

**Gymnasium Hochdahl**  
**Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe**  
**Sport**

## Inhalt

1. Vorbemerkungen .....	3
2. Organisation des Schulsports .....	3
a) Unterricht.....	3
b) Außerunterrichtlicher Schulsport.....	4
3. Aufgaben des Schulsports .....	4
4. Aufbau des schulinternen Oberstufenlehrplans.....	5
5. Leistungsbewertung im Sport.....	5
6. Einführungsphase .....	6
7. Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen .....	7
8. Qualifikationsphase .....	12

# 1. Vorbemerkungen

Das Verständnis und die Qualität von Schulsport haben sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend gewandelt. Dies erkennt man an den derzeit gültigen Richtlinien und Lehrplänen für die beiden Sekundarstufen, insbesondere jedoch an den im Schuljahr 2013/2014 erschienen Kernlehrplänen. Während früher hauptsächlich **sportartenorientiert** (Richtlinien von 1980) unterrichtet wurde, bestimmt den Schulsport heute (seit 1999 für die Sek. II, seit 2001 für die Sek. I, seit 2012 Kernlehrpläne Sek. I, seit 2014 Kernlehrplan Oberstufe) der **themenorientierte** Unterricht unter starker Berücksichtigung sportpädagogischer Perspektiven bzw. Inhaltsfeldern. Der Schwerpunkt der neuen Kernlehrpläne ist die **Kompetenzorientierung**. Die Fachkonferenz des Gymnasiums Hochdahl hat dementsprechend einen **schulinternen Lehrplan** erstellt, der den neuen Anforderungen gerecht wird und in Zukunft erprobt und einer **regelmäßigen Revision** unterzogen werden soll. Er legt Bewegungsfelder, die Unterrichtsreihe und die zu erwartenden Kompetenzen einschließlich der Inhaltsbereiche fest. Freiräume bzgl. der inhaltlichen Füllung der einzelnen Sportbereiche ermöglichen im Rahmen der sachlichen und personellen Voraussetzungen unserer Schule gegenüber früher ein **vielseitigeres Sportangebot** und bewirken eine deutlichere **Abgrenzung vom Vereinssport**. Das wird u.a. auch in den Aufgaben des Schulsports und den Kriterien zur Leistungsbewertung deutlich.

Seit dem Schuljahr 2012/2013 führen wir ebenfalls ein neues Kurswahlsystem für die Oberstufe durch. Lehrplangerecht werden in der Jahrgangsstufe 10 in sechs Unterrichtsvorhaben alle Inhaltsfelder unterrichtet. Am Ende der Einführungsphase wählen die Schüler\_innen profilbildende Kurse mit jeweils zwei Inhaltsfelder und zwei Bewegungsfelder des Sports als Schwerpunkte. Diese Wahl ist dann für die ganze Qualifikationsphase verbindlich.

## 2. Organisation des Schulsports

### a) Unterricht

Die Organisation des Sportunterrichtes am Gymnasium Hochdahl ist selbstverständlich von den örtlichen und personellen Gegebenheiten abhängig. Der Sportunterricht erfolgt wie in der Sekundarstufe I ebenfalls durchgehend **koedukativ** in einer Dreifachsporthalle und auf dem am Schulzentrum angegliederten Sportplatz mit Rasenfläche, 400m-Rundbahn und diversen Nebenanlagen. Ein Schwimmbad steht im nahen Umfeld ebenfalls zur Verfügung. Ein nahe gelegenes Wäldchen und ein kleiner Park können in das Unterrichtsgeschehen einbezogen werden. Sportfahrten (Skifahrt, Kanusport etc.) werden kursspezifisch angeboten.

Fächerübergreifende und kooperative Projekte werden regelmäßig angeboten.

**Der Sportunterricht wurde durch die Schulleitung in der Oberstufe auf zwei Wochenstunden gekürzt.** Sport ist als 4. Fach der Abiturprüfung daher (noch) nicht möglich (vgl. RdErl. v. 1.5.2009).

**Eine Aufstockung auf generell drei Wochenstunden im Sinne des Ministeriums ist langfristig in Planung.**

## **b) Außerunterrichtlicher Schulsport**

Trotz der angespannten Personalsituation werden noch einige außerunterrichtliche Sportaktivitäten angeboten, z.B. **Arbeitsgemeinschaften** in Fußball, Flagfootball, Volleyball. Im Angebot befindet sich außerdem die „**bewegte Pause**“, wo in der Sporthalle und auf dem Schulhof („Spieltonne“) Bewegungsangebote gemacht werden. Am „**olympischen Tag**“ werden klassenbezogen teamorientierte Vielseitigkeitswettkämpfe durchgeführt. Durch die gute Zusammenarbeit mit örtlichen Vereinen kommen Schulmannschaften oder einzelne Sportler/-innen immer wieder zu ausgezeichneten Ergebnissen bei den Schulwettkämpfen unter dem Motto „**Jugend trainiert für Olympia**“. So sind regelmäßig **Kreismeistertitel** erreicht worden (Basketball, Fußball, Tennis, Volleyball, Gerätturnen), dazu kommen **Regierungsbezirksmeistertitel** im Fußball, Turnen und Volleyball und drei **Landesvizemeisterschaften** (Turnen, Volleyball und Fußball), drei **Landesmeisterschaften**, ein 5. und ein 8. Platz im **Bundesfinale in Berlin** der Gerätturnerinnen.

## **3. Aufgaben des Schulsports**

Grundlage für die schulinternen Lehrpläne sind das Schulgesetz und die **Kernlehrpläne/Richtlinien für den Sport in den Schulen im Lande Nordrhein-Westfalen**. Dabei sind die pädagogischen Möglichkeiten im Schulsport und im außerschulischen Sport im Rahmen der gegebenen Bedingungen auszuschöpfen. Bei den Aufgaben, die der Schulsport erfüllen soll, sind aufgrund der eingeschränkten Wochenstundenzahlen Forderungen wie regelmäßiges präventives Training besonders für kreislauf- und Haltungsschwache Schüler nicht in vollem Umfang zu realisieren. Einig ist sich die Fachkonferenz in **wesentlichen Funktionen** des Schulsports und unterstützt diese nachhaltig im Unterricht:

- **fachliche Einweisung** in spezielle Bereiche und Disziplinen des Sports, motorischpraktisch und kognitiv im Rahmen von Beschreibungen, einfacher Methoden hinterfragung und spezifischem Training, Organisation
- Sportzeit ist **Bewegungszeit**, materiale und leibliche Erfahrungen vermitteln Sicherheit, vielfältige Koordinationsmuster erweitern den Erfahrungshorizont bzgl. des eigenen Körpers.
- Sport ist **Leistung**, Wettkampfgedanken prägen alle Sportarten und motivieren jeden einzelnen auf individuelle Art. Das Wettkampfangebot für Schulmannschaften ist breitgefächert anzunehmen und sollte auch durch die Elternschaft unterstützt werden. Die Beurteilung der Leistung wird individuell und klassen- oder jahrgangsstufenbezogen angesetzt. **Individuelle Lernfortschritte**, das **Bemühen** und das **Sozialverhalten** sind wichtige Bewertungskomponenten (s.S. 7).
- Sport hat **Regeln**, soziale Gefüge werden einsichtig gemacht und vertieft, trotzdem bleibt oft ein erheblicher Spielraum für Variationen und **Kreativität**, der ausgenutzt werden soll.
- Sport heißt **Gestalten**, in zunehmendem Maße wird Einblick in die **Organisation** von Sport, Funktion von Sport (insbesondere Bezug zu Gleichaltrigen, aber auch als Perspektive zum Erwachsenensport) gewährt und später Selbstorganisation verlangt.
- Sport macht **Spaß**, d.h. Freude an der Bewegung ist wichtiges Vermittlungsziel, was nicht immer an das Vehikel der sportartspezifischen Praxis gebunden sein muss.

- Sport hat eine **hygiene- u. gesundheitserzieherische Funktion**, wobei der Schwerpunkt zunehmend auf dem erzieherischen Teil liegt, d.h. gesundheitsförderndes Verhalten ist nicht nur zu vermitteln, sondern auch einsichtig zu machen und dadurch eine langfristige **Verhaltensänderung** zu erwirken.
- Sport und **Ernährung** sind nicht zu trennen, so werden ab Klasse 8 **Essverhalten** und auch **Essstörungen** thematisiert.

#### **4. Aufbau des schulinternen Oberstufenlehrplans**

In der **Jgst. 10** sind alle sechs Inhaltsbereiche anzusprechen. Inhaltlich sind dazu mindestens drei Bewegungsfelder auszuwählen. Die sportmotorische Grundausbildung sowie die Vermittlung sporttheoretischer Grundkenntnisse werden in insgesamt sechs Unterrichtsvorhaben in den gewählten Sportbereichen erweitert. Dabei entwickelt sich eine zunehmende Spezialisierung innerhalb eines Bereiches, die später auch das Profil des Kurses bestimmt.

#### **5. Leistungsbewertung im Sport**

Die Vorgaben des Schulgesetzes (§48) und der Richtlinien (MSWWF, Schriftenreihe Schule in NRW, Hefte 3426 (S I) und 4734 (S II), sowie APO-GOST A,C,B (§§ 13-17) sind die Grundlage für die Festlegungen der Fachkonferenz. Die Schwerpunkte Mitarbeit, Bewegungsqualität, Gruppenverhalten, indiv. Lernfortschritte, Anstrengung, Wettkampfverhalten unter Einbeziehung fachlicher Kenntnisse und Methoden werden in der Anlage 4 (s. S. 7) dargelegt. Hochdahl, den 18. September 2011

## 6. Einführungsphase

### Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	„Schnell aus der Puste ? – Wir hätten da ein Rezept!“ Verbesserung der Ausdauerleistung durch regelmäßige gezielte Anwendung geeigneter Trainingsmethoden und Führung eines Trainingstagebuchs ca. 8 Stunden plus eigenverantwortliche Vorbereitung
	UV II	Fitnesskrafttraining - Mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes, Trainingshilfen und an Krafttrainingsmaschinen und Trainingsprinzipien ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen planen und durchführen ca. 12 Stunden
	UV III	Tanzen im Ganzen und mit Gerät – tänzerische Gestaltung einer Gruppenchoreographie mit einem Gerät (z.B. Stuhl, Tisch, Kissen) mit anschließender kriteriengeleiteter Reflexion der Gestaltungskriterien „Raum“, „Dynamik“ und „Aufstellungsform“ ca. 8 Stunden
	Freiraum	ca. 15 Stunden/0 Stunden (gekürzter Sportunterricht)
2. HJ	UV IV	American Football mal anders - Einführung in das Sportspiel Flag-Football als Möglichkeit der kooperativen Erarbeitung unbekannter Technik- und Taktikbausteine bei Anpassung des Spiels an die lerngruppenspezifischen Anforderungen ca. 12 Stunden
	UV V	„Alles nur eine Frage der Kraft?“ – Erarbeitung der Bewegungsmerkmale des Kugelstoßens und Entwicklung eines methodischen Lernweges ca. 10 Stunden
	UV VI	Wagnissituationen schaffen und erleben <ol style="list-style-type: none"> <li>1. am Beispiel eines kursabhängigen von SuS erstellten Parcours, nach Vorstellung typischer Parcourselemente, bekannt aus Literatur und Medien</li> <li>2. am Beispiel einer Übungsreihe zum Thema: Drehung um die Körperquerachse (Salti, Handstandüberschläge)</li> </ol> ca. 10 Stunden

	<b>Freiraum</b>	ca. 15 Stunden/0 Stunden (gekürzter Sportunterricht)
--	-----------------	--

## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** „Schnell aus der Puste? – Wir hätten da ein Rezept!“  
Verbesserung der Ausdauerleistung durch regelmäßige gezielte Anwendung geeigneter Trainingsmethoden und Führung eines Trainingstagebuchs

**BF/SB3:** Laufen, werfen, springen - **Leichtathletik**

**Inhaltlicher Kern:** Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von **Lauf**, Sprung und Wurf/Stoß

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- einen längeren Lauf (3000m) durch gezieltes Training vorbereiten
- den Lauf unter Wettkampfbedingungen durchführen
- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).
- eine „Marschtabelle“ als Trainingshilfe mit Partner verstehen und anwenden.
- Methoden erlernen und anwenden, die gleichmäßiges Laufen fördern.
- ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.
- ihren Leistungsstand mit dem von gleichaltrigen Jugendlichen in den Bestenlisten vergleichen und bewerten.

**Inhaltsfeld:** Leistung (d)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und -organisation, Wettkampf

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- 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)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
- sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung)

#### **Zeitbedarf:**

6 U-Stunden plus Training außerhalb der Unterrichtszeiten, dazu 2 U-Std.  
Leistungsüberprüfung (Wettkampf)

#### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema:** Fitnesskrafttraining - Mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes, Trainingshilfen und an Krafttrainingsmaschinen und Trainingsprinzipien ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen planen und durchführen

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltlicher Kern:**

- Formen der Fitnessgymnastik
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- Funktionales und gerätegeführtes Krafttraining

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ein Fitnessprogramm unter einer ausgewählten Zielrichtung präsentieren
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.
- Trainingsprinzipien erläutern (Belastungssteuerung, Wirkungen des Krafttrainings...)
- ein Trainingsplan für ein Ganzkörpertraining erstellen
- große Muskelgruppen benennen und gezielt Krafttrainingsübungen für diese anwenden

**Inhaltsfelder:** Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (SK)
- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche (MK) Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern Beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** 12 Stunden

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:** Tanzen im Ganzen und mit Gerät – tänzerische Gestaltung einer Gruppenchoreographie mit einem Gerät (z.B. Tisch, Kissen) mit anschließender kriteriengeleiteter Reflexion der Gestaltungskriterien ‚Raum‘, ‚Dynamik‘ und ‚Aufstellungsform.‘

**BF/SB:** Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ **Tanz**, Bewegungskünste

**Inhaltliche Kerne:** Tanz (Modetanz)

- sich auf das Tanzen mit und ohne Musik einlassen
- Tanzen mit einem Gerät in Partner- bzw. in Gruppenkonstellationen
- Erarbeitung einer Gruppenchoreographie unter Einbindung eines Geräts mit anschließender Präsentation und kriteriengeleiteter Reflexion

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schüler und Schülerinnen können...

- eine Gruppenchoreographie aus dem Modetanz unter Anwendung der Ausführungskriterien Raum, Dynamik und Aufstellungsform gestalten und präsentieren (BWK 1.1)
- einen Tisch, Kissen o.ä. als Ausgangspunkt für die Gruppenchoreographie nutzen (BWK 1.2)

**Inhaltsfelder:** Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltung einer Gruppenchoreographie mit Einbindung der Gestaltungskriterien Raum, Dynamik und Aufstellungsform.



**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schüler und Schülerinnen können...

- die Gestaltungskriterien Raum, Dynamik und Aufstellungsform erläutern (SK)
- die in den Gruppen erarbeiteten Aufstellungsformen und Raumformen schematisch darstellen (MK)
- die Gruppenchoreographien der Mitschüler und Mitschülerinnen anhand der Gestaltungskriterien Raum, Dynamik und Aufstellungsform bewerten (UK)

**Zeitbedarf: 8 Stunden**

**Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema:** American Football mal anders - Einführung in das Sportspiel Flag-Football als Möglichkeit der kooperativen Erarbeitung unbekannter Technik- und Taktikbausteine bei Anpassung des Spiels an die lerngruppenspezifischen Anforderungen

**BF/SB 7:** Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, **Flag-Football**)

**Inhaltlicher Kern:** Umsetzen von Technik und Taktik in bestimmten Spielsituationen unter Berücksichtigung der Defense und Offense

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
- Spielpositionen (Quarterback, Center, Running Back, Wide Receiver) in verschiedenen Spielsituationen übernehmen und richtig anwenden können

**Inhaltsfelder:** e – Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen,

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Verschiedenen Spielsituationen im Team taktisch und technisch erfolgreich bewältigen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:** Die Schülerinnen und Schüler können...

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

**Zeitbedarf: 10 Stunden**

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** „Alles nur eine Frage der Kraft?“ – Erarbeitung der Bewegungsmerkmale des

## Kugelstoßens und Entwicklung eines methodischen Lernweges

### **BF/SB: Laufen, werfen, springen - Leichtathletik**

#### **Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß**

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Die Bewegungstechnik des Kugelstoßens zumindest in technisch angemessener Grobform ausführen
- Veränderungen in der Bewegungsausführung (z.B. Stoßwinkel) wahrnehmen und beschreiben
- die grundlegenden Bewegungsmerkmale und Bewegungsphasen des Kugelstoßens erläutern
- Prinzipien und Methoden motorischer Lernprozessgestaltung erläutern (z.B. „vom Einfachen zum Komplexen“, Zergliederungsmethode, „Kontrastmethode“)
- Bewegungen anderer aspektorientiert beobachten und analysieren
- Individuell zielführende Korrekturhilfen auswählen und anwenden
- auf der Grundlage eines Beurteilungsbogens ihren aktuellen Leistungsstand und ihren motorischen Entwicklungsprozess beurteilen
- ihren Leistungsstand mit dem von gleichaltrigen Jugendlichen in den Bestenlisten vergleichen und bewerten

**Inhaltsfeld:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich zielgerichtet (spezifisch) und eigenverantwortlich aufwärmen (MK)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (UK)
- zwei unterschiedliche Lernwege in der Bewegungslehre erläutern (SK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** 10 Stunden

### **Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema:** Wagnissituationen schaffen und erleben - Alternative Nutzung von Sportgeräten

**BF/SB:** Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)  
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)

**Inhaltlicher Kern:** Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

- am Beispiel eines kursabhängigen von SuS erstellten Parcours, nach Vorstellung typischer Parcourselemente, bekannt aus Literatur und Medien am Beispiel einer Übungsreihe zum Thema: Drehung um die Körperquerachse (Salti, Handstandüberschläge)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse

angemessen reagieren

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

**Inhaltsfeld:** c Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen - Komfortzonenerweiterung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Die Schülerinnen und Schüler können...

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. Komfortzonenerweiterung erleben.
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (MK)
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** 10 Stunden

**Summe Einführungsphase:**

**ca. 90 Stunden/60 Stunden (gekürzter Sportunterricht)**

## 7. Qualifikationsphase

Am Gymnasium Hochdahl wird Sport in der Oberstufe ausschließlich in Grundkursen unterrichtet. Dabei haben die Schülerinnen und Schüler die Wahl zwischen fünf Kursprofilen.

Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

*„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei** Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung **aller** Inhaltsfelder entwickelt werden.*

*Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28)*

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Bewegen im Wasser - Schwimmen	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	d – Leistung	f - Gesundheit
3	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Bewegen an Geräten - Turnen	b – sich körperlich ausdrücken	f – Gesundheit
4	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Fußball)	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
5	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	c – Wagnis und Verantwortung	f - Gesundheit

## Kursprofil 1:

### Leitende Inhaltsfelder:

- d – Leistung
- e – Kooperation und Konkurrenz

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Badminton**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, Flag-Football)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>	<b>UV 1</b>	<b>Vom Federball zum Wettkampfspiel Badminton (Einzel)</b> – Erlernen und Reflektieren von Grundschlägen und taktischen Grundregeln im Spiel nach vereinfachten Wettkampfregele Zeitbedarf:
	<b>UV 2</b>	<b>Über Hürden laufen</b> – Erarbeitung von Rhythmus, Technik und Maßenpassung Zeitbedarf:
	<b>UV 3</b>	<b>Volley spielen</b> – Erlernen alternativer Volleyspiele und Entwicklung eigener Varianten Zeitbedarf:
	<b>Freiraum</b>	
	<b>UV 4</b>	<b>Vielfältig Springen</b> – Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten und Disziplinen des Springens mit dem Ziel der individuellen Spezialisierung Zeitbedarf:

<b><u>Q 1.2</u></b>	<b>UV 5</b>	<b>Das Badmintonspiel erweitern</b> – Erlernen neuer Schläge und ihrer situationsgerechten Anwendung Zeitbedarf:
	<b>UV 6</b>	<b>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> – Verbesserung der Ausdauerleistung durch regelmäßige gezielte Anwendung bekannter Trainingsmethoden und Fortführung des Trainingstagebuches aus der Einführungsphase Zeitbedarf:
	<b>Freiraum</b>	
<b><u>Q 2.1</u></b>	<b>UV 7</b>	<b>Vielfältig Werfen und Stoßen</b> – Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten und Disziplinen des Werfens und Stoßens mit dem Ziel der individuellen Spezialisierung Zeitbedarf:
	<b>UV 8</b>	<b>Vom Badminton-Einzel zum Doppel</b> – Reflektieren von Grundsschlägen und taktischen Grundregeln bezogen auf ihre Bedeutung und Anwendung im Doppelspiel sowie Erweiterung der individuellen technischen und taktischen Fähigkeiten Zeitbedarf:
	<b>UV 9</b>	<b>Volley spielen</b> – Erlernen alternativer Volleyspiele und Entwicklung eigener Varianten (Fortsetzung von Q1.1) Zeitbedarf:
	<b>Freiraum</b>	
<b><u>Q 2.2</u></b>	<b>UV 10</b>	<b>Das Mixed-Spiel im Doppel</b> – Reflektieren der Rollenverteilung aufgrund der spielerischen Voraussetzungen und der daraus resultierenden Taktik und Schlaganwendung Zeitbedarf:
	<b>UV 11</b>	<b>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> – Verbesserung der Ausdauerleistung durch regelmäßige gezielte Anwendung bekannter Trainingsmethoden und Fortführung des Trainingstagebuches (Fortsetzung von Q1.2)
	<b>Freiraum</b>	

## Kursprofil 2:

### Leitende Inhaltsfelder:

- d – Leistung
- f – Gesundheit

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen im Wasser - Schwimmen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 38f):

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken
- Rettungsschwimmen
- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 35f):

- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit Fitnessgeräten
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnübungen
- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>	<b>UV 1</b>	<b>Wie kann ich wie schwimmen wie Michael Phelps? –</b> Vertiefung der Schwimmarten Brust, Kraul und Rücken unter Berücksichtigung leistungsbezogener Aspekte Zeitbedarf:
	<b>UV 2</b>	<b>Jeder will mal hoch hinaus –</b> Bewegungskünste und Bewegungsgestaltung im Wasser am Beispiel des Wasserspringes Zeitbedarf:
	<b>UV 3</b>	<b>Bewegung für das eigene Wohlbefinden –</b> Verbesserung der aeroben Ausdauer im Schwimmen Zeitbedarf:
	<b>Freiraum</b>	
	<b>UV 4</b>	<b>So werde ich stark! –</b> Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen Zeitbedarf:

<u>Q 1.2</u>	<b>UV 5</b>	<b>Stress und Anspannung effektiv lösen</b> – Erarbeiten und Anwenden von Prinzipien der progressiven Muskelentspannung zur Harmonisierung von Körper und Psyche Zeitbedarf:
	<b>UV 6</b>	<b>Polizei, Feuerwehr &amp; Co</b> – Durchführung eines Trainingsparcours zur Bewältigung von Sporttests im Kraftausdauerbereich Zeitbedarf:
	<b>Freiraum</b>	ca.
<u>Q 2.1</u>	<b>UV 7</b>	<b>Mannschaftssport im Wasser</b> – Einführung in das Wasserballspiel Zeitbedarf:
	<b>UV 8</b>	<b>Fitness im Wasser?</b> – Kennenlernen, Erproben und Gestalten verschiedener Aquajoggingübungen mit dem Ziel einer Gruppenchoreographie Zeitbedarf:
	<b>UV 9</b>	<b>Wie kann ich wie schwimmen wie Michael Phelps?</b> – Einführung der Schwimmart Delphin mit dem Ziel des Lagenschwimmens Zeitbedarf:
	<b>Freiraum</b>	
<u>Q 2.2</u>	<b>UV 10</b>	<b>Wenn schon „Muckibude“, dann aber richtig!</b> – Möglichkeiten eines Konzeptes ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen Zeitbedarf:
	<b>UV 11</b>	<b>Schnell in den Tritt kommen</b> – Durchführung verschiedener Schnellkraftübungen mit wissenschaftspropädeutischer Herangehensweise
	<b>Freiraum</b>	



## Kursprofil 3:

### Leitende Inhaltsfelder:

- b – sich körperlich ausdrücken
- f – Gesundheit

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 39f):

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen an Geräten - Turnen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 39):

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen
- Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>	<b>UV 1</b>	<b>Tanzend fit werden I</b> – Verbesserung der aeroben Ausdauer am Beispiel einer tanzbezogenen Fitness-Sportart (z.B. Step-Aerobic, Zumba, Tae Bo)
	<b>UV 2</b>	<b>Bodenturnen kreativ und individuell</b> – Vertiefung der Bodenelemente (Rad, Handstand etc.) mit dem Ziel, eine Bodenkür in Kleingruppen zu entwickeln
	<b>UV 3</b>	<b>Modern Dance</b> – Kennenlernen typischer Ausdrucksmöglichkeiten und Tanzbewegungen mit dem Ziel, eine Gruppenchoreographie zu entwickeln
	<b>Freiraum</b>	
	<b>UV 4</b>	<b>Rhythmische Sportgymnastik</b> – Erarbeitung einer individuellen Choreographie mit einem Handgerät (Seil, Ball, Keule, Reifen)

<u>Q 1.2</u>	<b>UV 5</b>	<b>Gerätturnen: Springen, Drehen, Schwingen und Co</b> – Erlernen verschiedener Turnübungen an Barren, Reck, Ringen etc. mit dem Ziel, eine selbst gestaltete Übung mit einem Partner synchron zu turnen
	<b>UV 6</b>	<b>Tanzend fit werden II</b> – Verbesserung von Beweglichkeit, Körpergefühl und Ausdauer am Beispiel einer Fitness-Sportart (z.B. Step-Aerobic, Zumba, Tae Bo)
	<b>Freiraum</b>	
<u>Q 2.1</u>	<b>UV 7</b>	<b>Video-Clip-Dancing</b> – Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen entwickeln, präsentieren und bewerten Zeitbedarf:
	<b>UV 8</b>	<b>Frei von Normen turnen</b> – Entwicklung und Präsentation einer akrobatischen Gruppengestaltung
	<b>UV 9</b>	<b>Den Körper durch Gymnastik beweglich machen</b> – Erlernen und Anwenden verschiedener Möglichkeiten des Beweglichkeitstrainings (z.B. Pilates, Yoga, Körperbildende Gymnastik) Zeitbedarf:
	<b>Freiraum</b>	
<u>Q 2.2</u>	<b>UV 10</b>	<b>Be a Coach Instructor</b> – Schüler erarbeiten und vermitteln verschiedene Formen des Tanzes (z.B. HipHop, Ballet, Standardtanz)
	<b>UV 11</b>	<b>Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit durch Turnen?</b> – Entwicklung eines Fitnesstrainings unter Einbeziehung von Turngeräten und Turnübungen
	<b>Freiraum</b>	

## Kursprofil 4:

### Leitende Inhaltsfelder:

- d – Leistung
- e – Kooperation und Konkurrenz

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, Badminton)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football, **Rugby, Gaelic Football**)

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
<u>Q 1.1</u>	UV I	<b>Vielseitig werfen in der Leichtathletik</b> – den Speer sicher und weit werfen und Würfe aus der Drehung um die Körperlängsachse  Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Leistung
	UV II	<b>Futsal spielen I</b> – Grundtechniken (Schießen, Passen, Dribbeln) erlernen und verbessern  Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Leistung

	<b>UV III</b>	<p><b>Futsal spielen II</b> – Grundtechniken im Spiel anwenden und Gruppentaktiken erarbeiten, anwenden und bewerten Durchführung eines Turniers</p> <p>Kooperation und Konkurrenz</p>
	<b>Freiraum</b>	
<b>Q 1.2</b>	<b>UV IV</b>	<p><b>Hindernisse überlaufen</b> - Hürdenlaufen erlernen und sich in einem Wettkampf mit anderen verbessern und messen</p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Leistung</p>
	<b>UV V</b>	<p><b>Werfen und Laufen</b> – einen leichtathletischen Biathlon entwickeln, durchführen und Bewertungsgrundlagen gestalten (30 Minuten Testlauf, kursübergreifend)</p> <p>Leistung Gesundheit</p>
	<b>UV VI</b>	<p><b>Alternative Sportspielvariante , z. B. Gaelic football</b> Grundtechniken erlernen, das Spiel für den Schulsport und auf den Sportkurs bezogen entwickeln und Taktiken erarbeiten</p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Kooperation und Konkurrenz</p>
		<p>Wir machen das <b>Deutsche Sportabzeichen!</b> Training und Abnahme der Leistungen flexibel in die Unterrichtsvorhaben der Leichtathletik integrieren. Achtung: Leistungen müssen innerhalb eines Kalenderjahres abgeleistet werden</p>
	<b>Freiraum</b>	

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
<u>Q 2.1</u>		Wir machen das <b>Deutsche Sportabzeichen!</b> Training und Abnahme der Leistungen flexibel in die Unterrichtsvorhaben der Leichtathletik integrieren. Achtung: Leistungen müssen innerhalb eines Kalenderjahres abgeleistet werden
	UV I	<b>Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können  Leistung Kooperation und Konkurrenz
	UV II	<b>Ecke, Freistoß, Einwurf</b> – Standardsituationen im Fußball entwickeln und im Spiel anwenden  Kooperation und Konkurrenz
	UV III	<b>Fußball mit Handicap (z. B. Blindenfußball)</b> – Wagnissituationen und Funktionen von Sinnen im Fußball erfahren und kooperativ das Spiel entwickeln  Wagnis und Verantwortung Kooperation und Konkurrenz
	Freiraum	
	UV IV	<b>Hoch und weit springen</b> - Hochsprung und den Weitsprung/Dreisprung erlernen und in einem Wettkampf anwenden (eventuell Verknüpfung zu UV „Alternative Wettkämpfe“)  Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Leistung
	UV V	<b>4 – 2 – 3 – 1</b> – Gruppen-/Mannschaftstaktik auf dem Großfeld und Erprobung verschiedener Spielsysteme in Abwehr und Angriff  Kooperation und Konkurrenz

<u><b>Q 2.2</b></u>	<b>UV VI</b>	<p><b>Alternative Sportspielvariante, z. B. Rugby</b>  Grundtechniken erlernen, das Spiel für den Schulsport und auf den Sportkurs bezogen entwickeln und Taktiken erarbeiten</p> <p>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen  Kooperation und Konkurrenz</p>
	<b>Freiraum</b>	

## Kursprofil 5:

### Leitende Inhaltsfelder:

- c – Wagnis und Verantwortung
- f – Gesundheit

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 41f):

- Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z.B. Fahrradfahren, Inline-Skating)
- Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Wasserski)
- Gleiten auf Eis und Schnee (z.B. Skifahren und Skilaufen, Eislaufen)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 35f):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit Fitnessgeräten
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnübungen
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u>	UV 1	<b>Fallen auf festem Terrain</b> – vom Bremsen bis Kurvenfahren (Inlineskating I)
	UV 2	<b>Bin ich fit für mein gewähltes Profil?</b> – Allgemeine und spezifische gesundheitsfördernde Aspekte der zu behandelnden Themen, gezieltes Einsetzen spezifischer physiologischer Belastungen und Kräftigungsvarianten und -übungen
	UV 3	<b>Kann man Wagnisse transferieren?</b> – Wagnissituationen (Indoor) gestalten, schaffen und eingehen Zeitbedarf:
	Freiraum	
	UV 4	<b>Gleiten und „stehen bleiben“ auf rutschigem angefrorenen Terrain</b> – Eislaufen I

<u>Q 1.2</u>	<b>UV 5</b>	<b>Training zum Ausdauervorhaben „3000m-Lauf“</b> – Begriffsbestimmung und Verbesserung der aeroben Ausdauer
	<b>UV 6</b>	<b>Gleiten und „sitzen bleiben“ auf flüssigem Terrain</b> – Kanufahrt I
	<b>Freiraum</b>	
<u>Q 2.1</u>	<b>UV 7</b>	<b>Gleiten und „sitzen bleiben“ auf flüssigem Terrain</b> – Kanufahrt II Zeitbedarf:
	<b>UV 8</b>	<b>Rollen/Fahren aber Vorsicht!</b> – Fahrradparcours, Fahrradtour
	<b>UV 9</b>	<b>Biathlon in der Halle?</b> – Rollbrettparcours Zeitbedarf:
	<b>Freiraum</b>	
<u>Q 2.2</u>	<b>UV 10</b>	<b>Fallen auf rutschigem gefrorenen Terrain</b> – vom variablen Bremsen bis Kurvenfahren – Eislaufen II
	<b>UV 11</b>	<b>Gleiten und „sitzen bleiben“ auf flüssigem Terrain</b> – Kanufahrt I Zeitbedarf:
	<b>Freiraum</b>	