1. Aufgaben und Ziele des Faches Sport

1.1. Leitbild für das Fach Sport

1.1.1. Allgemeine Aspekte eines Leitbildes für das Fach Sport

Das Leitbild für das Fach Sport am Norbert-Gymnasium Knechtsteden ist geprägt von einem ganzheitlichen Sportverständnis, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will. Durch die Auszeichnung als „Sportschule in NRW“ und die damit verbundene enge Kooperation mit umliegenden Sportvereinen erhält der Sport am Norbert-Gymnasium Knechtsteden einen besonderen Stellenwert.

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus fördert sie das individuelle Interesse von Schülerinnen und Schülern am Leistungssport.

Den Schülerinnen und Schülern des Norbert-Gymnasiums Knechtsteden sollen darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an schulinternen und –externen Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Im Rahmen der Talentsichtung und Talentförderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen. Durch das der Schule angegliederte Sportinternat wird dieser Aspekt besonders gefördert.

Das Norbert-Gymnasium Knechtsteden fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hochzuhalten und zu manifestieren,
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, im Leistungskurs der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten.

Darüber hinaus können Schülerinnen und Schüler vielfältige Möglichkeiten im Rahmen des außerunterrichtlichen Sports in der Schule nutzen.

1.1.2. Christlich-katholische Aspekte eines Leitbildes für das Fach Sport

In besonderer Weise sind die Vermittlung eines christlichen Menschenbildes durch Betonung eines rücksichtsvollen Verhaltens in Wort und Tat sowie Aufgabenstellungen zum partnerschaftlichen und fairen Umgang miteinander im Sportunterricht zu nennen. Dass Fairness im Sport als „selbstverständliche“ ethisch-moralische Maxime anzusehen ist und dauerhaft im Unterricht thematisiert werden muss, lässt den Sportunterricht in besonderer Weise mithelfen, die christlichen Zielsetzungen der Schule zu vertiefen.

2. Sportunterricht – allgemeine Vorgaben für Grund- und Leistungskurse

Die Organisation des Sportunterrichts der Oberstufe ergibt sich aus den Zielsetzungen, Inhalten, Umgangsweisen und Methoden, die in den Richtlinien und Lehrplänen des Landes NRW festgelegt sind.

Die Lerninhalte des Faches Sport für die gymnasiale Oberstufe werden in drei aufeinander bezogenen Bereichen des Faches zusammengefasst:

Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)
- Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)
- Bewegen an Geräten – Turnen (5)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)
- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (8)
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)

Bereich II: Fachliche Kenntnisse
- 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 selbstständigen Arbeitens

- Methodisch-strategisches Lernen
- Methoden der Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen
- Verfahren der Erprobung und experimentellen Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen
- Strukturierung und Dokumentation eines Lösungswegs von der Problemanalyse über die Anwendung methodischer Maßnahmen zu Formen der Ergebnissicherung.
    - (Durch regelmäßiges bewusstes Einüben solcher systematisch aufeinander bezogener Arbeitsschritte bei der Lösung fachlicher Aufgabenstellungen erwerben und festigen die Schülerinnen und Schüler auch im Fach Sport Denkstrukturen wissenschaftlichen Arbeitens.)
- Sozial-kommunikatives Lernen
- Im Prozess des Bewegungslernens sollen die folgenden Arbeitsmethoden der Bewegungsbeobachtung und Bewegungskorrektur das kooperative Lernen fördern:
    - Vielfach wechselnde Organisationsformen und flexible Gruppenstrukturen.
    - Helfen und Sichern, Auf- und Umbau der Übungsstätte und Gruppenbildung erfordern Bereitschaft und Fähigkeit der Absprache und Verständigung unter den Beteiligten und zur verantwortlichen Übernahme von Aufgaben.
    - Die zunehmende Mitgestaltung des Unterrichts durch Schülerinnen und Schüler fordert und fördert die Fähigkeit zur Übernahme von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozess.

Die konkreten Unterrichtsvorhaben werden dabei durch zwei grundlegende Bausteine definiert:

1. Baustein: sechs pädagogische 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

2. Baustein: sieben Bewegungsfelder und Sportbereiche (Bereich I; s.o.)

Darüber hinaus gibt es weitere Inhaltsbereiche, die von grundlegender Bedeutung für den Schulsport sind. Diese finden zwar in der Profilbildung der Oberstufe keine Anwendung, werden aber für so bedeutsam erachtet, dass sie in jedem Oberstufendurchgang zu berücksichtigen sind.

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)
- Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)

Der Inhaltsbereich „Wissen erwerben und Sport begreifen (10)“ stellt weiterhin ein entscheidendes Bindeglied zwischen Theorie und Praxis des Sports dar und ist daher stets angemessen zu berücksichtigen. Dies steht auch in engem Zusammenhang zu Punkt 2.2

2.1. Sport als Grundkurs

2.2. Aspekte der Profilbildung im Grundkurs

GK Einführungsphase

In der Einführungsphase sollen unterschiedliche Akzentuierungen im sportlichen Handeln noch einmal erfahrbar und bewusst gemacht werden. Daher werden alle sechs pädagogischen Perspektiven verbindlicher Ausgangspunkt und zentrales Anliegen je eines Unterrichtsvorhabens.

GK Qualifikationsphase

Auch in der Qualifikationsphase sind alle sechs Pädagogischen Perspektiven zu berücksichtigen, allerdings treten mindestens zwei von ihnen akzentsetzend in den Vordergrund. Diese zwei Perspektiven sind in jedem Kurshalbjahr verbindlich zu berücksichtigen und geben dem jeweiligen Sportkurs ein spezifisches Profil auf intentionaler Ebene. Auf der inhaltlichen Ebene gewinnt der jeweilige Sportkurs sein Profil durch die Konzentration auf mindestens zwei Bewegungsfelder und Sportbereiche, die in jedem Kurshalbjahr zu berücksichtigen sind. Daneben sind die Inhaltsbereiche 1 und 2 obligatorisch, wobei sich jeweils mindestens ein Unterrichtsvorhaben im Laufe der gymnasialen Oberstufe maßgeblich auf die Inhaltsbereiche 1 („Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“) und 2 („Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen“) beziehen muss.
In den Kurshalbjahren 11/1 bis 12/1 sind im Grundkurs jeweils drei, im Kurshalbjahr 12/2 zwei innerhalb des jeweiligen Kursprofils thematisch konkretisierte Unterrichtsvorhaben verbindlich, die im direkten Bezug zum sportlichen Handeln auf der Übungsstätte stehen.
In der Qualifikationsphase sind dabei die beiden aus dem Bereich I stammenden profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche in Verbindung mit den leitenden pädagogischen Perspektiven konkret festzulegen. Ziel der Profilbildung ist es dabei, stärker den Interessen und Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler Rechnung zu tragen und die Eigenverantwortung für das eigene Sporttreiben zu stärken. Diese Festlegung gibt dem jeweiligen Sportkurs dann sein spezifisches Profil und wird in Abstimmung mit dem jeweiligen Kurs (durch Wahlen) gemeinsam festgelegt. Auch in Abhängigkeit von den jeweiligen Rahmenbedingungen können die Kursprofile dabei von Jahr zu Jahr unterschiedlich sein. Ziel ist es aber, dass eine Wahlmöglichkeit entsprechend der persönlichen Interessen, der Gruppenzusammensetzung etc. eines Kurses besteht.

2.2.1. Profilbildung

2.2.1.1. Mindestens zwei Pädagogische Perspektiven müssen ausgewählt und als verbindlich festgelegt werden.

2.2.1.2. Mindestens zwei Bewegungsfelder und Sportbereiche sind zu Beginn der Qualifikationsphase als profilbildend auszuwählen und verbindlich festzusetzen.

2.2.2. Sonstige Festlegungen

2.2.2.1. Je Kursdurchgang müssen alle Pädagogischen Perspektiven berücksichtigt werden.

2.2.2.2. Je Kursdurchgang muss ein Unterrichtsvorhaben zu einem der beiden "Grundlegenden Inhaltsbereiche" durchgeführt werden.

2.2.2.3. Je Kursdurchgang ist der zweite der beiden "Grundlegenden Inhaltsbereiche" im Rahmen der anderen Unterrichtsvorhaben zu berücksichtigen.

2.2.2.4. Die Lehrkraft legt unter Beteiligung der Schülerinnen und Schüler die Konkretisierung des Kursprofils in einer Umrissplanung der Unterrichtsvorhaben fest.

2.3. Unterrichtsvorhaben

2.3.1. In den Kurshalbjahren 11/1, 11/2 und 12/1 sind je Kurshalbjahr drei Unterrichtsvorhaben in den profilbildenden und/oder grundlegenden Inhaltsbereichen durchzuführen. (= 3*12-15 Std)

2.3.2. Im Kurshalbjahr 12/2 sind mindestens zwei Unterrichtsvorhaben in den profilbildenden und/oder grundlegenden Inhaltsbereichen durchzuführen.

2.3.3. In der Qualifikationsphase sind insgesamt mindestens 11 Unterrichtsvorhaben in den profilbildenden und grundlegenden Inhaltsbereichen durchzuführen. (3*3 + 1*2 Unterrichtsvorhaben)

2.3.4. In jedem Kurshalbjahr sind die gewählten profilbildenden Bewegungsfelder / Sportbereiche und Pädagogischen Perspektiven zu berücksichtigen.

2.3.5. Alle Unterrichtsvorhaben sind den drei Leitzielen des Sportunterrichts unterzuordnen.

2.3.5.1. Motorische Grundeigenschaften funktionsgerecht erweitern.

2.3.5.2. Sportliches Können weiter entwickeln.

2.3.5.3. Sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln, organisieren und durchführen sowie Sport in seinen sozialen und gesellschaftlichen Bezügen verstehen und einordnen.

2.4. Schwerpunkte theoretischer Ausbildungsinhalte

Empfehlungen/Vereinbarungen der Fachkonferenz zu Inhalten der Sporttheorie im dreistündigen Grundkurs:

1. Inhalte der Sporttheorie: Diese decken den oben genannten Bereich II (Fachliche Kenntnisse) in besonderem Maße ab. In je einem Halbjahr sollte in Kombination mit dem gewählten Profil z.B. unterrichtet werden:
   - Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre
   - Sportbiologie unter dem Aspekt Ausdauer, d.h. Funktionsweise und Trainierbarkeit des Herz-/Kreislaufsystems, der Lunge und des Blutes, Training der Ausdauer
   - Sportbiologie unter dem Aspekt Kraft und Schnelligkeit, d.h. Funktionsweise und Trainierbarkeit der Muskulatur und des Nervensystems, Training von Kraft und Schnelligkeit
2. Die Reihenfolge dieser Themen wird u.a. aufgrund der individuellen Profilbildung nicht festgelegt, sollte aber unter den unterrichtenden Kolleginnen/Kollegen abgesprochen werden (z.B. aufgrund möglicher Kursübernahmen oder Wiederholern)
3. Des Weiteren können neben den erst genannten auch individuelle inhaltliche Schwerpunkte gesetzt werden. Mögliche Themen wären Bewegungslehre, Sportpsychologie, Kooperation und Fairplay, Sport und Ernährung u.a.m.
4. Bei allen theoretischen Inhalten bietet sich eine enge Bindung an den oben genannten Bereich III (Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens) und damit eine besondere Einbindung der Schülerinnen und Schüler an.

2.5 Einführungsphase

2.5.1 Profilierung

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.

2.5.2 Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

1. Halbjahr: - UV I: Speerwurf – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten, ca. 12 Stunden
UV II: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (4:4) im **Volleyball** zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden, ca. 18 Stunden
UV III: Le Parcour – Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, -ebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten, ca. 15 Stunden
Freiraum: ca. 15 Stunden zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

2. Halbjahr: - UV IV: Mach mit – fit für das Sportabzeichen, *ca. 15 Stunden*
UV V: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im **Fussball** zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden, ca. 15 Stunden
UV VI: Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein – Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbstgewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden demonstrieren, ca. 12 Stunden
Freiraum: ca. 12 Stunden zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

2.5.3 Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Speerwurf – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten
BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: eine nicht schwerpunktmäßige in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen
Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung
Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a), Training und Organisation (d)
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: den Lernweg (analytisch-synthetische Methode) in der Bewegungslehre beschreiben (SK)
unterschiedliche Hilfen (Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
den eigenen Bewegungsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK)
Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (4:4) im **Volleyball** zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden
BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und Defensive anwenden; Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (SK)
sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) (MK)
die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK)
Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Le Parcour – Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, -ebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten
BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Inhaltlicher Kern: Turnerische und darstellende Bewegungsformen und -künste
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: einen Parkour nach ausgewählten Gestaltungskriterien präsentieren
Inhaltsfeld: b – Gestaltung, c – Wagnis und Verantwortung
Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien (b), Bewegungserfahrung und Handlungssteuerung unter verschiedenen Einflüssen (c)
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien erläutern (SK)
den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben (SK)
Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (MK)
ín sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene Psychische Einflüsse angemessen reagieren (MK)
den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Mach mit – fit für das Sportabzeichen
BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen
Inhaltsfeld: d- Leistung, f – Gesundheit
Inhaltlicher Schwerpunkt: Trainingsplanung und Organisation (d); Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)
sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen (MK)
ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK)
Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im **Fussball** zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden
BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Volleyball)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und Defensive anwenden; Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (SK)
sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) (MK)
die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK)
Zeitbedarf: ca. 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein – Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbstgewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden demonstrieren
BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik, Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren; unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden
Inhaltsfeld: f – Gesundheit, d- Leistung
Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f), Trainingsplanung und Organisation (d)
Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (SK)
allgemeine Aufwärmprinzipien (Allgemeine Erwärmung, Dehnen, funktionelle Kräftigung) allein und in der Gruppe anwenden (MK)

ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

3. Sport als Leistungskurs

3.1. Aspekte der Profilbildung im Leistungskurs

3.1.1. Profilbildung

3.1.1.1. Mindestens zwei Pädagogische Perspektiven müssen ausgewählt und als verbindlich festgelegt werden.

3.1.1.2. Mindestens zwei Bewegungsfelder und Sportbereiche sind zu Beginn der Qualifikationsphase als profilbildend auszuwählen und verbindlich festzusetzen.

3.1.2. Sonstige Festlegungen

3.1.2.1. Je Kursdurchgang müssen alle Pädagogischen Perspektiven berücksichtigt werden.

3.1.2.2. Je Kursdurchgang muss ein Unterrichtsvorhaben zu einem der beiden "Grundlegenden Inhaltsbereiche" durchgeführt werden.

3.1.2.3. Je Kursdurchgang ist der zweite der beiden "Grundlegenden Inhaltsbereiche" im Rahmen der anderen Unterrichtsvorhaben zu berücksichtigen.

3.1.2.4. Die Lehrkraft legt unter Beteiligung der Schülerinnen und Schüler die Konkretisierung des Kursprofils in einer Umrissplanung der Unterrichtsvorhaben fest.

3.2. Unterrichtsvorhaben

3.2.1. In den Kurshalbjahren 11/1, 11/2 und 12/1 sind je Kurshalbjahr mindestens drei Unterrichtsvorhaben in den profilbildenden und/oder grundlegenden Inhaltsbereichen durchzuführen. (= 3*12-15 Std)

3.2.2. Im Kurshalbjahr 12/2 sind mindestens zwei Unterrichtsvorhaben in den profilbildenden und/oder grundlegenden Inhaltsbereichen durchzuführen.

3.2.3. In der Qualifikationsphase sind insgesamt mindestens 11 Unterrichtsvorhaben in den profilbildenden und grundlegenden Inhaltsbereichen durchzuführen. (3*3 + 1*2 Unterrichtsvorhaben)

3.2.4. In jedem Kurshalbjahr sind die gewählten profilbildenden Bewegungsfelder/Sportbereiche und Pädagogischen Perspektiven zu berücksichtigen.

3.2.5. Im LK sind mindestens drei weitere Unterrichtsvorhaben durchzuführen, die unabhängig sind vom gewählten Kursprofil. Diese werden in der Regel im Klassenraum bearbeitet.

3.2.6. Alle Unterrichtsvorhaben sind den drei Leitzielen des Sportunterrichts unterzuordnen.

3.2.6.1. Motorische Grundeigenschaften funktionsgerecht erweitern.

3.2.6.2. Sportliches Können weiter entwickeln.

3.2.6.3. Sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln, organisieren und durchführen sowie Sport in seinen sozialen und gesellschaftlichen Bezügen verstehen und einordnen.

3.3. Schulinternes Curriculum Sporttheorie – LK

Halbjahr	Oberthemen	Mögliche Konkretisierung (tw. abweichend je nach Vorgaben Zentralabitur)	Obligatorik Lehrplan
12.1	1) Themen der Sportbiologie Sport und Gesundheit ca. 2/3 des Halbjahres 2) Trainingslehre (und Trainingsplanung)	Aus dem Bereich „Lernen/ Trainieren und Leisten im Sport“ z.B. : - anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung, z.B.: - Bau und Funktion HKS; Gasaustausch und Transport - Bau und Arbeitsweise Muskulatur; Fasertypen; Kontraktion - Energiebereitstellung, Effizienzvergleich aerobe – anaerobe Energiegewinnung Aus dem Bereich „Sport und Gesundheit“, z.B.: - gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (enger und erweiterter Gesundheitsbegriff: Risikofaktorenmodell, Salutogenesemodell, Konzept der WHO) - funktionelle Bewegung in Sport- und Alltagsmotorik; Fehlbelastungen, muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden z.B. Konditionelle Voraussetzungen von Bewegungshandlungen in spezifischen Belastungssituationen - motorische Hauptbeanspruchungsformen - Grundlagen der Belastungssteuerung und Anpassungsauslösung	Kenntnisse über: - Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung - Grundlagen einer gesunden Lebensführung
12.2	1) Trainingslehre (und Trainingsplanung) ca. Hälfte bis 2/3 des Halbjahres 2) Doping (ggf. Verknüpfung mit Thema „Wirtschaftliche Interessen am Sport“), ggf. teilweise	z.B. Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen: - Trainingsprinzipien; - Grundlegende Trainingsmethoden und –formen und ihre Zielsetzungen (ggf. eingeschränkt auf Ausdauer- und Krafttraining) - Formen und Funktion des Auf- und Abwärmens z.B. Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich - Laktatstufentest - Conconi-Test Zu 2) Doping in Freizeit- und Leistungssport - unphysiologische Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport - Wirkungen und Risiken - ggf. ethische Fragen um Doping	Kenntnisse - zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

	erst in 13.2		
13.1	1) Bewegung erlernen, verbessern und verstehen (Bewegungslehre) 2) Sport regeln und organisieren	Zu 1) z.B. Zusammenhänge von Struktur und Funktion menschlicher Bewegung: - Strukturierung von Bewegungsfolgen, z.B. Phasen sportlicher Bewegung nach Meinel/ Funktionsanalyse nach Göhner - biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Lernen und Üben von Bewegungen (exemplarisch erarbeitet je nach Inhalt des Kursprofils) z.B. Phasen des motorischen Lernens und Gestaltung von Lehr- und Lernwegen - z.B. Lernstufen nach Meinel/ Schnabel - Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen, z.B. Teillernmethode/ Ganzheitsmethode; methodische Übungsreihen und methodische Prinzipien; Methoden beim Erlernen von Sportspielen, z.B. nach Schaller z.B. Sport regeln und organisieren am Beispiel der Sportspiele: - Regeltypen und ihre Funktionen im Sport - Regelmodifikationen unter verschiedenen Zielsetzungen und ihre Auswirkungen	Kenntnisse über - die Gestaltung von Bewegungsabläufen und sportlichen Handlungssituationen - Motorisches Lernen - Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen Kenntnisse - zur Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen
13.2	Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit (Psychologische, soziale und gesellschaftliche Aspekte des Sports)	z.B. soziales Verhalten und gesellschaftliche Einflussgrößen im Sport - Aggression und Fairness im Sport (Erscheinungsformen, Aggressionstheorien, z.B. FAH; triebtheoretisches Modell, lerntheoretischer Ansatz) - Der Sport und seine Zuschauer einschließlich Fanprojekte - (Wirtschaftliche Interessen am Sport → ggf. schon bei Thema Doping) z.B. soziales Handeln, Motive und Ziele im Sport - Aggression und Fairness im Sport - Motive und Ziele sportlichen Handelns (Motive im Sport z.B. nach Gabler; Leistungsmotivation nach Heckhausen; Motivationstypen, Kausalattribuierung; Übertragung auf sportliche Handlungsmuster)	Kenntnisse über : - Formen sozialen Verhaltens im Sport wie Fairness, sportliches Dominanzverhalten und Aggression - verschiedene Sinnrichtungen und Motive sportlichen Handelns - *Erscheinungsformen des Sports (historisch; aktuelle Veränderungen, Darstellung in Medien)* - Wirtschaftliche und politische Auswirkungen und Einflussnahmen auf den Sport - *Kenntnisse zu einem zunehmend reflektierten Umgang mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden* - *Sportangebote im Umfeld der SuS* - *Förderung eines umweltbewussten Sport-*

			treibens

4. Leistungsbewertung im Fach Sport

4.1. Leistungsbewertung im Grundkurs

(hier müssen allgemeine / grundlegende Aspekte entwickelt werden)

4.2. Leistungsbewertung im Leistungskurs

4.2.1. Klausuren

Je Kurshalbjahr werden 2 Klausuren zu den zuletzt behandelten Themen des Theorieunterrichts geschrieben. Die Klausuren werden nach einem den zentralen Abiturprüfungen angepassten Bewertungsschema bewertet. Die Klausuren machen die Hälfte der Zeugnisnote aus.

4.2.2. Sonstige Mitarbeit

Im Bereich der Sonstigen Mitarbeit sind alle anderen Leistungen zu berücksichtigen, die im Rahmen der unterrichtlichen Arbeit bewertbar sind. Dazu zählen die qualitativ und / oder quantitativ bewerteten Ergebnisse praktischer Aufgaben im Sportunterricht. Außerdem sind in diesem Bereich die mündliche Mitarbeit, sonstige schriftliche Leistungen im Unterricht wie Referate, Protokolle, Vorträge, Gruppen- und Projektergebnisse u. v. a. m.
(hier müssen weitere allgemeine / grundlegende Aspekte entwickelt werden)