

Sport in der Sekundarstufe II
Schulinternes Curriculum im Fach Sport
Erzbischöfliche Liebfrauenschule Köln
Stand: 02/2015

Schulinternes Curriculum Sport Sek. II

► Qualifikationsphase (Q1/Q2)

Kursprofil 1

Profilbildende Bewegungsfelder / Sportbereiche:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

(Kleine Spiele, Volleyball, Beachvolleyball)

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

(ausgewählte leichtathletische Disziplinen: Lauf, Hürdenlauf, Hochsprung, Speerwurf)

Profilbildende Inhaltsfelder:

Leistung (d)

Kooperation und Konkurrenz (e)

Unterrichtsvorhaben in der Q1-Stufe

Inhaltsfelder mit inhaltlichen Schwerpunkten	Bewegungsfelder mit inhaltlichen Kernen	Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen
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; Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)	Ausdauer trainieren – der Erfolg zeigt sich langfristig <i>Individuelle Erstellung eines Trainingsplanes unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung.</i> (18 – 20 Stunden)	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK) • zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK) • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK) • die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)
IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e); Fairness und	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	Volleyball – Erfolgreich in Abwehr und Angriff <i>Entwicklung von Abwehr- und Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten</i>	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK), • in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK), • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK), • grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der

Aggression im Sport (e)		(20 - 22 Stunden)	<p>zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK),</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK) • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK) • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK) • bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK) • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK) • die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e); Fairness und Aggression im Sport (e)	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Beach-Volleyball)</p>	<p>Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand</p> <p><i>Erprobung einer Sportspielvariante unter Akzentuierung des Trendgedankens und Alltagsbezuges.</i></p> <p>(15 – 18 Stunden (inkl. Exkursion))</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK), • in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK), • unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK) • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK) • bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK) • die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
IS: Zusammenhang von Struktur und Funktion von	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik IK: leichtathletische Disziplinen unter</p>	<p>Zweikampf absolut und relativ – Kugelstoß und Hochsprung relativ?!</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in einer Sprung- und Stoßdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK) • einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation,

<p>Bewegungen, biomechanische Grundlagen (a); Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d); Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p>	<p>Berücksichtigung von Sprung und Wurf/Stoß; alternative oder historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p>	<p><i>Leistungs- und Wettkampfsituationen erfahren, gestalten und nach dem Leistungsbegriff beurteilen</i></p> <p><i>(12 Stunden)</i></p>	<p>bestehend aus Sprung- und Stoßdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (BWK)</p> <ul style="list-style-type: none"> • historische oder alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK) • grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK) • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK) • zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK) • mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK) • unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)
<p>IS: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Fairness und Aggression im Sport (e)</p>	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele</p>	<p>Über kleine Spiele zum großen Spiel</p> <p><i>Entwickeln und Erproben (neuer) Spiele bzw. Spielformen und ihrer Regeln (Regeltypenmodell nach H. Digel)</i></p> <p><i>(15 – 18 Stunden)</i></p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- bzw. Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK), • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK) • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK) • bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK) • die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
<p>IS:</p>	<p>Den Körper wahrnehmen</p>	<p>* parallel zu anderen UVs:</p>	<p>Die SuS können:</p>

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	und Bewegungsfähigkeiten ausprägen IK: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden; Formen der Fitnessgymnastik; Psychoregulative Verfahren zur Entspannung	Warm up & Cool Down <i>Die Bedeutung des Aufwärmens und des Abwärmens (Cool-Down) in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen und Sportspielen unter besonderer Berücksichtigung der Betrachtung der motorischen Grundeigenschaften</i> <i>(6 Stunden)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Dehnmethode(n) (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (BWK) • selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen (BWK) • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK) • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen beurteilen (UK)
		<i>Pro Halbjahr ein Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (pro Freiraum: 15 Stunden)</i>	

Pro Kurshalbjahr:

P4: Eine Klausur (2-stündig) + eine fachpraktische Prüfung (alternativ: Facharbeit in Q1.2) + sonstige praktische Prüfungen + Ausdauerprüfung (5000m) im 2. Halbjahr

Nicht P4: sonstige praktische Prüfungen + Ausdauerprüfung (5000m) im 2. Halbjahr

Inhaltsfelder:

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

Unterrichtsvorhaben in der Q2-Stufe

Inhaltsfelder mit inhaltlichen Schwerpunkten	Bewegungsfelder mit inhaltlichen Kernen	Unterrichtsvorhaben	Kompetenzerwartungen
IS: Trainingsplanung und Organisation (d), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen IK: Formen der Fitnessgymnastik; Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	Wenn schon Muckibude, dann aber richtig <i>Verbesserung der motorischen Grundeigenschaft Kraft durch Fitnessprogramme</i> (12 – 15 Stunden)	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft) für sich und andere planen und durchführen (BWK) • selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK) • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK) • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)
IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	Als Mannschaft zum Erfolg <i>Kooperative Vermittlung von Spielsystemen (u.a. Läufersystem) zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit</i> (20 – 22 Stunden)	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK) • in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK) • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK) • die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

<p>IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d); Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik IK: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Sprung und Wurf/Stoß; alternative oder historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p>	<p>Vom Zielwerfen zum Speerwerfen <i>Erlernen und Optimieren einer neuen leichtathletischen Disziplin</i> (10 Stunden)</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in einer Wurfdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK) • einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Wurfdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (BWK) • historische oder alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK) • grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK) • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK) • zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)
<p>IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d); Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik IK: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Sprung und Wurf/Stoß; alternative oder historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p>	<p>Laufen über Hindernisse <i>Erlernen und Optimieren einer neuen leichtathletischen Disziplin</i> (10 Stunden)</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in einer Wurfdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK) • einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Wurfdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (BWK) • grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK) • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK) • zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) • mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)

			<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)
<p>IS: Gestaltungskriterien (b)</p> <p>IS: Gestaltungskriterien (b), Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p>	<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste IK: Tanz, Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</p> <p>ODER</p> <p>Bewegen an Geräten – Turnen IK: Norm(un-) gebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</p>	<p>Step by Step</p> <p><i>Aerobicvariationen künstlerisch erarbeiten, umsetzen und präsentieren</i></p> <p>Überflieger - Turnen an unterschiedlichen Geräten/ - bahnen</p> <p><i>Turnerische oder akrobatische Übungsverbindungen unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren und bewerten.</i></p> <p><i>(10 Stunden)</i></p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen • mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (BWK) • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK) • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK) <p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
<p>IS: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)</p>	<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>IK: Volleyball</p>	<p>Die Prüfung kommt zum Schluss</p> <p><i>Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung / - stabilisierung</i></p> <p><i>(10 Stunden)</i></p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK) • in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK) • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
<p>IS: Entwicklung der</p>	<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>	<p>* parallel zu anderen UVs:</p>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen

Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)	IK: Formen ausdauernden Laufens	Jetzt wird es ernst <i>Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung / -stabilisierung</i> <i>(5 Stunden)</i>	Zielsetzungen gestalten (BWK)
		<i>Pro Halbjahr ein Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (pro Freiraum: 6 Stunden)</i>	
<p>1. Halbjahr: P4: Eine Klausur (2-stündig) + eine fachpraktische Prüfung + sonstige praktische Prüfungen Nicht P4: sonstige praktische Prüfungen</p> <p>2. Halbjahr: Alle: sonstige praktische Prüfungen</p>			

Inhaltsfelder:

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