



St.-Franziskus-Gymnasium

*Staatlich genehmigtes privates Gymnasium
für Jungen und Mädchen*



Schulinternes Curriculum
Sport
Sekundarstufe II

Stand: September 2014

1. Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase

Hj	UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	IF	Bf
1. HJ	UV I	Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein – Mit Hilfe von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden demonstrieren. ca. Stunden	d/f	1
	UV II	Wir überwinden Hindernisse im Lauf – Die neu erlernte Technik des Hürdenlaufs im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten ca. Stunden	a/d	3
	UV III	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische und individueltaktische Lösungsmöglichkeiten im Handball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden ca. Stunden	e	7
	Freiraum	ca. Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs		
2. HJ	UV IV	Volkstänze – Auf den Spuren verschiedener Kulturen – Eine Komposition aus verschiedenen Volkstanzrichtungen entsprechend erarbeiteter Ausführkriterien entwickeln, präsentieren und bewerten. ca. Stunden	b	6
	UV V	Let´s jump and run – Die eigenen Grenzen erfahren Bewegungsformen aus dem Bereich Le Parkour als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unterbesonderer Beachtung personal zugrundeliegender psychischer und physischer Faktoren bei der Bewältigung von Hindernissen demonstrieren und reflektieren.	c,e	5
	Freiraum	ca. Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs		

2. Darstellung der Kompetenzen, Inhalte und Leistungsüberprüfungsformen der Unterrichtsvorhaben

Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein –

Mit Hilfe von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren.

BF/SB: (1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen von Fitnessgymnastik – Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode(n)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Ein Fitnessprogramm unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft) präsentieren.
- Unterschiedliche Dehnmethode(n) im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: f - Gesundheit, d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Krafttraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- Unterschiedliche Belastungsgrößen (Intensität, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- Einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Krausdauer erstellen und dokumentieren. (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

UV I: Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein –

Mit Hilfe von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Fitnesstest durchführen und kritisch hinterfragen - Ein Körpergerechtes Kraftausdauertraining durchführen und Arbeitsweise des Muskels erfahren - Gewichte selbst auswählen und ein passendes Fitnessprogramm erstellen - Dehnübungen entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Videobeitrag: Wie arbeitet die Muskulatur? - Präsentation von Übungen durch Expertengruppen - Kurzvorträge und Gruppenanleitung: Theorie Muskelgruppe + Entwurf funktioneller Übungen zur Kräftigung spezieller Muskelgruppen + passende Dehnübungen - Stationsarbeit (Circuittraining) 	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse des Ist-Zustandes: Fitnesstest - Funktionelles Bauch- und Rückentraining (SuS erarbeiten Muskel, Funktion, stellen funktionelle Übungen vor, leiten an und korrigieren) - Funktionelles Arm- und Beintraining (SuS erarbeiten Muskel, Funktion, stellen funktionelle Übungen vor, leiten an und korrigieren) - Dehnmethode(n) - üben - Gesundheitliche Aspekte des Kraftausdauertrainings 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsentation - Schriftliche Ausarbeitung <p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beteiligung am UG - Auf- und Abbau von Stationen - Leistungsbereitschaft (z.B. auch Gestaltung eines Aufwärmprogramms) <p><u>Beobachtungskriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualität der Unterrichtsbeiträge - Strukturierter und schneller Auf- und Abbau - Bereitschaft zur Kooperation mit einem Partner, einer Gruppe (Beobachtung, Korrektur, Trainingsinhalte) <p><u>punktuell:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evtl. Kurzer Multiple Choice Test über die Lerninhalte (Theorie) 2. Gruppenpräsentation 3. Individueller Trainingsplan (Mappe) <p><u>Kriterien:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Visualisierung der Lerninhalte, strukturierter Aufbau, Lerngruppenorientierung, angemessene Vortragsweise, Fachliche Richtigkeit 3. Vollständigkeit, Richtige Anwendung von Trainingsprinzipien, passende Übungen
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definition Kraft (allgemein) + Kraftausdauer (dynamisch und statisch) + Beweglichkeit ➤ Trainingsprinzipien: Homöostase, Relation Belastung und Erholung ➤ Trainingsmethoden allgemein: der Kraftausdauer: Mittelintensive dynamische Kraftausdauerermethode, Callanetics + Methoden des Dehntrainings ➤ Trainingsbegriffe: Intensität, Durchführungsgeschwindigkeit, Dauer, Pause, Umfang ➤ Circuittraining, Allround-Krafttrainingsprogramm in einem Fitnessstudio ➤ Namen der beanspruchten Muskelgruppen + Funktion ➤ Borg-Skala als Rückmeldung zum subjektiven Belastungsempfinden 			

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Wir überwinden Hindernisse im Lauf –

Die neu erlernte Technik des Hürdenlaufs im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg reflektieren und bewerten.

ca. Stunden

BF/SB: (3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen.

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Lernwege in der Bewegungslehre beschreiben (SK)
- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)

UV II: Wir überwinden Hindernisse im Lauf -

Die neu erlernte Technik des Hürdenlaufs im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung der Grundtechnik im Hürdensprint - Ganzheitliches Lernen vs. Analytisch-synthetische Methode - Partnerbeobachtung und -korrektur 	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Grundtechnik über Rhythmisierung bei unterschiedlichen Hürdenabständen und –höhen (ganzheitlich) - Erlernen mithilfe einer methodischen Übungsreihe (analytisch-synthetisch) - Bausteine der MÜR als ergänzende Technikübungen - Partnerbeobachtung und-korrektur mittels Beobachtungsbogen und Aufstellen eines individuellen Trainingsplans - Videogestützte Bewegungsanalyse (Vergleich mit Topathleten) 	<p>Ganzheitlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videomaterial zur „optimalen“ Bewegung - Anlaufen an die Hürde - Hürden unterschiedlicher Abstände und Höhen in 5er-, 4er-, 3er-Rhythmus überlaufen <p>Analytisch-synthetisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videomaterial zur „optimalen“ Bewegung - Hürdengymnastik - Übergehen von Hürden in korrekter Technik - Teilübungen für Schwung- und Nachziehbein - Zusammenfügen zum Überlaufen von 4 Hürden im 3er-Rhythmus <p>Teilübungen für Schwung- und Nachziehbein zur Technikverfeinerung der Ganzheitsmethode nutzen</p>	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beteiligung am UG - Bereitschaft zur Verbesserung der Sprintleistung <p><u>Beobachungskriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualität der Unterrichtsbeiträge - Beteiligung an Übungsformen - Bereitschaft zur Kooperation mit einem Partner (Beobachtung, Korrektur, Trainingsinhalte) <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Messen der relativen Sprintleistung über 4 Hürden - Überprüfung der technischen Grundelemente (Anlauf an die Hürde, Hürdenüberquerung, Rhythmus) <p><u>Beobachungskriterium</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Differenz zwischen Größe und Hürdenhöhe bzw. Hürdenabstand - Beurteilung resultiert aus den zusammen erarbeiteten Technikelementen
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rhythmisierung ➤ Dreierrhythmus ➤ Schwungbein ➤ Nachziehbein ➤ Ganzheitsmethode ➤ Analytisch-synthetische Methode 			

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern –

Gruppentaktische und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten im Handball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden

ca. Stunden

BF/SB: (7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Handball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der 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 (e)

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 gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

UV III: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern –
 Gruppentaktische und individuelle Lösungsmöglichkeiten im Handball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Unterschiedliche Wurfarten situationsgemäß anwenden; Sprungwurf und Stemmwurf (ggf. Fallwurf) - Phrasierung von Wurfbewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Von den Profis lernen: Videoanalyse als Grundlage zur Entwicklung von Einzel- und Mannschaftstaktischem Verhalten - Die „Zauberschnur“ als methodisches Hilfsmittel kennen und selbstständig in einer Übungsreihe anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Defensive 6:0- (bzw. 5:0) Abwehr als Gruppentaktische Maßnahme - Spielgemäße Passübungen unter Zeitdruck - Koedukation oder „getrennte“ Mannschaften im Handball? Begründende Beurteilung durch SuS 	<p><u>Überprüfungsform:</u> punktuelle Leistungskontrolle</p> <p><u>unterrichtsbegleitend:</u> individuelle Grundtechniken (Passen, Fangen, Werfen)</p> <p><u>punktuell:</u> Verhalten im Spiel innerhalb des Angriffs- oder Abwehrverbundes</p> <p><u>Kriterien:</u> Richtige technischer Ausführung</p> <p>Läuferischer Einsatz; passende Laufwege; Treffen situationsangemessener Handlungen: z.B. Passen oder Torwurf</p>
<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Positionen im Handball: LA, RL, RM, RR, RA, KM; ➤ Kolbenstoß ➤ Koedukation 			

Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Volkstänze – Auf den Spuren verschiedener Kulturen – Eine Komposition aus verschiedenen Volkstanzrichtungen entsprechend erarbeiteter Ausführkriterien entwickeln, präsentieren und bewerten.

ca. Stunden

BF/SB: (6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazz-tanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Inhaltsfeld: e - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)

UV IV: Volkstänze – Auf den Spuren verschiedener Kulturen			
Eine Komposition aus verschiedenen Volkstanzrichtungen entsprechend erarbeiteter Ausführungskriterien entwickeln, präsentieren und bewerten. Die übergeordnete pädagogische Perspektive schließt das „sich körperlich ausdrücken“, „Bewegung gestalten“ und „Kooperieren und sich verständigen“ ein.			
Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - gymnastischen Grundformen - Öffnung zur außerschulischen Lebenswelt – Verständnis für andere Kulturen - Rhythmisch gebundene Bewegungsfolgen und -verbindungen in ihrem räumlichen Ablauf allein und in der Gruppe gestalten und zu präsentieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Imitation: Bei der Imitation wird von den SuS erwartet, dass sie sich einer Bewegung genau anpassen, die von der Lehrkraft, dem Mitschüler oder auf dem Video gezeigt wird. - Variation: Es werden festgelegte Bewegungen, Bewegungsmotive verändert in Hinblick auf die Zeit, den Raum, die Dynamik und eventuell auch die Technik betreffend. - Improvisation: Bei dieser Methode soll durch entsprechende Aufgabenstellung neue, auch ungewöhnliche Bewegungen entdeckt werden, die die eigene Phantasie anregen und in Bewegungshandlung umgesetzt werden. - Stationsarbeit: Bewegungsabläufe in Papierform vorgeben - Videoaufnahme/ Videoanalyse Kurzreferate 	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen unterschiedlicher Volkstanzformen - Erarbeitung von Grundsritten - Kombination und Variation von erlernten Schritten - Erarbeitung einer Gesamtchoreografie 	<p><u>unterrichtsbegleitend:</u> Bewertungstabelle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kooperation - Kommunikation - Motivation/ Spaß <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastische Grundformen des Fortbewegens wie federn, schreiten, hüpfen, springen, ... - einfache Drehungen um die Körperlängsachse <p><u>Kriterien:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Musik – Alle Tänzer müssen dem Rhythmus und dem Takt der Musik folgen. 2) Tänzerische Leistung – Gewertet wird die Durchschnittsleistung der Formation. 3) Ausführung der Choreographie – Gewünscht sind flüssige Übergänge und die Aufteilung der Mannschaft in der Halle. 4) Gesamteindruck / Kreativität

Fachbegriffe:

Rhythmusschulung: Noten, Takt, Dynamik
Rondo, ABA Form, Synchronität, Federn, Schreiten, Hüpfen, Springen, Drehungen

Unterrichtsvorhaben V:

Let's jump and run – Die eigenen Grenzen erfahren

Bewegungsformen aus dem Bereich Le Parkour als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter besonderer Beachtung personal zugrundeliegender psychischer und physischer Faktoren bei der Bewältigung von Hindernissen demonstrieren und reflektieren.

ca. Stunden

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren (MK)
- Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen (UK)
- Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren)

UV V: Let´s jump and run – Die eigenen Grenzen erfahren – Le Parkour
 Bewegungsformen aus dem Bereich Le Parkour als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter besonderer Beachtung personal zugrundeliegender psychischer und physischer Faktoren bei der Bewältigung von Hindernissen demonstrieren und reflektieren.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en)/ Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung neuer bzw. bekannter Parkourtechniken unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Wagnissituation - Die SuS erproben Wege und Möglichkeiten, Hindernisse im Geräte Parcours mit Hilfe turnerischer Grundelemente schnell und effizient zu überwinden 	<ul style="list-style-type: none"> - Stationsbewegungskarten - Einzel/ Partner – oder Gruppenarbeit - Videofilme als Lernunterstützung 	<ul style="list-style-type: none"> - Bekannte Techniken werden vertieft und neue erarbeitet - Entwicklung eines Parkours mithilfe der vorhandenen Turngeräte 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportmotorische Testverfahren <p><u>unterrichtsbegleitend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstrengungsbereitschaft - Beiträge in Gesprächsphasen zur Reflexion der individuell erlebten Wagnissituation <p><u>punktuell:</u></p> <p>motorisch: Run nach Kriterien oder mündlich: Darstellung</p> <p><u>Kriterien praktisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsausführung (Fluss, Synchronität, Dynamik) - Durchlaufen eines Parkours in Abhängigkeit der individuellen Voraussetzungen (Wagnis ja; Risiko nein!) - Hilfe- und Sicherheitsstellungen geben und anwenden <p><u>Kriterien mündlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Benennen der Techniken - Verwendung des Fachvokabulars - Beiträge zur Unterrichtsgestaltung (z.B. Aufwärmen, Kurzreferate etc.) - Geschichte der Trendsportart, Verbindungen zum Turnen

Fachbegriffe

- Angst - Wagnis - Risiko - Wagnis vs. Risiko - peer pressure - Flow - Frustration - Frustrationstoleranz
- Psychoregulation (Willen, Entschlusskraft, Selbstbeherrschung)
- Präzisionssprung - Passement Rapide - Demi-tour (halbe Drehung) - Saut de chat (Katzensprung) - Reverse - Passe muraille (Mauer überwinden)
- Tic Tac - Franchissement (Durchbruch) - Dash. - Saut de fond (Drop) – Niedersprung - Vierpunktlandung - Roulade
- Hilfe- und Sicherheitsstellung

