

**Sport in der Sekundarstufe II**  
**Schulinternes Curriculum im Fach Sport**  
**Erzbischöfliche Liebfrauenschule Köln**  
**Stand: 05/2014 (geändert 09/2022)**

**Schulinternes Curriculum Sport Sek. II**

**► Orientierungsphase / EF-Stufe**

**Unterrichtsvorhaben in der EF-Stufe**

<b>Inhaltsfelder mit inhaltlichen Schwerpunkten</b>	<b>Bewegungsfelder mit inhaltlichen Kernen</b>	<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Kompetenzerwartungen</b>
(d), (f) IS: Trainingsplanung und Organisation (d), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (d)	* parallel in Verbindung mit allen Bewegungsfeldern, Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen IK: Formen der Fitnessgymnastik und funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	<b>Warm up &amp; Cool Down</b> Die Bedeutung des Aufwärmens und des Abwärmens (Cool-Down) in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen und Sportspielen unter besonderer Berücksichtigung der Betrachtung der motorischen Grundeigenschaften	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. (BWK)</li> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)</li> </ul>
(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	<b>„Halte durch“ – Fit durch Laufen</b> Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, <b>Ausdauer</b> oder Beweglichkeit) präsentieren. (BWK)</li> <li>• einen leichtathletischen Mehrkampf (hier wird nur der 5000m-Lauf akzentuiert) unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (BWK)</li> </ul>

	Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)</li> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)</li> <li>• unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)</li> <li>• einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)</li> <li>• sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)</li> <li>• die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)</li> <li>• ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)</li> </ul>
(a) IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	<b>Richtig Volleyball spielen in Schule und Freizeit</b> Festigen und Erweitern der erlernten Grundfertigkeiten und –fähigkeiten zur Durchführung des Sportspiels Volleyball	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem <b>Mannschaftsspiel</b> technische Grundfertigkeiten und Lösungsmöglichkeiten regelkonform für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. (BWK)</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. (BWK)</li> <li>• grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)</li> <li>• sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)</li> <li>• die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)</li> </ul>
(a), (e) IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a), Gestaltung von Spiel- und	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	<b>Richtig Volleyball im Team spielen</b> Die spezielle Spielfähigkeit verbessern/ Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Volleyball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im	Die SuS können: <ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem <b>Mannschaftsspiel</b> oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. (BWK)</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in</li> </ul>

Sportgelegenheiten (e)		Kleinfeld anwenden und reflektieren.	<p>ausgewählten Spielsituationen anwenden. (BWK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)</li> <li>• sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)</li> <li>• die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)</li> </ul>
(a) IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	<b>Richtig Basketball spielen in Schule und Freizeit</b> Festigen und Erweitern der erlernten Grundfertigkeiten und –fähigkeiten zur Durchführung des Sportspiels Basketball	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem <b>Mannschaftsspiel</b> technische Grundfertigkeiten und Lösungsmöglichkeiten regelkonform für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. (BWK)</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. (BWK)</li> <li>• grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)</li> <li>• sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)</li> <li>• die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)</li> </ul>
(a), (e) IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a), Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Mannschaftsspiele	<b>Richtig Basketball im Team spielen</b> Die spezielle Spielfähigkeit verbessern/ Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld anwenden und reflektieren.	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem <b>Mannschaftsspiel</b> oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. (BWK)</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. (BWK)</li> <li>• grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)</li> <li>• die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)</li> </ul>
(a), (e) IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a), Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IK: Partnerspiele	<b>Trendsportart – Roundnet: ein 360 Grad Sport</b>	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen (BWK),</li> <li>• in dem ausgewählten Mannschafts- oder <b>Partnerspiel</b> auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kogn. Fähigkeiten u. technisch-koordin. Fertigkeiten in spielerisch-situationsorient. Handlungen anwenden (BWK),</li> <li>• eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. <b>Roundnet</b>, Korbball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen (BWK).</li> <li>• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen (UK).</li> </ul>
(b), (e) IS: Gestaltungskriterien (b), Gestalten von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste IK: Tanz, Gymnastik	<b>„It`s showtime“</b> Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Form) präsentieren, skizzieren und bewerten.	<p>Die SuS können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen. (BWK)</li> <li>• in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen. (BWK)</li> <li>• Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK)</li> <li>• den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)</li> </ul>
(b), (c)	Bewegen an Geräten –	ODER  <b>Der Sport steht Kopf</b> Turnerische oder akrobatische	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch</li> </ul>

IS: Gestaltungskriterien (b), Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)	Turnen IK: Norm(un-) gebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen	Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren, skizzieren und bewerten.	darstellen. (MK) <ul style="list-style-type: none"> <li>• in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)</li> <li>• eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)</li> <li>• den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)</li> </ul>
		Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs	
<p><b><u>Pro Kurshalbjahr</u></b>  <b>P4: Je eine Klausur (2-stündig) + kleine <u>spielsportpraktische</u> Prüfung (1. Halbjahr) + Ausdauerprüfung (5000m) (2. Halbjahr)</b>  <b>Nicht P4: kleine <u>spielsportpraktische</u> Prüfung (1. Halbjahr) + Ausdauerprüfung (5000m) (2. Halbjahr)</b></p>			

**Inhaltsfelder:**

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