

## 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 Dauerperiode

**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 Pulsuhr 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](http://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, Schwerpunktheft Zeitschrift Sportpädagogik 3/2000

Volley spielen, Schwerpunktheft Zeitschrift Sportpädagogik 1/2002

@ [www.sasu.ist-im-Netz.de](http://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, Schwerpunkttheft Sportpädagogik 5/2001

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

Tanzen, Schwerpunkttheft 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](http://www.sportunterricht.de/lksport/fugym.html)

2 Biologie