

Schuleigener Lehrplan

im Fach Sport

Gymnasium Martinum Emsdetten

Sekundarstufe I

5/6

7/8

9

Gültig in dieser Neufassung ab 2009/2010

Grundsätze zur Gestaltung des schuleigenen Lehrplans in der Sekundarstufe I für das Fach Sport am Martinum

Der schuleigene Lehrplan Sport am Städtischen Gymnasium Martinum in Emsdetten orientiert sich grundsätzlich an den **Richtlinien für das Gymnasium**, den **Rahmenvorgaben für den Schulsport** und dem **Lehrplan Sport für das Gymnasium**. Diese legen den Sportunterricht in der Sekundarstufe I des Gymnasiums Martinum fest.

Der **Sportunterricht** wird in allen Klassen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel **3-stündig** erteilt.

In den **Jahrgangsstufen 5 bis 9** wird das Fach Sport im Klassenverband unterrichtet. Nach der Jahrgangsstufe 6 findet ein Fachlehrerwechsel statt.

In der Jahrgangsstufe **5** wird obligatorisch **Schwimmunterricht** erteilt, der in den folgenden Jahrgangsstufen, je nach Stundenplan der Klassen fortgesetzt wird, vorwiegend in den Klassen **8** und **9**.

Für die **5. Klassen** wird ein **Spiel- und Sportfest** ausgerichtet, dies wird mit Hilfe von Sporthelfern organisiert.

Die **Bundesjugendspiele** in den Bereichen Leichtathletik und Schwimmen finden in Verbindung mit einem **Sponsorenlauf** einmal jährlich statt.

Der Sportunterricht wird ergänzt durch verschiedene **Exkursionen** und Wandertage (z.B. Eislaufen, Klettern); die **Klassenfahrten** in der Jahrgangsstufe **6** haben häufig eine sportliche Ausrichtung.

In der Jahrgangsstufe **8** wird die **Sporthelferausbildung** im Rahmen der Reihe „Verantwortung übernehmen“ durchgeführt.

In allen Jahrgangsstufen nehmen regelmäßig Mannschaften am Landesschulwettbewerb **„Jugend trainiert für Olympia“** erfolgreich teil.

Das Martinum bietet darüber hinaus eine breite Palette von **Sportarbeitsgemeinschaften** an, z.T. differenziert nach Altersstufen.

Grundsätzlich eröffnet das Gymnasium Martinum seinen Schülerinnen und Schülern **tägliche Bewegungsmöglichkeiten** im schuleigenen Spielgarten, auf dem schuleigenen Spielplatz und auf den sonstigen Freiflächen. Besonders beliebt bei den jüngeren Schülerinnen und Schülern sind die vielfältig aus-

gestatteten, schuleigenen **Spieltonnen**.

All diese Maßnahmen werden von **Sporthelfern** betreut.

Mit **Einführung des Gebundenen Ganztagsunterrichts** am Martinum ab **Schuljahr 2010/11** wird ein Freiraum eröffnet, der neue Entwicklungen und Trends im Schulsport berücksichtigen kann.

Bewertungskriterien in der Sekundarstufe I

In der Sekundarstufe I gelten in Absprache mit der Fachkonferenz Sport folgende Bewertungskriterien:

- Das Bewegungskönnen und die Beherrschung der Technik, Taktik und der Regeln in den einzelnen Inhaltsbereichen unter Einbeziehung des individuellen Lernfortschrittes
- Technische Fertigkeiten und koordinative, konditionelle und auch gestalterische Fähigkeiten
- Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit
- Selbst- und Mitverantwortung
- Anstrengungsbereitschaft, Einsatzbereitschaft, Engagement
- Selbstständigkeit, Mitgestaltung und die Organisation von Rahmenbedingungen sportlichen Handelns
- Kenntnisse und das Verständnis für sportliche Zusammenhänge
- normierte Leistungsüberprüfungen
- Das Erstellen von Kurzreferaten und Protokollen

Überblick über den schulinternen Lehrplan des städtischen Gymnasiums Martinum Emsdetten

Inhaltsbereiche		Unterrichtsvorhaben					Bemerkungen
		Jgst. 5	Jgst. 6	Jgst. 7	Jgst. 8	Jgst. 9	
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	X	X	X	X	X	
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	X	X	X	X	X	
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	X	X	X	X	X	
4	Bewegen im Wasser - Schwimmen	X				X	
5	Bewegen an Geräten – Turnen	X	X	X	X	X	
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	X	X	X	X	X	
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	X	X	X	X	X	
8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport	X	X	X			
9	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport		X		X		
	Übergreifende Unterrichtsvorhaben und Projekte						
Gesamtstundenzahl		105 (+5)	100 (+10)	80 (+20)	90 (+15)	100 (+5)	

Jahrgangsstufe 5

	Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben	PP	Uv
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Im Gleichgewicht sein – wir balancieren auf Geräten/Gerätearrangements ▪ Sicher springen und landen können ▪ sich vertrauen – wir geben uns die Hände _ Vertrauensübungen 	ACE	uu
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kooperations- und Kennenlernspiele (Wahrnehmungsbereiche) ▪ Spielerische Ballgewöhnung ▪ Spielmöglichkeiten entdecken und selbst organisieren 	E	Uu
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wir bereiten uns auf die BuJu-Spiele vor: ▪ Wir laufen – schnell, geschickt um und über Hindernisse/-parcours ▪ Wir springen – vom Springen zum Absprung (Techniken erspüren, verstehen, anwenden) ▪ Wir werfen – weit und zielgenau 	AD	U (+u)
4	Bewegen im Wasser - Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erfahrungen im, auf und unter Wasser – Wassergewöhnung spielerisch ▪ Brust und/oder Kraultechniken erlernen ▪ wir Springen mit den Füßen und mit dem Kopf (vom „Lustsprung über den Fußsprung zum Startsprung) 	AD	UU
5	Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wir schwingen, rollen, balancieren – turnerische Bewegungsformen gesundheitsbewußt und spielerisch ausprobieren bis zum gestalten ▪ Bewegungsrepertoire an und mit Geräten spielerisch entdecken und erweitern ▪ Elementare Bewegungstätigkeiten an unterschiedlichen Geräten erlernen und erweitern 	BC	uu
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in die „akrobatischen Künste“ - Figurenbildung, Auf-und Abbau, Hilfestellung, Sicherheit v.a. Zur Vorbereitung auf das Martinsfest - Präsentation einer kleinen akrobatischen Show 	AD	U
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ballspiele mit den technischen und taktischen Grundlagen vielfältig erlernen, üben und im Kleinfeld anwenden (Handball, Fußball, Basketball) 	DE	Uu (+u)
	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gleiten auf dem Eis – Wandertag der 5.Klassen in die Eissporthalle 		u
9	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 		

Didaktische Konzeption der Jahrgangsstufe 5

Obligatorik:

- Grundlagen in den leichtathletischen Disziplinen Laufen, Springen, Werfen
- Beherrschen von Hilfe und Sicherheitsstellung im Turnen – dem Partner helfen
- Beherrschen von vielfältigen Basisübungen an Turnarrangements
- Bewegungsvorstellungen der Schwimmtechniken und deren Anwendung/Umsetzung
- Sich im Wasser sicher bewegen
- Bewegungsvorstellungen im Handball und Fußball schaffen und in Spielsituationen ausüben
- Basketball: Dribbling, Passen, Werfen, Fangen, Korbleger, Manndeckung, Freilaufen

Wissen erwerben – Sport begreifen

- Funktionales Bewegen im Wasser (Atmung, Start, Wenden, Wasserlage)
- Sicherheitsaspekte beim Schwimmen beachten, im Wasser berücksichtigen
- Turnen: Sicherer Auf- und Abbau der Geräte/-arrangements
- Den Partner und seine Bewegungen sichern können
- Ein Spiel mit Regeln spielen, einhalten, modifizieren lernen – Fair Play
- sich funktional bewegen können

Jahrgangsstufe 6

	Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben	PP	Uv
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Balance halten – sicheres Klettern, Springen und Landen können 	AF	uu

	ausprägen			
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fair-Play: Wir erfinden und gestalten Spiele 	E	U
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorbereitung auf die BUJU-Spiele: ▪ wir laufen schnell , werfen und springen weit – Verbesserung der Koordination und Rhythmusschulung 	AD	Uu (+u)
4	Bewegen im Wasser - Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 		
5	Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erworbene turnerische Fertigkeiten am Boden u./o. den Ringen u./o. am Sprung werden wir verbessern, erweitern und gestalten ▪ sicher und beherrscht Bewegungen in unterschiedlichen Situationen entwickeln 	BD	uu
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlegende Bewegungselemente aus der Gymnastik /Tanz: ▪ Gymnastisch-tänzerischen Grundformen (z.B. Rhythmisierung) erlernen ▪ Laufen, hüpfen,springen,schwingen – mit und ohne Geräte 	AB	uu
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ball über die Schnur/das Netz: wir entwickeln vielfältige Bewegungen mit dem Ball , führen die ersten Spiele über das Netz aus (VB) ▪ Grundtechniken des Basketballspiels erschließen und anwenden – Werfen, Dribbling, Passen, Zusammenspiel in Kleinfeldspielen ▪ Grundtechniken im TT/Badminton 	E	UU (+u)
8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sicherheit und Fahrtechniken beim Inlinern (Halle) ▪ Brems- und Falltechniken 		uu
9	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielerisch Kämpfen in der Gruppe ▪ Partnerkämpfe am Boden, Kniestand, Stand mit und ohne Körperkontakt (Regeln, Fairness, Rituale, STOPP-REgel) 	ED	uu

Didaktische Konzeption der Jahrgangsstufe 6

Obligatorik:

- Bewegungsfolgen an drei Gerätearrangements/Geräten präsentieren können
- sachgerechtere Auf- und Abbau von Anlagen (VB,TT,Badm.)
- für alle Ballspiele: Spielerische Ballgewöhnung und Schlägerhaltung

- VB: oberes Zuspiel vom Indiacca zum VB, Minispielfeld, Auge- Hand- Koordination
- TT: erste Grundschläge
- Basketball: Annehmen und Passen, Positionswurf, Korbleger, Aufstellung der M., Manndeckung, Freilaufen
- Badminton: einfache Techniken, Schlägerhaltung, Minifeld
- Regeln und Rituale, Stopp Regel

Wissen erweben – Sport begreifen

- Hilfestellung, Sicherheitsaspekte, Sportkleidung, Koheszenssinn erfahren
- Mit dem Partner fair umgehen - Sich an Regeln halten – Mitspieler akzeptieren und respektieren– den Gegner und den Schiedsrichter ebenso
- einfache Gestaltungskriterien kennenlernen (Raum)

Jahrgangsstufe 7

	Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben	PP	Uv
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	▪ Sinnvolles und adäquates Aufwärmen im Sportunterricht	AF	U
2	Das Spielen entdecken und	▪ Kleine Spiele und seine Variationen: Raum, Zeit, Mannschaftsgröße, Wahl der Geräte	AE	uu

	Spielräume nutzen			
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorbereitung auf die BUJU-Spiele: ▪ ausdauerndes Laufen erfahren ▪ Wir springen, laufen und werfen: Verbessern der Techniken 	AF	U (+u)
4	Bewegen im Wasser - Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 		
5	Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wir verbessern, erweitern und gestalten unsere turnerischen Erfahrungen (Fertigkeiten) mit und an Geräten (Boden, Barren bzw. Stufenbarren, Reck) ▪ Wir turnen mit dem Partner (Sicherheit, Hilfestellung, mit, über und um den Partner turnen) ▪ Partnerbezogene Aufgabenstellungen und gestalterische Auseinandersetzung in Bewegung an Geräten (Bewegungen in Folgen, im Bewegungsfluss und kontrolliert ausführen) 	CDE	Uu
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erlernen von Bewegungsfertigkeiten sowie kreative und gestalterische Auseinandersetzung mit Objekten und Materialien (u.a. Rope-Skipping) 	B	U (+u)
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fußball: Spielformen zur Schulung des Zusammenspieles ▪ Wiederholung und Festigung der Grundtechniken im Volleyball sowie grundlegende taktische Fähigkeiten in Kleinfeldern (2-2, 3-3) ▪ Ballspiele: Handball, Basketball, TT, Badminton: Grundlagen wiederholen und taktische Fähigkeiten 	DE	UU (+U)
8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen der Fahrtechniken und diese verbessern 		u
9	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 		

Didaktische Konzeption der Jahrgangsstufe 7

Obligatorik:

- TT: Konterschläge vh/rh, Unterschupfschläge vh/rh
- HB: Kleinfeld, Kleingruppentaktik 4-4, Angriff Taktik
- BB: Grundlagen wiederholen, Spielannahme, Streetball,
- Badminton: Einüben des Clears, Smash in einfachen Schlagkombinationen zur Verbesserung des Angriffs- und Abwehrverhaltens

- Ausdauer üben und überprüfung (20 min.)
- Schlagwurf beherrschen
- einfache Schiedsrichtertätigkeiten kennen und anwenden können
-

Wissen erwerben – Sport begreifen

- Auswirkungen des Auf- und Abwärmens auf den menschlichen Organismus
- Grundlegende Sicherheitsaspekte beim Umgang mit und an Geräten beherrschen
- Vertiefend die Typisierung von konstitutiven Regeln kennen und selbstständig modifizierend damit umgehen können

Jahrgangsstufe 8

	Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben	PP	Uv
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufwärmen, aber wie? Erlernen eines selbstständigen Aufwärmens unter gesundheitsbewußten Aspekten (auf die Körpersignale achten) ▪ Progressive Muskelrelaxation n.Jacobson ▪ Entspannung und Anspannung im Aufwärmprogramm – Dehen und Kräftigen funktional 	AF	uu
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kennenlernen und erproben neuer Spiele und Spielgeräte dargestellt am Beispiel Flag Football und/oder Frisbee (Fang- und Wurftechniken, Flugverhalten, Taktik, Spiele) 	E	U
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorbereitung auf die BUJU-Spiele: ▪ Einführung in die regelgerechten Kugelstoßtechniken bezogen auf die eigenen Körperverhältnisse ▪ Sprinten und Laufen unter Berücksichtigung koordinativer Fähigkeiten 	AD	U (+u)

		▪ Einführung und Erlernen verschiedener Hochsprungtechniken		
4	Bewegen im Wasser - Schwimmen	▪		
5	Bewegen an Geräten – Turnen	▪ Turnen normierter Bewegungen ▪ Vielfältiges Sammeln von Erfahrungen an verschiedenen Geräten (Rotationen um die Längs- und Querachse) ▪ Bewegungserfahrungen erweitern am Minitrampolin	B/C	Uu
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	▪ Erlernen neuer Bewegungen und gestalterische Erarbeitung einer Choreografie am Beispiel Step Arobic und/oder BallKoRobics	B/E	U (+u)
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	▪ Erfahren technischer und taktischer Besonderheiten des Handballspiels/Spielfähigkeit entwickeln	E	UU (+u)
8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport			
9	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	▪ Erste Würfe wagen und verantworten ▪ Haltegriffe und Fallen lernen	C/E	Uu

Didaktische Konzeption der Jahrgangsstufe 8

Obligatorik:

- Kugelstoß- und Lauftechniken in LA
- Präsentation einer Choreografie in Gy-Ta (Jungen auch BallKorobics)
- Pendeln, Schwingen und Rotationen an Geräten
- kontrolliertes Springen auf dem Trampolin/ Minitrampolin
- Sprungwurf, Angriff- und Abwehrverhalten
- Körperspannung im turnerischen Bereich

Wissen erwerben – Sport begreifen

- Organisation von sportlichen Wettkämpfen erlernen und einüben

- Gestaltungskriterien lernen und anwenden können
- selbstständiges Auswählen von Bewegungen für die Partner-/Gruppenpräsentationen
- Bedeutung von relativer und absoluter Leistung im Sport und im eigenen Sporttreiben erkennen und für den Schulsport modifizieren können
- sicherer Aufbau und Abbau des Trampolins, sicheres Verhalten auf dem Gerät, Sicherheits- und Hilfestellungen
- Aufwärmen sinnvoll – aber wie: Physiologisch funktionales Dehnen und Kräftigen kennen
- Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den Organismus und seine eigene Gesundheit erfahren und kennen

Jahrgangsstufe 9

	Inhaltsbereiche	Unterrichtsvorhaben	PP	Uv
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordinationsschulung in sportartspezifischen Bereichen ▪ „Das erholsame ausdauernde Laufen erfahren“ (auf unterschiedlichen Untergründen laufen (auch ohne Sportschuhe), langsames, gleichmäßiges ausdauerndes Laufen erlernen und erklären) 	AF	Uu
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spiele und ihre Regeln für alle Mitspieler entwickeln, modifizieren und beurteilen ▪ Wir organisieren ein Spiel für die Klasse 	E	u
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorbereitung auf die BUJU-Spiele: ▪ Wir schleudern den Ball: Erproben und Kennenlernen von schleudernden Wurftechniken und diversen Geräten (vom Fahrradschlauch zum Schleuderball) ▪ Springen, Laufen, Werfen, Stoßen (BUJU) ▪ Unsere Ausdauer verbessern lernen – Wege und Ziele finden und verfolgen 	DEF	uuu
4	Bewegen im Wasser - Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Hilfe-Hilfe“: Sich selbst und andere retten können eingübt anhand exemplarischer Beispiele (z.B. Erschöpfung, Unfallsituation) 	EF	Uu

5	Bewegen an Geräten – Turnen	Sich vielfältig bewegen – bewegungssicher werden Mit dem Partner turnen: • synchrones Turnen • aufeinander abgestimmtes Turnen in einer Gruppe	BDE	U (+u)
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	▪ Wir erweitern unser Bewegungsrepertoire für eine Gestaltung und nutzen den Rhythmus und die Musik als neue Impulse/Kriterien (Step Aerobic, Rope Skipping, Jump Style)	B	UU
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	▪ Wir verbessern unsere technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in den großen Sportspielen (HB, BB,VB, Badm, FB) ▪ Schiedsrichtertätigkeiten /-fähigkeiten lernen und ausführen	DE	UU
8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport	▪		
9	Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	▪		

Didaktische Konzeption der Jahrgangsstufe 9

Obligatorik:

- Ausdauerüberprüfung (mind. 30 Min.Lauf)
- Techniküberprüfung der schleudernden Würfe
- Gestaltungskriterien in einer Gruppenpräsentationen anwenden können
- Entwicklung einfacher Bewegungsfolgen an Gerätearrangements mit Partnerbezug
- Transporttechniken, Rettungssituationen einschätzen und bewältigen können
- Regelkompetenz
- Schiedsrichtertätigkeiten
-

Wissen erwerben – Sport begreifen

- sicheres Verhalten im Umgang mit Wurfgegenständen im Training und Wettkampf

- Wirkungsweisen und Trainingsprinzipien des Trainings kennenlernen
- Möglichkeiten des angemessenen Reagierens, Handelns und Rettens in Notsituationen
- Vertiefung des Wissens soll zunehmend zur Selbstständigkeit führen
- Regelkompetenz
- Spielideen entwickeln, erproben und reflektieren

Lehrplan für das Fach in der Sekundarstufe I Martinum ab 2010/2011

Inhaltsbereiche	Jgst 5	Jgst 6	Jgst 7	Jgst 8	Jgst 9	Gesamtstundenzahl
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	10	10	10	10	15	55
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	15	5	10	10	5	45
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	10	15 (+5)	10 (+5)	10 (+5)	15	60 (+15)
Bewegen im Wasser - Schwimmen	20				15	35
Bewegen an Geräten – Turnen	10	10	15	15	10 (+5)	60 (+5)
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	10	10	10 (+5)	10 (+5)	15	55 (+10)
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	15 (+5)	20 (+5)	20 (+10)	20 (+5)	25	100 (+25)
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport	5	10	5			20

Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport		10		15		25
Übergreifende UV/Projekte	10	10				20
Summe	105 (+5)	100 (+10)	80 (+20)	90 (+15)	100 (+5)	475 (+55)
Unterricht	120	120	120	120	120	600
Freiraum	10	10	20	15	15	70
Weitere Schwerpunkte Sek I LP S.123	Profil- / Neigungsfächer;					
Sportveranstaltungen	Jährlich stattfindende Bundesjugendspiele (LA und Schwimmen) mit Sponsorenlauf; Sport-und Spielfest der 5er Klassen; Teekottenlauf (jährl. Laufveranstaltung), Sportprojekttag; Sportliche Einlage am Martinsfest; regelmäßige Teilnahme an Kreis-, Bezirks- und Landesmeisterschaften (Kanu, Schwimmen, Tennis, Handball, Basketball), in Planung: Oberstufenkurse organisieren Ballspielturniere für die Sek I-Jahrgänge (nachmittags), Sporthelferausbildung im WP Fach Klasse 8; Klassenfahrt der 6er meist unter sportlichen Aspekten (Wassersport in Xanten); Exkursionen in die Kletterhalle / Klettergarten;					
Die eingeklammerten Unterrichtsvorhaben im Rahmen von 55 Wochenstunden sind von der Fachkonferenz mit Blick auf die profilbildenden Bewegungsfelder in der gymnasialen Oberstufe zusätzlich zur Obligatorik festgelegt worden! Die Freiräume werden u.a. genutzt, um neue Trends und Entwicklungen im Sport aufzunehmen, für Projektarbeit, zur Profilbildung und Neigungsfächer, auch die Lehrperson kann diese Freiräume für sich gestalten.						

**Vorschlag für den
Einführungstext zum schuleigenen Lehrplan Sport
für die Sekundarstufe II
am Gymnasium Martinum Emsdetten**

Sportunterricht in der Sekundarstufe II

In der gymnasialen Oberstufe, der Einführungsphase in Jgst. 10 und der Qualifikationsphase in 11.1. bis 12.2, werden unterschiedliche Kursprofile mit konkreten Unterrichtsvorhaben angeboten.

Daraus ergeben sich Konsequenzen für die Unterrichtsgestaltung und Notengebung:

- Schülerinnen und Schüler erhalten ein hohes Maß an Mitbestimmung und Mitverantwortung. Sie werden stärker als bisher zu Subjekten und Trägern des Unterrichts.
- Die Benotung sportlichen Könnens beschränkt sich nicht auf das wettkampfgemäße Messen und Bewerten in den Sportarten, sondern bezieht auch solche Aspekte des Bewegungskönnens ein, die sich aus dem jeweiligen Kursprofil ergeben. Außerdem gehen weitere fachliche Leistungen in die Notengebung ein, die als bedeutsame Qualifikationen für sportliches Handeln im Unterricht sichtbar werden, wie z.B. Kooperationsbereitschaft, Kreativität, Einfühlungsvermögen, Beharrlichkeit, Aushalten von Frustrationen, Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft.

Für alle Jahrgangsstufen der gymnasialen Oberstufe gilt am Gymnasium Martinum folgender organisatorischer Rahmen:

Der Unterricht findet wöchentlich 3-stündig an zwei verschiedenen Nachmittagen in zwei Unterrichtseinheiten von je 90-minütiger Dauer statt. Der Sportunterricht ist für alle Schülerinnen und Schüler von der Jgst. 10 - 12 verbindlich.

Jahrgangsstufe 10

In der Jahrgangsstufe 10 werden die Schülerinnen und Schüler auf Sportkurse aufgeteilt, die nach den Beschlüssen der Fachkonferenz *ein identisches Kursprofil* haben. Hier sollen die unterschiedlichen Akzentsetzungen sportlichen Handelns noch einmal erfahren und bewusst gemacht werden. Daher werden alle sechs Pädagogischen Perspektiven gemäß dem Lehrplan verbindlicher Ausgangspunkt und zentrales Anliegen mindestens je eines Unterrichtsvorhabens.

Der Vorbereitungsfunktion der Jgst. 10 für die Qualifikationsphase wird dadurch in mehrfacher Hinsicht Rechnung getragen:

- Einerseits sollen die Schülerinnen und Schüler - auf ihren Sporterfahrungen aus der Sekundarstufe I aufbauend - die für sie bedeutsamen Aspekte von Bewegung, Spiel und Sport nochmals bewusst erkunden, bevor sie sich in der Qualifikationsphase in die Gestaltung eines Kursprofils einbringen können.
- Zudem sollen sie in die Lage versetzt werden, ihren Neigungen und Wünschen entsprechend ein Sportprofil auszuwählen und bei der Ausarbeitung des Profils (gemeint ist v.a. die Akzentsetzung im Bereich der Pädagogischen Perspektiven und die Auswahl von Unterrichtsinhalten) aktiv mitzuwirken .

- Andererseits geht es in der Jgst. 10 um die Vorbereitung auf die fachspezifischen Anforderungen in der Qualifikationsphase. Die Ziele und Lerninhalte des schulischen Sportunterrichts werden entsprechend oberstufengemäß akzentuiert (selbständiges Arbeiten soll weiterentwickelt, Methodenkompetenz geschult und fachübergreifende sowie fächerverbindende Aspekte verstärkt in den Unterricht einbezogen werden).
- Schließlich soll der Unterricht in der Jgst. 10 den Schülerinnen und Schülern eine Rückmeldung darüber geben, ob das Fach Sport als viertes Abiturfach für sie in Frage kommt.

Beispiel für eine Kurssequenz in Jgst. 10

Folgende beispielhafte Unterrichtsvorhaben sind in Anlehnung an die im Lehrplan vorgeschlagene Sequenz vorgesehen:

10.1.-1: *Parcour* - Bewältigen eines selbst entwickelten Hindernis-Rundlaufs

Pädagogische Perspektive C: Etwas wagen und verantworten,
herausragende Bewegungssituationen bewältigen

- Parcour-Sicherheits- bzw. Grundtechniken erarbeiten, beherrschen und ihre Funktion reflektieren
- Gerätearrangements selbst entwickeln, Hindernisse überwinden
- individuelle Wagnissituationen einschätzen, eigene Wagnisgrenzen erweitern

10.1.-2: Grundlagen des Handballspiels und Handball ähnlicher Spiele

Pädagogische Perspektive E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen;
den Zusammenhang von Spielidee und Spielregeln erfahren

- Den Zusammenhang von Regelwerk, Grundtechniken und taktischem Verhalten entwickeln
- Das Zusammenspiel im koedukativen Bereich verbessern
- Handball ähnliche Spiele auswählen und in Spielgruppen umsetzen

10.1.-3: Erarbeitung eines gesundheitsorientierten Rope-Skipping-Trainings zur Verbesserung der allgemeinen Fitness

Pädagogische Perspektive F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln;
ein Fitnesstraining arrangieren

- Rope-Skipping-Grundsprünge erarbeiten
- Erfahren und Reflektieren der Körperreaktionen bei aeroben und anaeroben Belastungen
- Eigene Rope-Skipping-Sequenzen als Möglichkeit des Ausdauertrainings entwickeln und Belastungsgrade einstufen (Grundlagenausdauer, anaerober Ausdauerbereich)

10.2.-1: Modern Dance - Entwicklung einer Gruppenchoreographie

Pädagogische Perspektive B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
eine tänzerische Gruppengestaltung entwickeln

- Koordinative Fähigkeiten verbessern und Bewegungsaufgaben nach Musik gestalten
- Gestaltungsmerkmale kennen lernen und produktiv zur Entwicklung einer Gruppenchoreographie nutzen
- spezifische Dehnprogramme auswählen und erproben

10.2.-2: New Games - anhand 'unbekannter' Sportspiele neue Bewegungserfahrungen sammeln

Pädagogische Perspektive A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern;
neue Bewegungserfahrungen sammeln

- Sammeln neuer Bewegungserfahrungen am Beispiel der 'neuen' Sportarten Flag-Football, Baseball und Uni-Hockey
- Reflexion von Gemeinsamkeiten und Unterschieden zu 'traditionellen' Sportspielen
- spezielle sportartspezifische Übungen zur Schulung der Wahrnehmung bewältigen

10.2.-3: Erfolgsorientiert Fußball spielen

Pädagogische Perspektive D Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen;
Prozesse des Übens und Trainierens verstehen, organisieren und durchführen

- Spezialübungen zum Training der individuellen technischen und taktischen Grundlagen bewältigen
- Verhalten im Spiel „1:1“ und Förderung des Spiels in Kleingruppen
- Organisation von Kleinfeldturnieren

Besondere Schwerpunktsetzung des Gymnasiums Martinum

Jahrgangstufe 10

Die Fachschaft legt besonderen Wert auf die Verbesserung der Methodenkompetenz sowie auf das eigenverantwortliche Handeln und Arbeiten der Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht.

Im Sinne eines anspruchsvollen Sportunterrichts mit gymnasiums-spezifischen Bildungsinhalten in der Oberstufe erhält nicht nur der Erwerb von motorischen Kompetenzen, sondern auch der von kognitiven Kompetenzen und Lernzielen besondere Bedeutung.

Theoretische Inhalte aus der Sekundarstufe I werden wiederholend und vertiefend behandelt.

In Jgst. 10 findet eine verbindliche *Schulskifahrt* nach St. Michael im Lungau (Österreich) statt; Bewegungsfeld: Gleiten, Fahren, Rollen. Die Fahrt beinhaltet das alpine Skifahren und das Snowboarden.

Im zweiten Halbjahr der Jgst.10 können die Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Grundkurs-Angeboten ihren Schwerpunkt wählen, der dann für die Qualifikationsphase verbindlich ist.

Qualifikationsphase

Am Ende der Jgst. 10 wählen die Schülerinnen und Schüler ein von den Lehrern vorgeschlagenes Kursprofil für die Qualifikationsphase, welches zuvor durch die Fachkonferenz beschlossen wurde. Das Profil kann innerhalb der Sportkurse in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern erweitert bzw. ergänzt werden.

Jeweils mindestens zwei leitende Pädagogische Perspektiven geben dem Sportkurs sein spezifisches Profil, seinen Schwerpunkt, welcher in den vorgegebenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen (Sportarten) verwirklicht wird.

In den Kurshalbjahren 11.1 bis 12.1 sind jeweils drei, im Kurshalbjahr 12.2 zwei Unterrichtsvorhaben verbindlich. In jedem Kursdurchgang muss sich je ein

Unterrichtsvorhaben auf die grundlegenden Inhaltsbereiche 1 und 2 beziehen.

Art und Umfang der Unterrichtsvorhaben werden an den 3-stündigen Sportunterricht und an die materielle Ausstattung der Hallen- bzw. Sportanlagen sowie an die Kompetenzen der Lehrkraft angepasst.

Das Martinum ist bemüht, vier Grundkurse Sport mit unterschiedlichen Kursprofilen anzubieten. Zwei der vier Profilkurse sollen mit der Zielsetzung 'Sport als 4. Abiturfach' angeboten werden.

In Jgst. 11 ist eine *Projektarbeit* vorgesehen, die entweder der Vorbereitung und Durchführung der Bundesjugendspiele (und des in diesem Zusammenhang stattfindenden Sponsorenlaufs) oder der Planung und Durchführung des am Gymnasium Martinum stattfindenden *Sporttages* dient.

Fachlehrer/-in: Gerlach (Ge) / Borghoff (Bo)

Bereich I: Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche

Bereich II: Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
 Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext
 Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit

Bereich III: Methoden und Formen des selbstständigen Arbeitens
 – Methodisch-strategisches Lernen
 – Sozial-kommunikatives Lernen

Dokumentation der Qualifikationsphase

Städtisches Gymnasium Martinum Emsdetten

Dargestellt am Beispiel eines Kursprofils/ Kurssequenz ab 2010/2011 Jg.11.1 – 12.2.

<u>Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche (Bereich I)</u>	<u>Profilbildende pädagogische Perspektiven</u>
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste z.B. Rope-Skipping (alternativ: rhythmische Sportgymnastik), Akrobatik, Bewegungstheater / Darstellendes Spiel (alternativ: Musikvideodreh zum Thema ;Märchen'), Step-Aerobic, Cheerleading</p>	<p>A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</p>
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Volleyball, Badminton</p>	<p>E: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</p>
<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Fitnesstraining z.B. Kraft, funktionale Bewegungen im Alltag inkl. Funktionsgymnastik, Entspannungstechniken und-methoden, Ausdauer (Step)</p>	<p>Nicht profilbildend, aber in jeder Oberstufe verbindlich zu berücksichtigen: F: Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>

Jahrgangsstufe: 11.1 1. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspektiven	Unterrichtsvorhaben
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>	<i>B</i>	Gestaltung einer kriteriengeleiteten Gruppenchoreographie auf der Basis diverser Sprung- und Bewegungsvariationen aus dem Rope Skipping unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums ‚Raum‘¹.
		Lernbereiche
		<p>Bereich I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zur Material- und Sprunggewöhnung • Erarbeitung des Grundsprungs und ausgewählter Variationen desselben • Erarbeitung diverser Non-Jumpingtechniken <p>• Erprobung einzelner, isolierter Bewegungsfolgen gemäß des erarbeiteten Gestaltungskriteriums ‚Raum‘ und seiner Teilaspekte ‚Raumwege‘, ‚Gruppierungsformen‘ und ‚Raumdimensionen‘</p> <p>• Gestaltung einer kriteriengeleiteten Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums ‚Raum‘</p> <p>Bereich II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige Erarbeitung des Gestaltungskriteriums ‚Raum‘ hinsichtlich seiner Teilaspekte ‚Raumwege‘, ‚Gruppierungsformen‘ und ‚Raumdimensionen‘ <ul style="list-style-type: none"> • Reflektierte Beurteilung anderer anhand eines entwickelten Kriteriums <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen Lernen der Gruppenpuzzlemethode • Vertiefung der EA mithilfe von Arbeitsblättern • Vertiefung von Gruppenarbeit • Kennen Lernen einer Feedbackmethode mittels Beobachtungsbögen • Kennen Lernen der Punktabfragemethode • Kennen Lernen der Placematmethode • Evaluation des UVs mithilfe der Blitzlichtmethode <p>• Förderung sozialen Verhaltens auf Basis von Vereinbarungen nach demokratischen Grundsätzen während des Arbeitsprozesses in der Kleingruppe</p>

¹ In Absprache mit den SuS¹ kann dieses UV auch auf der Basis eines Handgerätes aus dem Bereich der rhythmischen Sportgymnastik (Band, Ball, Seil oder Reifen) unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums ‚Raum‘ erfolgen. In diesem Fall sind die Lerninhalte des Bereiches I den veränderten Bedingungen anzugleichen.

- Gemeinsame Verständigung in Bezug auf das Gruppenprodukt ‚Choreographie‘

Jahrgangsstufe: 11.1 2. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspektiven	Unterrichtsvorhaben
<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>	F	Einführung in das funktionale Muskelfitnessstraining hinsichtlich der Erlangung von Kompetenzen zur selbstständigen und eigenverantwortlichen Entwicklung eines individuellen, gesundheitsorientierten Trainingsplans.
		Lernbereiche
		<p>Bereich I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Körperwahrnehmung hinsichtlich der Bestimmung von Lage und Funktion wesentlicher Muskelgruppen sowie einer funktionalen Bewegungsausführung • Durchführung funktionaler Kräftigungs- und Dehnübungen für die Arm-, Bein-, Gesäß-, Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur <p>Bereich II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition des Begriffs ‚Fitness‘ und seiner Dimensionen • Erarbeitung und Vertiefung der agonistisch-antagonistischen Arbeitsweise von Muskeln • Kennen Lernen der Prinzipien von Kräftigung und Dehnen • Entwicklung funktioneller Kräftigungs- und Dehnübungen der für das Fitnessstraining relevanten Muskelgruppen • Erarbeitung des Phänomens ‚Muskuläre Dysbalancen‘ und Ermittlung ihrer Entstehungsbedingungen • Entwicklung funktionaler Kräftigungs- und Dehnübungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen am Bsp. ‚Hohlrundrücken‘ • Kennen Lernen und Anwendung der extensiven Intervallmethode zur Verbesserung der Kraftausdauer • Gegenseitige Unterstützung bei der Durchführung des Fitnessstests • Entwicklung therapeutisch wirksamer Muskelfitnessübungen für andere (hier: Hohlrundrückenmann) • Durchführung eines Muskelfunktionstests zu Kraft und Beweglichkeit (‚Ich teste meinen Partner‘) • Reflexion aktueller Fitnessstrends und Schönheitsideale <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen Lernen der Methode ‚Kartenabfrage‘ • Kennen Lernen der Methode ‚Get up - Stand up‘ als Warm Up • Vertiefung der EA mithilfe von Arbeitsblättern • Vertiefung von Gruppenarbeit • Einführung der Murrelphase • Evaluation des UVs mithilfe der Blitzlichtmethode • Förderung sozialen Verhaltens auf Basis von Vereinbarungen nach demokratischen Grundsätzen während des Arbeitsprozesses in der Gruppe <p style="text-align: center;">KLAUSUR 11.1</p>

Jahrgangsstufe: 11.1 3. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspek-tiven	Unterrichtsvorhaben
<i>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</i>	D	Der motorische Lern-, Übungs- und Trainingsprozess im Volleyball u.B.B. der Bewegungsanalyse und -korrektur in Partner- und Gruppenarbeit
		Lernbereiche
		<p>Bereich I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repertoire der technischen Grundfertigkeiten (oberes und unteres Zuspiel, Angriffsschlag, Block) erweitern, gezielt festigen und in Spielsituationen anwenden können <p>Bereich II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erproben ausgewählter Lehrhilfen zur Techniks Schulung in Gruppenarbeit • Kennenlernen von Lehrhilfen: Methodischen Reihen, Phasenstrukturbildern, Bilderreihen, • Analyse von Lehrhilfen zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung: Methodische Reihen, Bewegungsmodelle, kombinierte Bild und Textmaterialien (Phasenbilder, -struktur) • Bewegungsmerkmale, Bewegungsbeschreibungen und -beobachtung in Gruppenarbeit • Fehler sehen und korrigieren in Eigen- und Fremdbeobachtung in Partnerkorrektur • Entwickeln eines Beobachtungsbogens • <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen von Beobachtungsstrukturen • Methoden der Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen auf der Grundlage exakter Beobachtung und Beschreibung • sich in der Gruppe und mit seinem Partner abstimmen • Vertiefung von Partner- und Gruppenarbeit • Evaluation des UVs <p><i>fachpraktische Prüfung</i></p>

--	--	--

Jahrgangsstufe: 11.2 4. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspektiven	Unterrichtsvorhaben
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Badminton	E	Eigenständige Planung, Organisation und Durchführung in kooperativen-kommunikativen Kleingruppen zur grundlegenden Technikschiung im Badminton u.b. Berücksichtigung eine verantwortungsvolle Vermittlerfunktion zu übernehmen
		Lernbereiche
		<p>Bereich I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Schlagtechniken in Kleingruppen selbstständig erarbeiten und die Technik beherrschen • Durchführung einer Unterrichtseinheit der zuvor in der Kleingruppe erarbeiteten Technikschiung • Vom Spiel zum Turnier: Gruppenstrukturen und Gruppenprozesse verstehen und beachten <p>Bereich II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Vertiefung grundlegender Schlagtechniken • Eigenständige Planung und Organisation zur Vermittlung der Technikschiung • Entwicklung von Spiel- und Übungsformen der Technikschiung • Entwickeln eines Beobachtungsbogens zur Fehleranalyse und Fehlerkorrektur (Grobform) in Kleingruppen • Durchführung einer Technikschiung in der Großgruppe • Gegenseitige Unterstützung bei der Durchführung als Vermittler • Entwickeln von Beobachtungsbögen zur Bewegungskorrektur / -analyse • Reflektieren der Ergebnisse • Umgang mit Literaturrecherchen, Materialien • Kennenlernen von Methoden der Gruppenbildung <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständige Materialrecherchen • Kennenlernen der Methoden zur Vermittlung • Aufgaben übernehmen lernen • Vertiefung der Gruppenarbeit • sich in der Kleingruppe absprechen, einigen, selbstständig Entscheidungen treffen • Schulung der Selbstsicherheit • Präsentieren können • Sozial verträgliche Bildung von Gruppen, u.a. Gruppenbildung durch persönliche Freundschaften (formell), durch Abzählen (informell), geschlechtshomogene bzw.-heterogene Gruppenbildung, oder leistungshomogene bzw. -heterogene Gruppenbildung • Evaluation des Uvs mittels der Dartscheibe

Jahrgangsstufe: 11.2 5. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspektiven	Unterrichtsvorhaben
<p><i>Bewegen an Geräten – Turnen</i></p> <p><i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i></p> <p><i>Wissen erwerben und Sport begreifen</i></p>	<p><i>B (D)</i></p>	<p>Gestaltung einer Gruppenchoreographie auf der Basis bodenakrobatischer Figuren und Pyramiden zur Entwicklung von Handlungskompetenz im Bereich ‚Selbst organisiertes Lernen‘.</p>
Lernbereiche		
<p>Bereich I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Übungsformen zur Körperspannung und Balance • Anwendung von Grundtechniken aus der statischen Bodenakrobatik (‚gesunde‘ Körperhaltungen, diverse Grundgriffe) • Erarbeitung von Zweier-, Dreier-, Vierer-, Fünfer-, Sechser- und Siebenerfiguren bzw. -pyramiden aus der statischen Bodenakrobatik • Ausgewählte Pyramidenverbindungen • Gestaltung einer kriteriengeleiteten Gruppenchoreographie aus dem Bereich der statischen Bodenakrobatik <p>Bereich II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige Planung des Lernweges für die Gestaltung einer Gruppenchoreographie aus dem Bereich der statischen Bodenakrobatik • Anwendung von Sicherheits- und Verhaltensregeln in der statischen Bodenakrobatik • Kenntnis der Übertragbarkeit und des Nutzwertes von ‚Selbst organisiertem Lernen‘ auf andere (schulische und gesellschaftliche) Handlungsfelder <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen lernen einer Variante der Methode ‚Kartenabfrage‘ • Kennen lernen der Lernerfolgskontrolle in Form von Selbsteinschätzung • Vertiefung der Methode ‚Punktabfrage‘ • Auswertung von Arbeitsergebnissen auf der Beschreibungs- und Bewertungsebene • Kennen lernen der Lernerfolgskontrolle in Form von Fremdeinschätzung 		

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Kennen lernen der Methode ‚Stummes Schreibgespräch‘• Gemeinsame Verständigung auf einen Katalog verbindlicher Kriterien für die Gestaltung des Gruppenproduktes• Gegenseitige Unterstützung beim Bau der akrobatischen Figuren in Form von Hilfe- und Sicherheitsstellungen |
|--|---|

Jahrgangsstufe: 11.2 6. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspektiven	Unterrichtsvorhaben
<p><i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</i></p> <p><i>Bewegen an Geräten – Turnen</i></p>	<p>A C</p>	<p>Wagnisreiche Bewegungsaufgaben aus dem Abenteuer- und Erlebnissport mit dem Ziel, dass die SuS' auf der Basis erweiterter Grenzerfahrungen Vertrauen in ihre individuellen Fähigkeiten entwickeln.</p>
		<p>Lernbereiche</p>
		<p>Bereich I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchführung wagnisreicher Bewegungsaufgaben aus dem Abenteuer- und Erlebnissport • Durchführung wagnisreicher Bewegungsaufgaben aus dem Klettersport im Hochseilgarten Ibbenbüren <p>Bereich II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition der Begriffe ‚Risiko‘ und ‚Wagnis‘ • Erarbeitung des Stellenwertes von Wagnis- und Risikosituationen im SpU • Erarbeitung von Verhaltensregeln und vertrauensfördernder Verhaltensweisen gegenüber sich selbst und Anderen in Wagnissituationen • Reflexion des Zusammenhangs von Risiko- und Wagnissituationen in Sport und Alltag <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Methode ‚Kartenabfrage‘ • Vertiefung der Murrephase • Vertiefung von Gruppenarbeit • Vertiefung der Methode ‚Punktabfrage‘ • Auswertung von Arbeitsergebnissen auf der Beschreibungs- und Bewertungsebene • Vertiefung der Methode ‚Kartenabfrage‘ • Evaluation des UVs mithilfe der Methode ‚Blitzlicht‘ • Gemeinsame Verständigung auf einen Katalog von Verhaltensregeln und –weisen in Wagnissituationen • Gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung von Wagnissituationen in Form von Hilfe-/ Sicherheitsstellungen bzw. vertrauensfördernder Verhaltensweisen

Jahrgangsstufe: 12.1 1. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspektiven	Unterrichtsvorhaben
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	A (F)	Step Aerobic: Einsatz des Steppers mal anders - Kennenlernen und Erproben von Methoden und Trainingsformen zur Steigerung der sportartspezifischen konditionellen Fähigkeiten
		Lernbereiche
		<p>Bereich I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Stepper mal anders „gestalten“ - Kennenlernen des Steppers als Trainingsgerät zur Schulung der Ausdauer • Ausdauer – vielfältige Trainingsmöglichkeiten erfahren, begreifen und anwenden • Kennenlernen und Erproben von Belastungsmethoden und Trainingsformen zur Steigerung der sportartspezifischen konditionellen Fähigkeiten am Gerät Step • Erleben und Begreifen der Wahrnehmung von körperlichen Reaktionen auf Ausdauerbelastungen <p>Bereich II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sammeln und Erproben von unterschiedlichen Ausdauerbelastungen mit dem Stepper • Definition und Analyse des Begriffes Ausdauer • Kennenlernen der verschiedenen Arten von Ausdauer (lokale, allgemeine Muskelausdauer) • Die Bedeutung der Grundlagenausdauer erproben und einschätzen • Trainingsmethoden kennenlernen und am Stepper ausprobieren (Dauerleistungsmethode, ext. und int. Intervallmethode - Kraftausdauer, Wiederholungsmethode - Schnellkraft in Theorie und Praxis) • Die Auswirkungen einer guten Grundlagenausdauer auf den Körper erfahren (Optimierung der Erholungsfähigkeit, Erhöhung der phys. LF, Verletzungsprophylaxe usw.) • Erfahren und Begreifen lernen, dass die anatomisch-physiologischen Grundlagen Auswirkungen auf die eigene Ausdauerleistung haben (Muskelfasern – vgl. UV 11.1 (2), Energiespeicher, Enzymaktivitäten, Herz-Kreislauf-Parameter) • Erarbeiten von Belastungsparametern • Kennenlernen der Aspekte zur qualitativ und quantitativ bestmöglichen Dosierung einzelner Belastungsreize (Reizintensität, -umfang, -dichte und –dauer, Trainingshäufigkeit) • Adaptionsmechanismen kennenlernen bei richtigem Training (Superkompensation) • Den Stepper als sportliches Trainingsgerät kennenlernen und anhand seiner Einsatzmöglichkeit eine gezielte Belastung planen <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen von Belastungs- und Trainingsmethoden • Vertiefung von Gruppenarbeit • Vertiefung der Methode ‚Punktabfrage‘

- Vertiefung der EA mithilfe von Arbeitsblättern
- Vertiefung der selbstständigen Literaturrecherchen
- Erfahrungen des sportlichen Trainings am Stepper sammeln

Klausur 12.1

Jahrgangsstufe: 12.1 2. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspektiven	Unterrichtsvorhaben
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen - Darstellendes Spiel, Bewegungstheater, Pantomime</i>	B (A)	<p>Den eigenen Körper erleben – sich selbst erfahren: Entwicklung, Erarbeitung und Gestaltung von Körpersprache im Bereich „Darstellendes Spiel / Bewegungstheater“ zur Erweiterung der Körperwahrnehmung, des Bewegungsgefühls und zur Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit zur Vorbereitung einer Aufführung anlässlich der Abiturfeier</p>
		<p>Lernbereiche</p>
		<p>Bereich I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Sensibilisierung von Bewegungen des eigenen Körpers • Erkunden und Entdecken individueller Ausdrucksfähigkeiten des Körpers • Entwickeln und Erarbeiten von Darstellungs- und Ausdrucksmöglichkeiten • Ausdrucksformen wie Sprache, Mimik, Gestik, Rhythmus in Bewegungen umsetzen <p>Bereich II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung grundlegender Bewegungselemente und – techniken mit dem Ziel das eigene Bewegungs- und Körpergefühl zu entwickeln • Üben und Festigen der bislang erlernten Techniken anhand von Bewegungsaufgaben und erste Improvisationsversuche • Erkennen,entdecken und ausschöpfen/anwenden des zuvor erlernten Bewegungsrepertoires • Finden und Erproben von Gestaltungsmöglichkeiten mittels Gestaltungskriterien, des Weiteren unter Verwendung von Materialien und Objekten diese zu verfremden • Ausarbeitung einer Kleingruppengestaltung unter Berücksichtigung von den zuvor erarbeiteten Kriterien • Aufführung/ Darstellung der Kleingruppengestaltung <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sichtbarmachung eigener Empfindungen • Soziale Erfahrungen sammeln • reflektierter Umgang mit Ergebnissen der unterschiedlichen Darstellungen von der Komposition, Improvisation und der Kreativität und deren Zusammenwirken • Kontakte und Kommunikation (verbal/nonverbal) mit den Gruppenmitgliedern • Förderung des sozial-kommunikativen Aspektes: Bedeutung und Wirkung von darstellenden Bewegungen – sich beobachten, sich trauen etwas darzustellen • Vertiefung der eigenständigen Gruppenarbeit • eine Komposition erarbeiten und präsentieren

- Vertiefung der Placematmethode

Jahrgangsstufe: 12.1 3. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspektiven	Unterrichtsvorhaben
Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball	E	„Strategien der Verständigung im Volleyballspiel zur Festigung der individual- und mannschaftstaktischen Fähigkeiten“
		Lernbereiche
		<p>Bereich I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Verständigung im VB- Spiel kennenlernen und verstehen • Anwendung von Kommunikationsmustern im Spiel/Spielsysteme • Spielverhalten in verschiedenen Spielsystemen durch taktische und soziale Kommunikationsstrukturen verbessern <p>Bereich II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition: Kommunikation, Kommunikationsstrukturen • Kommunikationsprozesse der Spieler (visuell, taktil, verbal) • Annahmearrangements im 4er oder 5er Riegel • Systeme im Zuspiel: verschiedene Positionen im Spielaufbau und im Spielsystem 2:4 • Prinzipien grundlegender Angriffskonzepte: Kombination der Laufwege am Beispiel des Hinterfeldangriffes • Nutzung der gesamten Netzlänge • Netzabwehr im Einzel- und Doppelblock • Feldabwehr mit vor- oder zurückgezogener Position VI <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besuch eines Bundesligaspiels des USC Münster zur Beobachtung der Kommunikationsmuster einer Mannschaft • Gruppenstrukturen und Gruppenprozesse verstehen und beachten • Vertiefung von Gruppenarbeit • Vertiefung der Methode ‚Punktabfrage‘ • Vertiefung der EA mithilfe von Arbeitsblättern • Vertiefung der selbstständigen Literaturrecherchen • Förderung sozialen Verhaltens auf Basis von Vereinbarungen nach demokratischen Grundsätzen während des Arbeitsprozesses in der Gruppe

Jahrgangsstufe: 12.2 4. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspektiven	Unterrichtsvorhaben
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>	<i>B</i>	Gestaltung einer kriteriengeleiteten Choreographie auf der Basis turnerischer, akrobatischer und tänzerischer Bewegungen aus dem Cheerleading unter besonderer Berücksichtigung einer kreativ-originellen Einarbeitung diverser Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik).
		Lernbereiche
		<p>Bereich I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zur Materialgewöhnung (Pompons) • Erarbeitung cheerleadingrelevanter Bewegungselemente aus dem Bereich des Bodenturnens (z.B. Rollen, Rad, Handstand abrollen), des Tanzes (z.B. Arm- und Beinmotions) und der statischen Bodenakrobatik (Rückbezug auf die Kenntnisse der Schüler aus dem entsprechenden UV in der 11.2) • Erprobung einzelner, isolierter Bewegungsfolgen gemäß der erarbeiteten Gestaltungskriterien • Entwicklung von ‚Cheers‘ und ‚Chants‘ als Cheerleading-charakteristische Anfeuerung • Gestaltung einer kriteriengeleiteten Gruppenchoreographie auf Grundlage einer sukzessiven Einarbeitung bereits bekannter (Raumwege [Raum], Raumdimensionen [Raum], Gruppierungsformen [Raum]) und neu zu erarbeitender Gestaltungskriterien und ihrer Aspekte (Synchronität, Rhythmik [Zeit], Dynamische Kontraste, Intensität [Dynamik]) hinsichtlich ihrer vielgestaltigen Anwendung in einer Cheerleadingchoreographie. <p>Bereich II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale des ‚Cheerleading‘ (Kopplung turnerischer, akrobatischer und tänzerischer Bewegungsvariationen) • Selbstständige Erarbeitung des Gestaltungskriteriums ‚Zeit‘ hinsichtlich seines Teilaspekts ‚Synchronität‘ und ‚Rhythmik‘ und des Gestaltungskriteriums ‚Dynamik‘ hinsichtlich seiner Teilaspekte ‚Dynamische Kontraste‘ und ‚Intensität‘ • Vertiefung des Gestaltungskriteriums ‚Raum‘ (s. 11.1 UV 1) • Definition des Begriffs ‚Kreativität‘ • Reflektierte Beurteilung anderer anhand der festgelegten Kriterien • Reflexion der Übertragbarkeit und den Nutzwert der erworbenen Kenntnisse im Bereich ‚Kreativität‘ im Hinblick auf andere Sport- bereiche und gesellschaftliche Handlungsfelder <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der EA mithilfe von Arbeitsblättern

		<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung von Gruppenarbeit • Vertiefung einer Feedbackmethode mittels Beobachtungsbögen • Vertiefung der Punktabfragemethode • Förderung sozialen Verhaltens auf Basis von Vereinbarungen nach demokratischen Grundsätzen während des Arbeitsprozesses in der Kleingruppe • Gemeinsame Verständigung in Bezug auf das Gruppenprodukt ‚Choreographie‘
--	--	--

Jahrgangsstufe: 12.2 5. Unterrichtsvorhaben

Inhaltsbereiche	Perspektiven	Unterrichtsvorhaben
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele u.a. Kubb, Völkerball, Brennball, Flagfootball, Ultimate Frisbee	EF	„Erprobung und Entwicklung von selbst aufgestellten Regeln durch neue Variationsmöglichkeiten im Bereich der Kleinen Spiele und/ oder neuen Spiele u.B. des sozialen Wohlbefindens (u.a. Kubb, Völkerball, Brennball, Ultimate Frisbee, Flagfootball)“
		Lernbereiche
		Bereich I: <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von grundlegenden Techniken ausgewählter Spiele • Spielvariationen Kleiner Spiele und neuer Spiele • Funktionen von Spielregeln • Erprobung der eigenen Spielregeln und ihren Variationen Bereich II: <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale Kleiner Spiele • Regeln als Grundlage eines Sportspiels • Regeltypen, Regelmodifikationen • Systematisierung von Spielregeln nach Digel (Inventarregeln, Raumregeln, Zeitregeln etc., Handlungsregeln) • Begriff: soziales Wohlbefinden • Schiedsrichterregeln

- | | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">• Regelmodifikationen unter verschiedenen Zielsetzungen und ihre Auswirkungen <p>Bereich III:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spiele systematisieren, reflektieren, variieren• verantwortliches Handeln in sozial-kommunikativen Situationen: Spiel- und Wettkampfleitung eines Turnieres für den 5. oder 6. Jahrgang übernehmen (u.a. im Rahmen des Sportprojekttages, beim Spiel- und Sportfest, Tag der offenen Tür) |
|--|--|--|