



Schularbeitsplan (SAP) des Fachbereichs Sport am GAK

Jg. 11

Stand: August 2018

Grundsätze des Sportunterrichtes in der Sek II am GAK:

Der Sportunterricht ist so zu gestalten, dass die pädagogischen Perspektiven – (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern; (B) sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten; (C) etwas wagen und verantworten; (D) das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen; (E) kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen; (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln – didaktisch und methodisch in angemessener Weise Berücksichtigung finden und verschiedene Facetten des Sporttreibens und des Bewegens so für alle Schülerinnen und Schüler erlebbar werden.

Ziele des Sportunterrichts in der Einführungsphase (Jg. 11):

- Angleichung der Kompetenzen
- Ausdifferenzierung des fachlichen Könnens und Wissens
- Einführung in die Arbeitsweisen der Qualifikationsphase
- Gewährung von Einblicken in das unterschiedliche Vorgehen der verschiedenen Kursarten und Anforderungsniveaus
- Bereitstellung von Entscheidungshilfen bei der Fächerwahl in der Qualifikationsphase

Zu erzielende Kompetenzen im Sportunterricht:

Prozessbezogene Kompetenzen (PK):

- *Methodenkompetenz:* Die Schülerinnen und Schüler...
 - erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse
 - werten Bewegungsabläufe und Spielhandlungen auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus
 - geben gezielte Bewegungskorrekturen

- entwickeln, organisieren und leiten Spiele
- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht
- *Sozialkompetenz:* Die Schülerinnen und Schüler...
 - arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert
 - lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte
 - verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair
 - helfen und sichern selbstverantwortlich im Lern- und Übungsprozess
- *Selbstkompetenz :* Die Schülerinnen und Schüler...
 - verfügen über eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen
 - demonstrieren eigene Bewegungslösungen
 - schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele
 - treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung
 - sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen
 - reflektieren Lernprozesse.

Inhaltsbezogene Kompetenzen (IK):

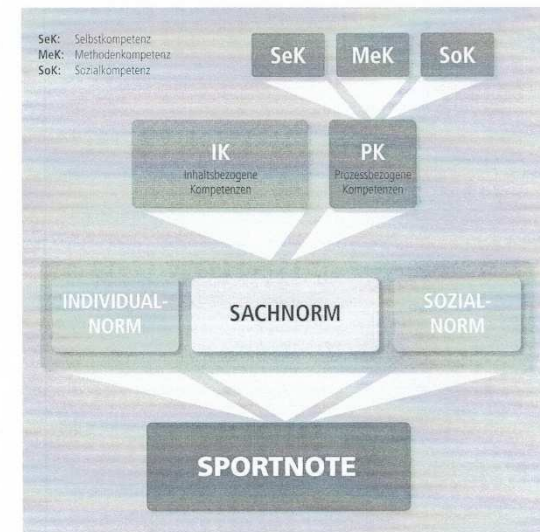
- Die Schülerinnen und Schüler...
 - zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
 - wenden grundlegende Bewegungstechniken aus der Bewegungsfeldgruppe A an
 - wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten aus der Bewegungsfeldgruppe B an
 - setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um
 - erklären grundlegende Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft

Leistungsbewertung und Zusammensetzung der Sportnote

Es soll im Sportunterricht *Lernsituationen* geben, in denen Fehler als Erkenntnismittel ausdrücklich erwünscht sind (*Prozessorientierung*), und *Leistungssituationen*, in denen Fehler zu vermeiden und die bestmögliche Leistung abzurufen ist (*Inhaltsorientierung*). Daneben spielen auch die *sonstigen Leistungen* (s.u.) eine Rolle bei der Benotung. Zwischennoten werden grundsätzlich am Ende einer Unterrichtseinheit bekannt gegeben und somit den SuS fortwährend transparent gemacht. Dabei sollen Stärken angesprochen und systematisch weiterentwickelt werden, um die Schüler zu lebensbegleitendem Sporttreiben zu motivieren. Die Sportnote berücksichtigt:

- **die Sachnorm** (Erfüllung der im Kerncurriculum Sport genannten inhaltsbezogenen und prozessbezogenen Kompetenzen)
- **die Individualnorm** (Differenz zwischen der individuellen Anfangs- und Endleistung unter Berücksichtigung persönlicher Ausgangsbedingungen) und
- **die Sozialnorm** (Relation der festgestellten Leistung im Vergleich zur Gruppe)

Zur Bewertung der Leistung werden in der Einführungsphase sowie im Ergänzungsfach der Qualifikationsphase unterrichtsimmanente *Lernerfolgskontrollen* einbezogen, die den Leistungsstand in allen Kompetenzbereichen (inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen) widerspiegeln. Den *Schwerpunkt* soll hierbei die Beurteilung der erreichten *sportlichen Handlungsfähigkeit (Sachnorm)* bilden. Der individuelle Lernfortschritt (Individualnorm) und die individuellen Lernvoraussetzungen sowie der Leistungsstand der Lerngruppe (Sozialnorm) sollen angemessen berücksichtigt werden. Zur Leistungsfeststellung und -bewertung können verschiedene Formen genutzt werden. Konkret bedeutet dies grundsätzlich unter Berücksichtigung des o.G.:



- **Zwei Drittel** der Sportnote macht eine **Note für die sportmotorische Leistungsfähigkeit** aus.
- **Ein Drittel der Sportnote** macht eine **Note für die Teilnahme am und Entwicklung im Lernprozess** aus (z.B. Eigensteuerung des Lernprozesses, individuelle Anstrengungsbereitschaft, mündliche Mitarbeit, schriftliche Arbeiten oder verantwortungsvolle Zusammenarbeit im Team).



Konkretisierung der Inhalte

für den

Jahrgang 11

Bewegungsfeldgruppe B:

Floorball:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- die Basistechniken Ballführen, Passen, und Schießen in Spiel- und Übungsformen variabel und situationsgerecht anwenden,
- individual, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen für Angriff (bspw. Dribbling, Finten, Laufwege, Spielzüge) und Abwehr (bspw. aktives & passives Anlaufen, Manndeckung, Raumdeckung) im Floorballspiel erarbeiten, erproben und bewältigen,
- Spielsituationen nach festgelegten taktischen Kriterien analysieren und
- Übungs- und Spielsituationen zur Aneignung und Umsetzung floorballspezifischer Fertigkeiten selbstständig planen und gestalten.

Flag-Football ODER Rugby – nach Wahl:

FLAG-FOOTBALL: Die Schülerinnen und Schüler können...

- die Basistechniken Fangen und Werfen in Spiel- und Übungsformen variabel und situationsgerecht anwenden,
- individual, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen für Angriff (z.B. Laufspiel, Passspiel individuell und im Verbund) und Abwehr (z.B. 1:1-Abwehrverhalten, Abwehrverhalten im Verbund) im Flag-Football und im Zielspiel umsetzen,

- Spielsituationen nach festgelegten taktischen Kriterien auch mit Hilfe digitaler Medien analysieren und
- Flag-Football körperlos fair spielen, dabei eigene Bewegungslösungen demonstrieren und ihren Lernprozess reflektieren.

RUGBY: Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Spiel Rugby,
- erarbeiten, erproben und demonstrieren sportspielspezifische Grundfertigkeiten im Rugby (Passen, Kicken, Gedränge) und
- erarbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.

Tischtennis:

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten, erproben und demonstrieren tischtennisspezifische Grundfertigkeiten wie Schlägerhaltung (Shake-Hand-Griff), Grundstellung und Grundschlagarten (Schupfschlag rh, Konterschlag vh, Topspin vh),
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung tischtennisspezifischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und ein regelgerechtes Einzel- und Doppelspiel durchführen zu können,
- analysieren Schlagarmbewegungen und Schlägerhaltungen bei rückwärts rotierten und vorwärts rotierten Bällen in Spielsituationen und reflektieren die damit zusammenhängenden taktischen Bedeutungen für Handlungsalternativen,
- wählen situativ angemessene aus und differenzieren die Ausführung der genannten Schlagvarianten (im Einzel- und im Doppelspiel).

Bewegungsfeldgruppe A:

Turnerisch-tänzerisches Projekt in einer Gruppenkür

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten und demonstrieren turnerische bzw. akrobatische Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee in der Gruppe,
- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten,
- gestalten und präsentieren eine Kürübung bzw. Übungsverbindung mit mindestens fünf turnerischen Elementen zur Musik unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien wie Zeit, Kraft/ Dynamik, Raum und Inhalt,
- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik mit oder ohne Requisiten (fakultativ: mit Gerät)

Hürdenlaufen

Die Schülerinnen und Schüler...

- analysieren die Funktionalität technischer Merkmale zur möglichst zeitökonomischen Hürdenüberquerung,
- wenden die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten des Hürdenlaufs innerhalb der Phasen Absprung, Überquerung und Landung an [Absprung weit vor der Hürde, gezielter Einsatz von Schwung- und Nachziehbein, flacher Oberkörper, 3-Schritt-Rhythmus],
- geben gezielte Bewegungshilfen und Korrekturen.

Die *Benotung* des Hürdenlaufs sollte primär auf technischer Grundlage erfolgen. Es können jedoch auch bei reduzierter Hürdenzahl objektive Zeitwerte mit einbezogen werden.

Kugelstoßen

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Unterschiede zwischen Stoß und Wurf benennen,
- unterschiedliche Stoßtechniken hinsichtlich ihrer Funktionalität vergleichen und erproben, um eine für sie passende Stoßtechnik zu wählen (Beispiele: Rückstoßtechnik, O'Brian-Technik, Drehstoßtechnik),
- Merkmale eines gelungenen Stoßes benennen (bspw. Nacheinander der Bewegungen: Fuß, Knie, Hüfte Schultergürtel, Arm),
- verschiedene Stoßtechniken nach Phasen zum Beispiel anhand einer Bildreihe analysieren (z.B. Rückstoßtechnik, O'Brian-Technik oder Drehstoßtechnik),
- Training zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten hinsichtlich der gewählten Kugelstoßtechnik planen und im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Technik trainieren (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) ,
- Leistungsstöße in mindestens einer Stoßtechnik anwenden.

Mittelstrecke laufen

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin,

- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich,
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an,
- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität.

Konkretisierung und potentielle Umsetzung im Unterricht [in eigenen Worten]: Die Schülerinnen und Schüler ...

- laufen mehrfach eine vorgegebene Mittelstrecke [Jungen 1000-1500 m; Mädchen 800-1000m] und variieren dabei das Lauftempo,
- trainieren nach verschiedenen Trainingsmethoden [Dauer Methode mit gleichbleibender bzw. wechselnder Geschwindigkeit, extensive und intensive Intervallmethode] und wenden dabei unterschiedliche trainingsmethodische Prinzipien an [Unterdistanztraining mit erhöhter und Überdistanztraining mit verminderter Wettkampfgeschwindigkeit etc.],
- planen und überwachen ihre Belastung über diverse Varianten der Trainingssteuerung [Zeitvorgabe, Pulsmessung etc.] und dokumentieren ihren individuellen Trainingsprozess.

⇒ *übergeordnetes Ziel*: selbstgesteuerte und dokumentierte individuelle Leistungssteigerung!

**Sportfreundliche
Schule**



GYMNASIUM AM KATTENBERGE
GAK

Inhalte der Sporttheorie

für den

Jahrgang 11

Sportbiologische bzw. sportphysiologische Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden)

- Aufbau und Funktion des passiven und aktiven Bewegungsapparates,
- häufige Sportverletzungen und Verletzungsprävention; endogene und exogene Verletzungen; Verletzungsarten (Brüche, Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Verrenkungen, Verletzungen der Bänder bzw. Sehnen) sowie Möglichkeiten der Verletzungsprophylaxe,
- Aufbau und Funktion von körperlicher Erwärmung, Dehnung und des Abwärmens im sportlichen Kontext sowie Reflexion des praktischen Nutzens.

Trainingswissenschaftliche Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden)

- Grundlagen des sportlichen Trainings (Definition „Sportliches Training“, Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit, Trainingsgesetze und Trainingsprinzipien),
- Übersicht der sportmotorischen Fähigkeiten (Konditionelle und koordinative Fähigkeiten).

Bewegungswissenschaftliche Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden)

- Grundlagen der Bewegungsanalyse (Einführung in die Bewegungsanalyse nach dem Drei-Phasen-Modell nach MEINEL).

Sportsoziologische und sportpsychologische Grundlagen (ca. 2 Doppelstunden)

- Motive und Motivationen sportlichen Handelns,
- Funktionen und Dysfunktionen des Sports.