

St.- Antonius-Gymnasium Lüdinghausen

# Schulinterner Lehrplan Sport - Einführungsphase

Vorschlag für die Überarbeitung Stand: Juni 2015

# Planung der Einführungsphase

Vorgabe:

„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden.“ (KLP GOST, S. 20) ⇔ BF 1, BF 7, BF 3 und z.T. BF 6 und BF 5

**Umrissplanung für die beiden Halbjahre der Einführungsphase (Obligatorik: 60 U-Stunden; Freiraum: 30 U-Stunden , ausgehend von einem Schuljahr mit 40 Schulwochen):**

Halbjahr	Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den IF	Bezug zu den BF
1	UV 1a: <i>Sich richtig auf das Sporttreiben vorbereiten.</i> Ein Aufwärmprogramm (inklusive der passenden Dehnmethode) gesundheitsorientiert und funktionsgerecht demonstrieren und reflektieren.	f (SK) f (MK) f (UK)	<b>BF 1</b> BWK 1 BWK 2
	UV: 1b: <i>Fit und gesund!</i> Ein Fitnessprogramm (in Form eines Circuit-Trainings) zur Verbesserung der Ausdauer auf Grundlage des individuellen Fitnesszustands und allgemeiner Trainingsprinzipien demonstrieren und reflektieren.	d (SK 1 u. 2) d (MK) d (UK)	
	UV 2: <i>Es gibt doch nicht nur Fußball ... - Regeln bestimmen das Spiel!</i> – Den Zusammenhang von Spielidee und Spielregeln (konstitutive und strategische) am Beispiel verschiedener Mannschaftsspiele (Fußball im Vergleich mit Spielen, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. Rugby, Flagfootball, Intercrosse, Frisbee etc.)) vergleichend erfahren, Spielregeln situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.	e (SK) e (MK) e (UK)	<b>BF 7</b> BWK 1 BWK 2
	UV 3: <i>Tanz und andere Bewegungskünste</i> -Ausgewählte Bewegungen und Aktionsmöglichkeiten aus dem Bewegungsfeld Gymnastik/Tanz reproduzieren, variieren, improvisieren und unter Anwendung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien präsentieren und bewerten.	b (SK) b (MK) b (UK)	<b>BF 6</b> BWK 1 (BWK 2)
2	UV 4: <i>Le Parkour und Freerunning</i> - Herausfordernde Bewegungssituationen bewältigen am Beispiel der Trendsportart <i>Le Parkour/Freerunning</i> unter besonderer Berücksichtigung der realistischen Einschätzung eigener Fähigkeiten und Grenzen.	c (SK) c (MK) c (UK)	<b>BF 5</b> BWK 1 BWK 3
	UV 5: <i>Hürdenlauf</i> – Eine neue leichtathletische Disziplin durch zielgerichtete Anwendung unterschiedlicher Lernwege und Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) erlernen und in Hinblick auf den persönlichen Erfolg bewerten.	a (SK) a (MK) a (UK)	<b>BF 3</b> BWK 1
	UV 6: <i>Technik, Taktik und weitere leistungsbestimmende Faktoren in den Sportspielen</i> - In den profilbildenden Sportspielen Fußball, Basketball, Badminton und Volleyball Kleinfeldturniere (Spiel 2:2 oder 3:3) organisieren und durchführen und hierfür entwickelte gruppen- und individualtaktische Maßnahmen anwenden und reflektieren.	e (SK) e (MK) e (UK)	<b>BF 7</b> BWK 1 BWK 2
	UV 1c: <i>Mach mit – fit für den Stadtfestlauf und für das Sportabzeichen</i> – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren, das eigene Training dokumentieren und einen leichtathletischen Mehrkampf zur Erlangung des Sportabzeichens durchführen.	d (SK 1 u. 2) d (MK) d (UK)	<b>BF 3</b> BWK 2

## Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase



Inhaltsfelder a - f	<u>Sachkompetenz:</u>	<u>Methodenkompetenz:</u>	<u>Urteilskompetenz:</u>
<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</b> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.</li> </ul>
<b>Bewegungsgestaltung (b)</b> Gestaltungskriterien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.</li> </ul>
<b>Wagnis und Verantwortung (c)</b> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</li> </ul>
<b>Leistung (d)</b> Trainingsplanung und -organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,</li> <li>• unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</li> </ul>
<b>Kooperation und Konkurrenz (e)</b> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</li> </ul>
<b>Gesundheit (f)</b> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.</li> </ul>

SK = Sachkompetenz;

MK = Methodenkompetenz;

UK = Urteilskompetenz

# Übersicht über die bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase

Bewegungsfelder und Sportbereiche (1 - 9)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. <b>BWK 1<sup>1</sup></b></li> <li>- unterschiedliche Dehnmethode n im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. <b>BWK 2</b></li> </ul>
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). <b>BWK 1</b></li> <li>- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. <b>BWK 2</b></li> </ul>
Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen.</li> <li>- Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.</li> </ul>
Bewegen an Geräten – Turnen (BF5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebelbalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. <b>BWK 1</b></li> <li>- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. <b>BWK 2<sup>2</sup></b></li> <li>- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden. <b>BWK 3</b></li> </ul>
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (BF6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. <b>BWK 1</b></li> <li>- ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen. <b>BWK 2</b></li> </ul>
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. <b>BWK 1</b></li> <li>- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. <b>BWK 2</b></li> </ul>
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (BF8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.</li> <li>- in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.</li> </ul>
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (BF9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.</li> <li>- in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.</li> </ul>

<sup>1</sup> BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; im schulinternen Lehrplan berücksichtigte Bewegungsfelder und Kompetenzerwartungen (siehe Umrissplanung) werden hier speziell gekennzeichnet

<sup>2</sup> Im Bewegungsfeld 5 wird nur der inhaltliche Schwerpunkt/Kern „normungebundenes Turnen“ behandelt