsvoller Umgang mit Umwelt und Natur
Methodenkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> § Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien und Medien § Beobachtung und Analyse von Spielhandlungen § Analyse und Bewertung verbaler und nonverbaler Handlungen im Sport 	<ul style="list-style-type: none"> § Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien und Medien § Planen von Sporttreiben (Vorbereitung und Veränderung der Übungsstätte, funktionsgerechter Einsatz von Geräten)
Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> § Arbeiten mit Partner und in der Gruppe § Verantwortliche Übernahme von Aufgaben § Verhaltensweisen im Sport wie Fairness, Toleranz, Aggression, Gewalt reflektieren § Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien 	<ul style="list-style-type: none"> § Arbeiten mit Partner und in der Gruppe § Verantwortliche Übernahme von Aufgaben § Verwendung angemessener, Arbeits- und Kooperationstechniken in Gruppe und Mannschaft
Selbstkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> § Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit § Angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage, Erfolg und Misserfolg 	<ul style="list-style-type: none"> § Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit • Verschiedene Sinnrichtungen und Motive sportlichen Handelns für das eigene Sporttreiben reflektieren

8. Mindestanforderungen in den Halbjahren im sportmotorischen Bereich

	Lernfeld 1 Bewegungen lernen und den Körper wahrnehmen	Lernfeld 2 Trainieren, Fitness und Gesundheitsbewusstsein
Überprüfungen	<ul style="list-style-type: none"> § Überprüfung von mindestens 3 komplexen sportmotorischen Fertigkeiten oder 2 Einzelgestaltungen bzw. Kürübungen 	<ul style="list-style-type: none"> § Verbindlich für alle Schüler/innen: Cooper-Test § Mindestens eine weitere Überprüfung, z. B. Bewertung eines Circuits, Bewertung einer sportartspezifischen Ausdauer/Kraft- Leistung z. B. Stepaerobic-Kür, 400m-Schwimmen
	Lernfeld 3 Kooperieren und Wettkämpfen	Lernfeld 4 (4. Halbjahr) Sport selbständig und sachkompetent durchführen
Überprüfungen	<ul style="list-style-type: none"> § In Sportspielen eine Überprüfung im gruppen- und mannschaftaktischen Verhalten § In Bewegungsfeld „Gestalten..“ eine Partner- und eine Gruppengestaltung 	Beurteilung des <ul style="list-style-type: none"> § gesamten Arbeitsprozesses, § des Arbeitsergebnisses, § der Reflexion sowie § des Gesamteindrucks z. B. im Rahmen eines Wettkampfes und seiner Vorbereitung, einer Präsentation, einer Bewegungsgestaltung usw. (z. B. in Form eines Portfolios)

9. Beispiele für Kursthemen

	Lernfeld 1 Bewegungen lernen und den Körper wahrnehmen	Lernfeld 2 Trainieren, Fitness und Gesundheitsbewusstsein
Themen	<ul style="list-style-type: none"> § Erlernen und Strukturieren von Bewegungen (z. B. Hürdenlauf, Überschläge, Delfinschwimmen) § Wurfbewegungen erlernen und vergleichen (z. B. Schleuderball, Speerwurf, Sprungwurf, Schmetterschlag, Korbwurf) § Bewegungsgestaltung allein, mit Partner oder in der Gruppe (mit und ohne Handgerät) § Erlernen verschiedener Übungsteile aus dem Gerätturnen und Gestalten einer Kürübung an einer Gerätebahn § Springen und Fliegen mit Sprungbrett und Minitrampolin 	<ul style="list-style-type: none"> § Ausdauerleistung verbessern in unterschiedlichen Sportarten (z. B. Laufen auf der Bahn, Orientierungslauf, Inline-Skating, Radfahren) § Möglichkeiten eines Fitnessstrainings kennen lernen und anwenden (z. B. Jogging, Circuittraining, Spinning, Step-Aerobic usw.) § Verbesserung motorischer Grundeigenschaften durch ein z. B. Circuittraining, im Fitness-Studio § Ausdauertraining in einer natürlichen Umgebung (z. B. Wald, Querfeldein, Sportplatz, Orientierungslauf usw.) § Die Turnhalle als Fitnesscenter nutzen § Krafttraining – nur etwas für Muskelprotze?

	Lernfeld 3 Kooperieren und Wettkämpfen	Lernfeld 4 (4. Halbjahr) Sport selbständig und sachkompetent durchführen
Themen	<ul style="list-style-type: none"> § Festigen individueller und gruppentaktischer Spielfähigkeiten in einem schon bekannten Sportspiel § Spielfähigkeit in Rückschlagspielen (Gemeinsamkeiten und Unterschiede) § Varianten großer Sportspiele kennen lernen und ausprobieren (z. B. Beach-Volleyball, Street-Basketball, Beach-Handball usw.) § Angriffs- und Abwehrsysteme in einem Sportspiel oder zwei bekannten Sportspielen erlernen bzw. vergleichen 	<ul style="list-style-type: none"> § Sich auf einen sportartspezifischen oder sportartenübergreifenden Mehrkampf vorbereiten und durchführen § Spiele erlernen und taktisch verstehen und durchführen (z. B. American Football, Baseball, alte Turnspiele) § Eine Tanzgestaltung erarbeiten § Eine Partner- und Gruppenakrobatik gestalten und vorführen • Auf ein Wettspiel hin trainieren, innerhalb des Kurses oder gegen einen anderen Sportkurs

10. Beispiele für Unterrichtssequenzen in den einzelnen Halbjahren

Sport, G-Kurs (zweistündig)		Bewegungsfeld <i>Laufen, Springen, Werfen</i>
Lernfeld: Bewegungen lernen und den Körper wahrnehmen		
Unterrichtsthema: Stoßen und Werfen		
Leitende pädagogische Perspektiven: A, E		
Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise	
<p>Mindestens 3 Wurftechniken erlernen bzw. verbessern z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoß • Schleuderballwurf • Speerwurf <p>Stoßen und Werfen mit unterschiedlichen Beschleunigungswegen z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standstoß • Stoßen aus dem Angehen, Angleiten, seitlich, rücklings • Drehwürfe mit halber, ganzer, 1 ½ - Drehung • Geradliniges Werfen aus dem Stand, mit 3 Schritten, mit 5 Schritten, mit 7 Schritten <p>Stoßen und Werfen mit unterschiedlichen Abflugwinkeln z. B. auch Speerwurf mit Rücken- und Gegenwind</p> <p>Stoßen und Werfen mit unterschiedlich schweren Wurfgeräten</p> <p>Stoßen und Werfen auf Weite</p>	<p>Sachkompetenz Bewegungsabläufe der Wurfdisziplinen beschreiben und strukturieren, Zusammenhang biomechanischer Prinzipien auf die Wurfweite, motorische Lernprozesse bei sich und anderen beobachten, analysieren und reflektieren</p> <p>Selbstkompetenz Individuelle Leistungsfähigkeit verbessern, die eigene Bewegungskörperausführung beim Werfen wahrnehmen und die Bewegungsqualität mit einer Videoaufnahme der eigenen Bewegung vergleichen (z. B. Dynamik, Verwindung usw.)</p> <p>Sozialkompetenz Gegenseitiges Beraten und Korrigieren im Lernprozess, Zusammenhang zwischen Wurfweite und Körperkonstitution herstellen</p>	<p>Literatur Bauerfeld, Karl-Heinz / Schröter Gerd: Grundlagen der Leichtathletik, Berlin 1998</p> <p>Zeuner, Arno u.a.: Sportiv Leichtathletik, Stuttgart 1997</p> <p>Miller, Brank: Leichtathletische Würfe – Speerwurf, in: Betrifft Sport, 2/1999, S. 27 – 42</p> <p>Hillebrecht Natascha / Burzlaff, Karin: Die Drehstoßtechnik im Sportunterricht (Kugel, Diskus, Schleuderball) in: Betrifft Sport 1/2000, S. 26 - 38</p> <p>@ www.sportpaedagogik-online.de/leicht/kugelinde.html www.erz.uni-hannover.de/ifsw/start/Forschung/Publicationen/2</p> <p>Methodischer Hinweis Es empfiehlt sich einen Zusammenhang mit motorischer Eigenschaften Kraft, Schnellkraft, Koordination herzustellen, vgl. Lernbereich 2, z. B. gezieltes Schnellkrafttraining im und außerhalb des Unterrichts</p>

	<p>Methodenkompetenz Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien, Medien z. B. aus dem Internet, Analyse von Bewegungsabläufen, selbständige Durchführung einer Lernsequenz, z. B. Erlernen einer Angehechnik beim Kugelstoßen</p>	<p>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich</p> <p>Mindestens 3 Überprüfungen (1 -2 Weite bzw. 1 – 2 Bewegungstechnik)</p>
--	---	---

Lernfeld: Bewegungen lernen und den Körper wahrnehmen

Unterrichtsthema: Springen, Fliegen und Überschlagen

Leitende pädagogische Perspektiven: A, D

Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Gestützte Überschläge vorwärts ohne Absprunghilfe

z. B.

- Zeitlupenüberschlagen vw. vom hohen Kastensteg (mit Helfern)
- Überschlagen aus dem Handstandschwingen in die Rückenlage auf die erhöhte Weichbodenmatte
- Überschlagen aus dem Handstandschwingen über Turnmattenrolle mit Helfern

Überschläge vw. mit Minitrampolin und / oder Sprungbrett

v **Gestützte Überschläge vw. auf / über Geräte**

z. B.

- Sprungaufschwingen vom Minitrampolin in den Handstand auf einen Mattenberg und Überschlagen in die Rückenlage
- Sprunghandstützüberschlag vw. über „Gummikuh“ / Querpferd / Querkasten
- Sprungaufschwingen in den Handstand am Reck (mit Helfern) und Weiterdrehen zur Landung auf Weichbodenmatte

v **Freie Überschläge vw.**

z. B.

- Aufrollen in den Sitz auf den Mattenberg
- Salto vw. aus dem Anlauf

Überschläge rückwärts

v **Überschläge rw. von Geräten**

z. B.

- Salto rückwärts an stillhängenden Ringen/ Tauen
- Salto rückwärts an den Ringen aus der Vorwärtsbewegung (aus dem Anlauf, aus dem Schwung)

v **Gestützte Überschläge rw.**

z. B.

- Handstützüberschlag rw. / Bogengang rw.

Sachkompetenz

Entwicklung einer Bewegungsvorstellung der Rotationsbewegungen beim Fliegen und Überschlagen, Biomechanische Kenntnisse der Einleitung und Steuerung von Rotationsbewegungen, Kenntnis von Helfergriffen

Selbstkompetenz

Wahrnehmungsfähigkeit bei Rotationsbewegungen entwickeln (z. B. Körperhaltung und Ausdrucksform), Realistisches Einschätzen von Risiko und Wagnis, Ursachen für Unsicherheit und Angst analysieren und Bewältigungsstrategien entwickeln, durch Erfolgserlebnisse Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl steigern und dadurch seine Wagnisbereitschaft erhöhen.

Sozialkompetenz

Kooperation zwischen den Helfern und dem Übenden (Absprache) beim Üben in der Kleingruppe und Übernahme von Verantwortung

Literatur

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

Zeuner, Arno u. Mitarbeiter: Sportiv, Gerätturnen, Leipzig 2000

Frenger Hardi/Peper Dieter: Minitrampolin, München 1994 (kostenlos bei dem BAGUV)

Methodischer Hinweis

Die hier vorgestellten Inhalte ermöglichen vielfältige Leistungsdifferenzierungen innerhalb des Kurses.

<p>v Freie Überschläge rw. (Salto rw.) vom Minitrampolin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Federn mit Helfern Salto rw. • Abspringen rw. vom Kasten auf Minitrampolin, Salto rw. mit Hilfe 	<p>Methodenkompetenz</p> <p>Strukturierung von Bewegungsabläufen mit Hilfe von Bildreihen, Videoaufzeichnungen, Erarbeitung von Lernarrangements durch Vorbereitung und Veränderung des Geräteaufbaus</p>	
--	--	--

Lernfeld: Trainieren, Fitness und Gesundheitsbewusstsein

Unterrichtsthema: Krafttraining

Leitende pädagogische Perspektiven: C, E

Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise	
<p>Trainieren der Maximalkraft durch Muskelaufbautraining mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • geringer – mittlerer Intensität • hoher Wiederholungszahl • Serienprinzip • Pausengestaltung von 2 – 4 Minuten <p>Kraftausdauertraining durch z. B. Circuittraining mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geringer – mittlerer Intensität • Sehr hoher Wiederholungszahl • Belastungszeit 20 – 30 sec. • Stationenarbeit • 2 – 4 Rundgänge • Pausengestaltung 20 – 80 sec. Zwischen den Stationen, 2 – 4 Minuten zwischen den Rundgängen <p>Schnellkrafttraining mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximaler Intensität • 30 – 60% der maximalen Leistung • schnell – explosiv • 4 – 8 Wiederholungen ohne Verlust der Bewegungsgeschwindigkeit • 3 – 5 Serien • Serienpause 3 – 5 Minuten • 5 – 10 Sekunden zwischen den Wiederholungen <p>Training mit verschiedenen Arbeitsweisen der Muskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • dynamisch • positiv-dynamisch • negativ-dynamisch • statisch <p>Sanftes oder gesundheitsorientiertes Krafttraining, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Training mit dem eigenen Körpergewicht • Training mit Kleingeräten • Training mit Hanteln und Maschinen 	<p>Sachkompetenz Wirkungen eines regelmäßigen Krafttrainings hinsichtlich Muskulatur, Bewegungsapparat, sportlicher Leistung, allgemeiner Fitness und Gesundheit, Körperform, Psyche, Regeneration, Rehabilitation Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings (Belastungskomponenten usw.)</p> <p>Selbstkompetenz Verantwortung für die eigene sportliche, körperliche und gesundheitliche Entwicklung entwickeln, Das subjektive Belastungsempfinden verbessern</p> <p>Sozialkompetenz Gegenseitiges Beraten und Korrigieren im Lernprozess</p> <p>Methodenkompetenz Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien, Medien, Internet, z. B. Informationen über Krafttraining, selbständige Durchführung einer Trainingssequenz, z. B. Circuittraining</p>	<p>Literatur Ehlenz, Hans / Grosser, Manfred / Zimmermann, Elke: Krafttraining, München 2003</p> <p>Mießner, Wolfgang: Sanftes Krafttraining, München 2003</p> <p>@ www.sportunterricht.de</p> <p>Methodischer Hinweis Es empfiehlt sich einen Zusammenhang mit einer Schnellkraftdisziplin herzustellen und die Leistungsentwicklung im Unterricht zu verfolgen, z. B. Kugelstoßen, vgl. Lernbereich 1</p> <p>Um die vielfältige Arten eines Krafttrainings kennen zu lernen ist es sinnvoll eventuell ein Fitnessstudio zu besuchen.</p>

Lernfeld: Trainieren, Fitness und Gesundheitsbewusstsein

Thema: Ausdauerleistungen verbessern in verschiedenen Sportarten

Leitende pädagogische Perspektiven: C, E

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p>Ausdauertraining, z. B. Beim Laufen im Wald, auf der Bahn, Querfeldein, Radfahren, Fahrradergometer, Skilanglauf, Schwimmen, Inline-Skating, Power-Walking, Nordic Walking, Hipp-Hopp-Tanzen, Aerobic, Aqua-Jogging</p> <p>Aerobe Ausdauer, z. B. Cooper-Test, 20 Min-Läufe, Schwimmen, Radfahren usw. nach der Ausdauer methode, geringe Intensität – großer Umfang</p> <p>Anaerobe Ausdauer, z. B. Bergaufläufe, Bergauffahrten, Treppenläufe, Tempo-Wechseläufe, Steigerungsläufe, Circuittraining, Fahrtspiel, Mittlere Intensität – hohe Wiederholungszahl, Hohe Intensität – geringe Zahl der Wiederholungen</p> <p>Veränderungen des Trainingsablaufs erleben bei den Belastungskomponenten Intensität, Dichte, Umfang, Dauer, Pulsmessung (Ruhe, Belastung)</p> <p>Beitrag des Ausdauertrainings zur Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> - physiologischer Aspekt - psychischer Aspekt 	<p>Sachkompetenz Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings hinsichtlich Herz, Kreislauf, Muskulatur, Regeneration und Psyche kennen, Formen der Energiebereitstellung kennen</p> <p>Sozialkompetenz Arbeiten in der Gruppe, Einhalten von gesetzten Regeln und gestellten Aufgaben</p> <p>Selbstkompetenz Verbessern der individuellen Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit, Tempo- und Zeitgefühl Vorgänge beim Muskelkater kennen, Leistungsgrenzen erfahren und Einschätzen von Zielen</p> <p>Methodenkompetenz Selbständiges Planen und Überprüfen von Ausdauertraining, Führen eines Trainingstagebuchs, Festlegen einer Marschtabelle für eine Ausdauer aufgabe</p>	<p>Literatur Friedmann, Karl :Fit sein durch Ausdauer und Kraft, Promos-Verlag, 2003</p> <p>Zumbült, Helmut : Mehrperspektivisches Laufen, in betrifft : Sport, Verlag Meyer&Meyer</p> <p>Ameling, Holger : Ausdauerschulung in der Schule, in betrifft : Sport, Verlag Meyer&Meyer, Ausgabe 5/2003, S.25-34</p> <p>Döser-Ortlieb, Walter: Wie motivieren wir Schüler für Ausdauerleistungen? Eine Alternative zum Cooper-Test, in: Sportunterricht, Lehrhilfen H.5, 2004, S. 1 - 6.</p> <p>Hinweis An Stelle der hier aufgeführten Bewegungsfelder kann auch das Bewegungsfeld (Gleiten, Rollen, Fahren, z. B. Radfahren, Inline- Skating) gewählt werden.</p> <p>Es empfiehlt sich zu Beginn der UE eine Leistungserhebung im Cooper-Test bzw. 400m- Schwimmen vorzunehmen.</p> <p>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich</p> <ul style="list-style-type: none"> - Überprüfung durch Cooper-Test - 400m – Schwimmen

Sport, G-Kurs (zweistündig)		Bewegungsfeld <i>Spiele</i>
Lernfeld: Kooperieren und Wettkämpfen		
Unterrichtsthema: Taktisches Verhalten im Volleyballspiel		
Leitende pädagogische Perspektiven: A, E, F		
Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p>Die eigene Spielfähigkeit (Stärken und Schwächen) in Angriff und Abwehr analysieren und entsprechend korrigieren z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschlag • Ballannahme • Genaues Zuspiel • Angriffsschlag <p>Die visuelle Wahrnehmung als wichtigen Faktor der Spielleistung begreifen und verbessern z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raumwahrnehmung (Wahrnehmung der eigenen Position zum Mitspieler, Gegner, Ball, Spielfeld) • Bewegungswahrnehmung (Wahrnehmung der eigenen Bewegung, z. B. Geschwindigkeit und Bewegung der Mitspieler, Gegner mit und ohne Ball) <p>durch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse und Einüben von Standardsituationen - Wahrnehmung und Handeln unter Zeitdruck - Ausführen von Doppel- und Mehrfachaufgaben <p>Die individuelle Taktik im Spiel 1 mit, 1 gegen 1, 2 mit 2, 2 gegen 2 verbessern z. B. bei</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktionen der Defensive (Annahme, Zuspiel) • Aktionen der Offensive (Aufschlag, Block) <p>Die Gruppen- und Mannschaftstaktik verbessern, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielaufbau • Angriffskonzepte • Angriffssicherung • Abwehrsysteme • Netzabwehr • Feldabwehr 	<p>Sachkompetenz Taktisches Verhalten bei sich und anderen beobachten, analysieren und reflektieren, kreativer Umgang mit Formen und Regeln des Spiels</p> <p>Selbstkompetenz Eigenes taktisches Verhalten wahrnehmen (z. B. auch mit Hilfe einer Videoaufnahme einer eigenen Spielsituation) und Handlungsalternativen entwickeln</p> <p>Sozialkompetenz Teamfähigkeit als Faktor der Spielleistung begreifen und unterstützende Maßnahmen entwickeln, z. B. klare Ziel- und Aufgabenabsprachen, tolerantes und faires Verhalten,</p> <p>Methodenkompetenz Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien, Medien z. B. Analyse von Spielhandlungen mit Hilfe einer Videoaufnahme, selbständige Durchführung einer Lernsequenz, z. B. Erarbeiten einer taktischen Maßnahme in einer Kleingruppe</p>	<p>Literatur Krüger, Werner / Gasse, Michael / Fischer, Ulrich; Sportiv Volleyball, Theorie zur Praxis, Leipzig 2000</p> <p>Fischer, Ulrich / Zoglowek, Herbert / Timm, Kerstin: Sportiv Volleyball, Stuttgart 1995</p> <p>Schwerpunktheft Volley spielen, in: Sportpädagogik 1/2002</p> <p>@ www.volleyball-training.de</p> <p>@ www.atssc.at/volleybase/</p> <p>Methodischer Hinweis Es empfiehlt sich Spielgruppen über einen längeren Zeitraum.</p> <p>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich</p> <ul style="list-style-type: none"> - Überprüfung des individual-, gruppen- und mannschaftstaktischem Verhaltens in einem Spiel 4:4, bzw. 6:6 - zur Erfassung der Leistungen in anderen Kompetenzbereichen empfiehlt sich die Beobachtung und Analyse eines Spiels durch nichtbeteiligte Gruppen sowie Entwurf von Handlungsalternativen

Lernfeld: Kooperieren und Wettkämpfen

Unterrichtsthema: Neue Spiele erfinden und gestalten

Leitende pädagogische Perspektiven: B, F

Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Die Spielstruktur an zwei bekannten Sportspielen herausarbeiten und in der Praxis darbieten

z. B.

- Spielziel
- Spielgerät
- Spielraum
- Anzahl der Spieler
- Spielregeln

Spielstruktur an zwei bekannten, aber noch nicht praktizierten Spielen herausarbeiten und ausprobieren

z. B.

- Hockey
- Indiacca
- Flagfootball
- Tschoukball
- Badminton
- Tennis
- Faustball
- Prellball
- Frisbee

Spielbedingungen der bisher kennengelernten Spiele verändern und damit neue Spielerfahrungen sammeln

z. B.

- Spielraum verkleinern, vergrößern
- Spielziele verändern
- Regelveränderungen
- Spielerzahl verkleinern, vergrößern

Entwickeln eines neuen Spiels mit eigenem Charakter (über die bisher praktizierten Spiele hinaus)

z. B.

- Indiacca über drei Felder
- Zielwurfspiel mit besonderen Aufgaben
- „Kranisch stoß den Ball“, Kombination aus Fußball, Volleyball und Tennis

Sachkompetenz

Spielstrukturen erkennen,
Wichtige Regeln erarbeiten,
Bewegungsabläufe erkennen,
Neue Bewegungs- und Spielstrukturen erkennen

Selbstkompetenz

Sich in die Gruppenarbeit einbringen,
Ideen entwickeln und umsetzen,
Erfolgs- und Spannungserlebnis im Spiel erfahren und aushalten

Sozialkompetenz

Gemeinsam erarbeitete Spielstrukturen ausprobieren und akzeptieren,
Fair mit Mit- und Gegenspielern umgehen,
Einhalten von vorgegebenen oder gemeinsam vereinbarten Regeln

Literatur

Ludger Wessels :
Mal was Neues ausprobieren (Indiacca),
Betrifft Sport 2002, heft 5,
S.12 – 18
Frank Lehmann
Einführung von Flag-Football
Betrifft Sport, 2001, Heft 4,
S.23 – 31
Andreas Kleinmann
Systematische Teamentwicklung
Betrifft Sport 2003, Heft 4,
S. 5 - 12
Axel Horn
Das Zusammenspiel lernen,
SU (Lh), 2004, Heft 6, S.1-5
Volker Nagel
Mehr aus dem Spiel machen,
Sportpädagogik,
Sammelband Schulsport,
2001, S. 71-74
Nick Dreiling/Jürgen Hopstädter
Mitspielen lernen beim Erfinden von Spielen
Sportpädagogik,
Sammelband Schulsport,
2001, S. 19-23

	<p>Methodenkompetenz Absprachen mit Partnern treffen Übernahme von Rollen und Aufgaben Selbständiges Erarbeiten von Spielarrangements Beobachten und Analyse von Spielhandlungen Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien und Medien</p>	<p>Beurteilung der Unterrichtseinheit nach den Kriterien : z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> v Konstruktive Entwicklung eines Spielkonzepts v Vorstellen und Erläutern des Spielkonzepts v Spiel hat Aufforderungs- und Anforderungscharakter v Alle Schüler kommen zum Einsatz, sind beteiligt <p>Methodischer Hinweis Schüler sollen in Gruppen Spielstrukturen entwickeln, ausprobieren, verändern und gestalten, Ziel ist zu allen Unterrichtsphasen :</p> <ul style="list-style-type: none"> v Miteinander spielen v Spaß haben v Alle Schüler sind beteiligt
--	---	---

Lernbereich: Sport selbständig und sachkompetent durchführen (4. Halbjahr)

Unterrichtsthema: Eine rhythmisch-tänzerische Gruppengestaltung erarbeiten und aufführen

Pädagogische Perspektiven: B, E, F

Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Finden und Erproben von Bewegungselementen, Bewegungsverbindungen und Bewegungsfolgen

- Ausgangspunkte wie Bewegungsthema, Musik, Geräte/Objekte, Text, Situation, Bild usw.
- Bewegungsmöglichkeiten durch die spontane Auseinandersetzung mit einfachen Themen sammeln
- mit den Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers experimentieren
- zu einer Aufgabenstellung Lösungsmöglichkeiten und Bewegungsideen entwickeln

Variation

Gefundene Bewegungsideen werden durch Veränderung räumlicher, zeitlicher, dynamischer und/oder formaler Strukturen variiert und weiterentwickelt

Entwickeln einer Bewegungskomposition

Gefundene Bewegungsmotive und Bewegungsideen werden festgehalten (Text, Skizzen), eventuell variiert und nach und nach zu einer Bewegungskomposition (Choreographie) miteinander verbunden

Sachkompetenz

Musik, Text, Bilder, Situationen analysieren und strukturieren, z. B. Musikcharakter erkennen und in Bewegung ausdrücken, Variationsmöglichkeiten von Bewegungsideen kennen in Bezug auf

- Raum
- Dynamik
- Bewegungsweite
- Rhythmus

Gestaltungselemente für die Gruppenchoreografie kennen

Selbstkompetenz
Eigeninitiative und Kreativität entwickeln

Sozialkompetenz
Die Eigenbewegung dem Rhythmus der Musik und dem der Tanzgruppe anpassen

Methodenkompetenz
Sich für das Gesamtprojekt „Gestaltung einer Choreografie“ engagieren. z. B. Musikauswahl, Ideenbeitrag im Gestaltungsprozess, aktive (führende) Rolle im Übungsprozess, Planung der Vorführung (Kleidung) usw.

Literatur

Tanzen und Gestalten, Schwerpunktheft Sportpädagogik 5/2001 (mit CD)

Tanzen, Zwischen Nachmachen und Gestalten, Schwerpunktheft Sportpädagogik 5/2005 (mit DVD)

Tanzen und Gestalten, Sonderheft Sportpraxis 2004

Methodischer Hinweis

Auswahl von zeitgemäßer Musik und von originellen, zeitgemäßen Grundschriften/ Elementen, Verzicht auf Vorgabe von „Pflichtübungen“ (fertige Choreographien) --- kein „Vormachen u. Nachmachen“

Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich

Bewertung der Gruppenpräsentationen nach Kriterien wie choreografische Gestaltung, Umgang mit Objekten/Materialien, rhythmische Struktur, Synchronität, Spannungsbogen

Lernfeld: Sport selbständig und sachkompetent durchführen (4. Halbjahr)

Unterrichtsthema: Menschenpyramiden

Leitende pädagogische Perspektiven: A, B, D

Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise	
<p>Körper- und Bewegungserfahrungen erweitern z. B. Körperspannung und Gleichgewicht in der Erwärmungs- und Einstimmungsphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance • Pendel • Brett • Fliegender Fisch <p>Einfache akrobatische Kunststücke allein und mit Partner entwickeln</p> <p>einfache akrobatische Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Standwaage • Elefantenhandstand • Kopfstand • Handstand • Unterarmstand <p>Partnerübungen zur Balance</p> <ul style="list-style-type: none"> • Griffe • Stuhl • Flieger • Schulterstand • Galionsfigur • Bank auf Bank <p>Akrobatische Herausforderungen meistern und verantwortungsvoll miteinander umgehen (Großgruppe, 5 – 12 Pers.) z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fachwerkpyramide • Spiegelbild • Standbild • Treppenpyramide • Galionspyramide • Doppeltor • Dachreiter • Löwenpyramide <p>Präsentation von akrobatischen Kunststücken und Pyramiden im Rahmen einer Aufführung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auswahl von Musik - Choreographie - Dokumentation 	<p>Sachkompetenz Kenntnisse grundlegender Regeln und Sicherheitsaspekte zur Akrobatik in Gruppen, Belastungspunkte beim Aufbau der Pyramiden kennen</p> <p>Selbstkompetenz Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Darstellungsformen entwickeln, eigenständiger Aufbau der Pyramiden</p> <p>Sozialkompetenz Partnerschaftliches Miteinander beim Erarbeiten der Aufgaben Vertrauensvolles Helfen und Sichern Spaß am gemeinsamen Erleben akrobatischer Übungen</p> <p>Methodenkompetenz Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellung kennen (Sachanalyse, Erproben, Experimentieren, Steuern und Kommunizieren in der Gruppe), Gestaltung und Ergebnissicherung einer Präsentation.</p>	<p>Literatur Weid, Tilmann: Menschenpyramiden, Betrifft Sport, 1999, Heft 5, S. 5 – 15</p> <p>Blume, Michael: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen, Aachen 1998</p> <p>Zeuner, Arno / Hofmann, Sieghart / Leske, Reinhard: Sportiv Gerätturnen, Leipzig 2000</p> <p>Schmidt-Sinns, Jürgen: Akrobat schön, in: Sportunterricht, 2000, Heft 4</p> <p>Akrobatik vermitteln: Schwerpunktheft Sportpädagogik 2001, Heft 1</p> <p>Methodische Hinweise <i>Regeln z. Pyramidenbau :</i> - Absprachen treffen - Zügiger, kontrollierter Aufbau und Abbau - Kurze Präsentation</p> <p><i>Sicherheitsaspekte:</i> - Berücksichtigung von Körpergröße und –gewicht - Hilfestellung und Absicherung aller Figuren und Pyramiden - Spannungsbogen aufbauen: Allein, mit Partner, 3-erGruppen, 4-er Gruppen - freie Auswahl der Formen</p>

