

Sport in der Sekundarstufe II
Schulinternes Curriculum im Fach Sport
Erzbischöfliche Liebfrauenschule Köln
Stand: 05/2014

Schulinternes Curriculum Sport Sek. II

► Orientierungsphase / EF-Stufe

Unterrichtsvorhaben in der EF-Stufe

Inhaltsfelder mit inhaltlichen Schwerpunkten	Bewegungsfelder mit inhaltlichen Kernen	Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen
(d), (f) IS: Trainingsplanung und Organisation (d), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen, Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik IK: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß.	„Halte durch“ – Fit durch Laufen Die eigene Ausdauer gezielt auch ausserhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> • ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. (BWK) • einen leichtathletischen Mehrkampf (hier wird nur der 5000m-Lauf akzentuiert) unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (BWK) • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK) • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) 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) • sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK) • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport

			bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK) <ul style="list-style-type: none"> ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
(a) IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	Richtig Volleyball spielen in Schule und Freizeit Festigen und Erweitern der erlernten Grundfertigkeiten und –fähigkeiten zur Durchführung des Sportspiels Volleyball	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> in einem Mannschaftsspiel technische Grundfertigkeiten und Lösungsmöglichkeiten regelkonform für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. (BWK) Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. (BWK) 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 geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)
(a), (e) IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a), Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	Richtig Volleyball im Team spielen Die spezielle Spielfähigkeit verbessern/ Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Volleyball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld anwenden und reflektieren.	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. (BWK) Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. (BWK) 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 geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)
(a), (c), (d) IS: Prinzipien und	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Stoßen vs. Werfen Neu erlernte Wurf-/	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte

Konzepte des motorischen Lernens (a), Trainingsplanung und Organisation (d)	IK: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß.	Stoßtechniken im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten (Kugelstoßen oder Schleuderball)	leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf) (BWK) <ul style="list-style-type: none"> • zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK) • unterschiedliche Hilfen (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) • ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)
(a) IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	Richtig Basketball spielen in Schule und Freizeit Festigen und Erweitern der erlernten Grundfertigkeiten und –fähigkeiten zur Durchführung des Sportspiels Basketball	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> • in einem Mannschaftsspiel technische Grundfertigkeiten und Lösungsmöglichkeiten regelkonform für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. (BWK) • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. (BWK) • 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 geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)
(a), (e) IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a), Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	Richtig Basketball im Team spielen Die spezielle Spielfähigkeit verbessern/ Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld anwenden und reflektieren.	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> • in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. (BWK) • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. (BWK) • grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

			<p>(SK)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)
<p>(b), (e) IS: Gestaltungskriterien (b), Gestalten von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p>	<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste IK: Tanz, Gymnastik</p> <p>ODER</p>	<p>„It's showtime“ Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Form) präsentieren, skizzieren und bewerten.</p> <p>ODER</p> <p>Der Sport steht Kopf Turnerische oder akrobatische Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren, skizzieren und bewerten.</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen. (BWK) • in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungsverhalten situationsangemessen und verantwortlich anpassen. (BWK) • Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) 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) • in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK) • eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK) • den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)
<p>(b), (c) IS: Gestaltungskriterien (b), Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p>	<p>Bewegen an Geräten – Turnen IK: Norm(un-) gebundenes Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</p>	<p>Warm up & Cool Down Die Bedeutung des Aufwärmens und des Abwärmens (Cool-Down) in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen und Sportspielen unter besonderer Berücksichtigung der Betrachtung der motorischen</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. (BWK) • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
<p>(d), (f) IS: Trainingsplanung und Organisation (d), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (d)</p>	<p>* parallel in Verbindung mit allen Bewegungsfeldern, Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen IK: Formen der Fitnessgymnastik und funktionelle Dehnübungen</p>	<p>Warm up & Cool Down Die Bedeutung des Aufwärmens und des Abwärmens (Cool-Down) in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen und Sportspielen unter besonderer Berücksichtigung der Betrachtung der motorischen</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. (BWK) • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)

	und unterschiedliche Dehnmethoden	Grundeigenschaften	
		Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs	
<u>Pro Kurshalbjahr</u> P4: Je eine Klausur (2-stündig) + kleine <u>spielsportpraktische</u> Prüfung (1. Halbjahr) + Ausdauerprüfung (5000m) (2. Halbjahr) Nicht P4: kleine <u>spielsportpraktische</u> Prüfung (1. Halbjahr) + Ausdauerprüfung (5000m) (2. Halbjahr)			

Inhaltsfelder:

(a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, (b) Bewegungsgestaltung, (c) Wagnis und Verantwortung, (d) Leistung, (e) Kooperation und Konkurrenz, (f) Gesundheit