Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase im Fach Sport

(die Reihenfolge der UVs ist beliebig, da bei parallelen Kursen nicht genügend Material vorhanden ist)

UV	BF/SB	Inhaltlicher Kern	Päd. Per.
Rundum fit – Entwicklung und Erprobung eines Trainingszirkels zur Verbesserung der individuellen Fitness	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	Formen der Fitnessgymnastik	F (D)
Nichts hält mich auf – Erarbeitung der Technik Hürdenlauf	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	D (A)
Le Parkour – drunter, drüber, drum herum: Hindernisse turnerisch bewältigen	Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen	C (A)
Let‘s dance – Entwicklung einer Gruppenchoreographie	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	Tanz	B
Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten in einem Sportspiel zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)	Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	E (D)
Neue Bewegungsformen – Judowürfe erlernen und anwenden	Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB 9)	Zweikampfformen mit oder ohne direkten Körperkontakt (z.B. Ringen, Karate, Judo)	A (C)

Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	**F**	*D*	**EF**	8

Rundum fit – Entwicklung und Erprobung eines Trainingszirkels zur Verbesserung der individuellen Fitness

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Sachkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern.

Methodenkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Urteilskompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
- Testverfahren und Leistungscheck - Erstellung eines Trainingszirkel in Kleingruppen - Dehngymnastik zur Vor- und Nachbereitung - Einfluss von Sport auf die Gesundheit inklusive Definition des Gesundheitsbegriffs	- Verletzungsrisiken durch unfunktionale Übungen bzw. Übungsausführungen vermeiden - Angemessenes Aufwärmen, Cool down - selbstständiges Üben und Trainieren (allein und in Gruppen) - Individuelle Vorbereitung auf z.B. eine Kraftausdauerleistung - Sein eigenes Training protokollieren	- Funktionsgymnastik - Dehnmethoden - Kräftigungsübungen - Cool down - Fitness Test	Überprüfungsform: Demonstration unterrichtsbegleitend - Anstrengungsbereitschaft - Ermüdungswiderstandsfähigkeit - Übungs- und Trainingsverhalten (Trainingsfortschritt) punktuell: Planung und Durchführung des selbstentwickelten Zirkels z.B. zur Verbesserung der Kraftausdauer (Möglich ist auch ein Zirkel, der sportartenspezifisch z.B. Basketball ausgerichtet ist.) Kriterien: - Planen, Skizzieren, und Begründen des Zirkeltrainings - Bewertung Funktionalität hinsichtlich der Zielsetzung

Fachbegriffe

- Belastungsgrößen, Intensität, Umfang, Dichte, Dauer, Ermüdungswiderstandsfähigkeit,
- Agonist, Antagonist
- Lerntagebuch / Trainingsprotokoll
- Schnellkraft, Sprungkraft, Kraftausdauer, Maximalkraft
- Passives und aktives Dehnen
- Funktionsgymnastik

Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	**D**	*A*	**EF**	15

Nichts hält mich auf - Erarbeitung der Technik Hürdenlauf

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Methodenkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
- Anhand der Zielbewegung wird ein Trainingsplan mit den SuS erarbeitet, in dem die SuS sich aussuchen können, ob sie den Zugang über die Rhythmus- oder Hürdenschulung erlernen wollen. - Hürdenschulung: Einstieg über das Gerät, dann Erarbeitung der einzelnen Bewegungsphasen - Rhythmusschulung: Einstieg über rhythmisches Laufen und Erarbeitung von Laufrhythmen mit unterschiedlichen Hürdenparcours	Die SuS gehen arbeitsteilig vor und vermitteln im Think-Pair-Share ihre Erfahrungen. Elemente der jeweils anderen Zugangsweise können anschließend ausprobiert, reflektiert und in das eigene Lernen integriert werden. Beide Lernwege werden als Arbeitskarte bereitgestellt.	- Hürde, Hindernis - Hürdensitz - Übergehen, Überlaufen - Bewegungsphasen - Schrittrhythmusschulung - Videoanalyse - Lernfortschritt	<u>Überprüfungsform:</u> Erörterungsaufgabe <u>unterrichtsbegleitend</u> - Beiträge in der Gruppen- und - Partnerarbeit - Bewegungsausführung, Zuwachs an Bewegungsqualität - Anstrengungsbereitschaft <u>punktuell:</u> Erörterungsaufgabe: Vergleich der beiden Zugangsweisen zum Hürdenlauf. NICHT: TECHNIK ODER ZEIT <u>Kriterien:</u> Vor- und Nachteile benennen können - Erfahrungen/Lernzuwachs reflektieren können - individuelle Empfehlungen geben können.

Fachbegriffe

Schwungbein	Biomechanik
Nachziehbein	Kniehub
analytisch-synthetisch	Ganzheitsmethode
Schrittrhythmus	Zwischenhürdenlauf
Hürdensitz	Absprung- und Landephase

SGH Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	BF/SB 5: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen	**C**	*A*	**EF**	12

Le Parkour – drunter, drüber, drumherum: Hindernisse turnerisch bewältigen

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

BF/SB 8: Die Schülerinnen und Schüler können ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Sachkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

- Erarbeitung neuer bzw. bekannter Parkourtechniken unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Wagnissituation
- Vertiefung des Sicherns und Helfens
- Thematisierung der Begriffe „Wagnis vs. Risiko“
- Bewusstmachen der individuellen „Angstschwelle“ und schrittweise Zurücksetzung von dieser
	- Entwicklung eines Parkours mithilfe der vorhandenen Turngeräte
	- bekannte Techniken des normgebundenen Turnens werden wiederholt und abgewandelt
	- Parkourtechniken werden erarbeitet z.B. durch Stationskarten
	- Partner- oder Gruppenarbeit
		- Gerätekunde
		- Helfen und Sichern
		- Landung, Abfedern, Abrollen
		- Evtl. Videoanalyse
		- Parkourtechniken z.B.
		  - Monkey
		  - Dash
		  - Tic Tac
		  - Präszisionssprung
			Überprüfungsform:
			Präsentation
			
			unterrichtsbegleitend
			- Beiträge in Partner und Gruppenarbeit
			- Bewegungsdurchführung
			- Zuwachs an Bewegungsqualität
			- Anstrengungsbereitschaft
			
			punktuell:
			Bewältigung eines Parkours gemäß zuvor festgelegter Kriterien; z.B: Zeit, Bewegungsqualität.
			
			Kriterien:
			Motorisch:
			- Bewegungsausführung
			- Lernzuwachs
			- Durchlaufen eines Parkours in
			- Abhängigkeit der individuellen
			- Voraussetzungen (Wagnis ja;
			- Risiko nein!)
			Mündliche:
			- Benennen der Techniken
			- Verwendung des Fachvokabulars

Fachbegriffe - Parkourtechniken - Wagnis vs. Risiko - Helfen vs Sichern - Landung, Abfedern, Abrollen - Angst, Angstabbau, Angstschwelle - Frustration und Frustrationstoleranz			

Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz	**B**	.	**EF**	12

Let´s dance – Entwicklung einer Gruppenchoreographie

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Sachkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Methodenkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Urteilskompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

SGH Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

- Gruppenprozesse unterstützen und begleiten
- Kriterien für die Choreografie gemeinsam festlegen
- Übungsplan erstellen
- Choreografien der anderen Gruppen bewerten
	- Kleingruppenarbeit
	- Gegenseitige Unterstützung
	- Planen und schriftliche Ausarbeitung der Choreografie
		- Verschiedene Tanzschritte
		- Raumwege
		- Aufstellungen in der Gruppe
		- Musik als Steuereinheit
		- Choreografische Bausteine
			Überprüfungsform:
			Präsentation
			
			unterrichtsbegleitend
			- Methodisches Arbeiten in der Gruppe
			- Bewertungskriterien erstellen und andere Gruppen bewerten
			
			punktuell:
			Präsentation der Choreografie
			
			Kriterien:
			- Werden mit der Lerngruppe vereinbart, z.B.:
			  - Raumwege
			  - Körperspannung
			  - Kreativität

Fachbegriffe - Aufstellungsform, Raumweg, Synchronisation, bpm - Körperspannung, isolierte Bewegung - Fachbegriffe der ausgewählten Tanzrichtung			

Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	**E**	*D*	**EF**	12

Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten in einem Sportspiel zur Verbesserung von Angriff und Abwehr mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Sachkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Urteilskompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
- Schrittweise Verbesserung der individuellen Technik und Taktik - Schrittweise Verbesserung der Mannschaftstaktik beim Angriff und der Verteidigung	- Unterschiedliche Angriffs- und Abwehrtaktiken werden erarbeitet und auf die Gruppe angepasst angewendet. - Vor- und Nachteile der Taktiken reflektieren und benötigte Techniken benennen - Regeln anpassen	Abhängig von der gewählten Sportart Unabhängig von der Sportart: - Regelwerk - Spielformen vs Übungsformen - Spielposition und entsprechende Aufgabe	Überprüfungsform: Analyseaufgabe unterrichtsbegleitend - Anstrengungsbereitschaft - Lernzuwachs - Einlassen auf neue Systeme/Positionen - Mündliche Beiträge punktuell: Gruppe A spielt gegen Gruppe B, Gruppe C analysiert hinsichtlich Angriffs- und Abwehrverhalten Optional: Test zu den Angriffs- und Abwehrsystemen und Taktiken Kriterien: - Verwendung von Fachvokabular der Angriffs- und Abwehrformationen - Begründen von Erfolg und Misserfolg in Spielsituationen - Benennen von Vor- und Nachteilen
Fachbegriffe Abhängig von der Sportart			

Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB 9)	BF/SB 9: Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Ringen, Judo)	**A**	*C*	**EF**	10

Neue Bewegungsformen – Judowürfe erlernen und anwenden

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 9: Die Schülerinnen und Schüler können Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.

BF/SB 9: Die Schülerinnen und Schüler können in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Methodenkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Urteilskompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Städtisches Gymnasium Herzogenrath

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

- Erarbeitung von Judowürfen und Falltechniken unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Vermittlungswege
- Thematisierung der Partnerverantwortung im Gegensatz zum „Gegner“
- Überwindung von Angst
- Technik vs. Kraft – eine geschlechterdifferenzierte Betrachtung
- Vermittlung von Fachbegriffen
- Festlegen und Einhalten von Judoregeln
	- Unterschiedliche Vermittlungswege von Fall- und Wurftechniken
	- Partner- und Gruppenarbeit
	-
		- Unterschiedliche Wurftechniken im Judo, z.B.
		  - O-goshi
		  - O-soto-gari
		  - Seoi-nage
		- Prinzipien des Fallens
		- Judoregeln
		- Verantwortung für den Partner
		- Vermittlungsmethoden
		  - Arbeitskarte
		  - Vor- und Nachmachen
		  - Selbst entdecken
			<u>Überprüfungsform:</u>
			Demonstration
			
			<u>unterrichtsbegleitend</u>
			- Anstrengungsbereitschaft
			- Zuwachs an Bewegungsqualität und Bewegungsquantität
			
			<u>punktuell:</u>
			Demonstration von Fall- und Wurftechniken
			
			<u>Kriterien:</u>
			- Partnerschutz
			- Technik
			- Fachvokabular

Fachbegriffe

- Judo – sanfter Weg zum Sieg
- Reaktion/Aktion
- Judotechniken, z.B. O-goshi; O-soto-gari
- Biomechanik des Fallens und Werfens

SGH Städtisches Gymnasium Herzogenrath