

Lehrplan Differenzierungskurs im Wahlpflichtbereich II – Sport erleben, verstehen und verantwortungsbewusst anleiten

Der Kurs richtet sich an SchülerInnen, die Interesse am praktischen Sporttreiben sowie an sporttheoretischen Fragestellungen haben (Trainingslehre, Sportbiologie, Bewegungslehre, Erlebnispädagogik, sportmotorische Grundlagen).

Folgende fachübergreifende Kompetenzen sollen während der beiden Schuljahre gefördert werden:

- Persönliche und sozialkommunikative Kompetenz
- Fachkompetenz im Sport
- Methoden- und Vermittlungskompetenzen im Bereich Sport

Der Unterricht findet vorwiegend in der Turnhalle, aber auch im Klassenraum statt.

Halbjahresbezogene Schwerpunkte

Klasse 8, 1. Halbjahr: Sporthelferausbildung

Klasse 8, 2. Halbjahr: Sportbiologische Grundlagen

Klasse 9, 1. Halbjahr: Erlebnispädagogik

Klasse 9, 2. Halbjahr: Bewegungslehre und sportmotorische Tests

Klasse 8, 1. Halbjahr: Sporthelferausbildung

Nach erfolgreicher Teilnahme an diesem Angebot erhalten die SchülerInnen die SporthelferInnen-Lizenz.

Diese berechtigt sie, offiziell in Vereinen Übungsleiteraufgaben oder übungsleiterunterstützende Maßnahmen durchzuführen. Darüber hinaus eröffnen sich folgende Einsatzmöglichkeiten in der Schule:

- Hilfsfunktionen bei Arbeitsgemeinschaften
- Angebote im Pausensport/in der Mittagspause
- Sportveranstaltungen der Schule (wie z.B. Unterstützung der Sportlehrer/Mitarbeit bei
- Spielfesten oder Bundesjugendspielen, Schwimmwettkämpfen, Skiangeboten, Ausflügen mit sportlichem Schwerpunkt etc.)

In diesem Kurs soll Bewegungsfreude erlebt und weitergegeben werden. Der Perspektivwechsel vom Teilnehmer zum Leiter spielt eine wesentliche Rolle. Selbstsicherheit für das Auftreten vor Gruppen wird an praktischen Beispielen trainiert. Die Bewegungs- und Sportkompetenzen sollen erweitert, eigenes Bewegungsverhalten reflektiert werden. Die SchülerInnen sollen das Qualifizierungssystem des organisierten Sports sowie Aufgaben und Strukturen von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule und im Verein kennenlernen.

Lernbereiche

1. Person und Gruppe
2. Bewegungs- und Sportangebote erleben und reflektieren
3. Mitarbeit bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Bewegungs- und Sportangeboten
4. Verein, Verband, Schule

Bezüge zum Curriculum Sport Sek. I

Inhaltsfelder und Inhaltliche Schwerpunkte

A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

D Leistung

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)
- differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)

E Kooperation und Konkurrenz

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).

F Gesundheit

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe
- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive
-

Bewegungsfelder und Sportbereiche/Inhaltliche Kerne

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

- Auf- und Abwärmen
- Fitness- und Konditionstraining
- Funktionsgymnastik, Haltungsaufbau (z.B. Rückenschule), Entspannungsmethoden

2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

- Kleine Spiele und Pausenspiele
- Spiele aus anderen Kulturen
- Spielangebote im Umfeld der Schule und in unterschiedlichen Umgebungsräumen

3. Spielen mit und in Regelstrukturen – Sportspiele

- Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele (z. B. Badminton oder Tennis oder Tischtennis)

Kompetenzerwartungen

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen, ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen,
- eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten,
- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen,
- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- können spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktischkognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Bewegungs- und Sportspielen anwenden,

- in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln,
- Spiele aus anderen Kulturen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund einordnen und spielen.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- · Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und zielgerichtet verändern.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Bewegungsspiele – auch aus anderen Kulturen – hinsichtlich ihrer Werte, Normen, inhaltlichen Schwerpunkte, Aufgaben und Ziele beurteilen.

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (3)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren,
- das jeweils ausgewählte große Mannschafts- **und** Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern,
- konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden,
- Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Abbildungen von Spielsituationen (z. B. Foto, Film) erläutern,
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden,
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen,
- den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen.

Folgende Kompetenzen sollen während der beiden Schuljahre gefördert werden:

- Persönliche und sozialkommunikative Kompetenz
- Fachkompetenz im Sport
- Methoden- und Vermittlungskompetenzen im Bereich Sport

Der Unterricht findet vorwiegend in der Turnhalle, aber auch im Klassenraum statt.

Klasse 8, 2. Halbjahr: Sportbiologische Grundlagen

In diesem Halbjahr geht es darum, Grundlagen des sportlichen Trainings in Verbindung mit Fragen der Sportbiologie und -physiologie zu erarbeiten. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit stehen dabei im Mittelpunkt der Informations- und Arbeitsmaterialien. Sporttheorie und Sportpraxis bilden dabei soweit wie möglich eine Einheit.

Kompetenzen

- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit als physiologische Grundeigenschaften im Sport kennenlernen.
- Biologische Eigenarten des menschlichen Körpers mit Trainingsprinzipien im Sport in Beziehung setzen.
- Vorschläge für Trainingsprozesse entwickeln.
- Digitale Medien bei der Bearbeitung sportphysiologischer und trainingspraktischer Fragen nutzen.

Lernbereiche

- Was ist Trainingslehre?
- Trainingsgrundlagen - Trainingsprinzipien
- Muskulatur - Kraft - Krafttraining
- Ausdauer - Ausdauertraining
- Schnelligkeit - Schnelligkeitstraining
- Beweglichkeit – Beweglichkeitstraining

Bezüge zum Curriculum Biologie Sek. I

Inhaltsfelder und Inhaltliche Schwerpunkte/Kompetenzen

Bewegungssystem

- Skelett des Menschen
- Muskulatur und Stoffwechsel
- Beschreiben Aufbau und Funktion des menschlichen Skeletts und der Muskulatur; aerober und anaerober Stoffwechsel
- Beschreiben Organe und Organsysteme als Bestandteile des Organismus und erläutern ihr Zusammenwirken
- Beobachten und beschreiben biologische Phänomene und Vorgänge und unterscheiden dabei Beobachtung und Erklärung
- Führen qualitative und einfache quantitative Experimente zur Untersuchung durch und protokollieren diese

Atmung und Blutkreislauf

- Herz und Kreislaufsystem
- Lunge und Atmung
- Beschreiben und erklären den menschliche Blutkreislauf und die Atmung sowie deren Bedeutung
- Beschreiben Organe und Organsysteme als Bestandteile des Organismus und erläutern ihr
- Interpretieren Daten, Trends, Strukturen und Beziehungen, erklären diese und ziehen geeignete Schlussfolgerungen
- Veranschaulichen Daten angemessen mit sprachlichen, mathematischen und bildlichen Gestaltungsmitteln

Kommunikation und Regulation

- Bau und Funktion des Nervensystems mit ZNS im Zusammenhang mit Sinnesorgan und Effektor
- Reiz - Reaktionsschema (Reiz, Reizaufnahme durch Sinnesorgane, Reiz-Erregungsumwandlung, afferente Nerven, ZNS, efferente Nerven und Effektoren (Bezug zum Experiment)
- Gliederung des Nervensystems: Peripheres und zentrales Nervensystem
- Phasen eines Lernvorganges (Informationsaufnahme, Informationsspeicherung, Informationsabruf)
- Beschreiben den Aufbau des Nervensystems einschließlich ZNS und erklären die Funktion im Zusammenwirken mit Sinnesorganen und Effektor (Reiz - Reaktionsschema)

- Beschreiben das Prinzip des eigenen Lernvorganges über einfache Gedächtnismodelle
- Stellen das Zusammenwirken von Organen und Organsystemen beim Informationsaustausch dar, u.a. bei einem Sinnesorgan und bei der hormonellen Steuerung
- Beobachten und beschreiben biologische Phänomene und Vorgänge und unterscheiden dabei Beobachtung und Erklärung Erkennen und Entwickeln Fragestellungen, die mit Hilfe biologischer Kenntnisse und Untersuchungen zu beantworten sind
- Führen qualitative und einfache quantitative Experimente und Untersuchungen durch und protokollieren diese
- Interpretieren Daten, Trends, Strukturen und Beziehungen, erklären diese und ziehen geeignete Schlussfolgerungen
- Beschreiben, veranschaulichen oder erklären biologische Sachverhalte unter Verwendung der Fachsprache und mit Hilfe von geeigneten Modellen und Darstellungen (u. a.)
- Tauschen sich über biologische Erkenntnisse und deren gesellschafts- oder alltagsrelevanten Anwendungen unter angemessener Verwendung der Fachsprache und fachtypischer Darstellungen aus
- Planen, strukturieren, kommunizieren, reflektieren ihre Arbeit auch als Team
- Veranschaulichen Daten angemessen mit sprachlichen, mathematischen und bildlichen Gestaltungsmitteln
- Beurteilen die Anwendbarkeit eines Modells

Bezüge zum Curriculum Sport Sek. I

Inhaltsfelder und Inhaltliche Schwerpunkte

A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

D Leistung

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)
- differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)

F Gesundheit

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe
- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

Bewegungsfelder und Sportbereiche/Inhaltliche Kerne

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

- Auf- und Abwärmen
- Fitness- und Konditionstraining
- Funktionsgymnastik, Haltungsaufbau (z.B. Rückenschule), Entspannungsmethoden

Kompetenzerwartungen

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen, ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen,
- eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten,
- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen,
- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.

Klasse 9, 1. Halbjahr: Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik in der Schule - Was ist das? Die Erlebnispädagogik in der Schule hat sich aus der Erlebnispädagogik entwickelt mit dem Ziel, Formen für die Schule zu schaffen, die dort unter den schulischen Gegebenheiten umsetzbar und einsetzbar sind. Wesentliche Kennzeichen sind die Bildung und Stärkung der Ich-Kompetenz, die Übernahme von sozialer Verantwortung, die Eingliederung in die Klassengemeinschaft sowie der Erwerb von methodischen Kompetenzen.

In der konkreten Umsetzung heißt das im gemeinsamen Erleben eigene Stärken und Schwächen kennen und akzeptieren lernen, andere schätzen und unterstützen können, einen Platz in der Gemeinschaft finden und Freude im Miteinander haben. Begonnen wird mit dem Kennenlernen und Wahrnehmen des Gegenübers in spielerischer Form, mit vertrauensbildenden Maßnahmen und Kooperationsübungen. Problemlöseaufgaben stellen höhere Ansprüche, die erst angegangen werden können, wenn die vorherigen Stufen ausreichend und intensiv erlebt wurden. Mit Projekten und Unternehmungen lassen sich die bereits erwähnten Erfahrungen weiterführen und vertiefen, werden die Schülerinnen und Schüler einander näher gebracht und lernen zusammen zu arbeiten.

Einsatzbereiche der Erlebnispädagogik in der Schule

- Soziales Lernen
- Kompetenzvermittlung
- Teambildung
- Methodentraining
- Persönlichkeitsbildung

Die Grundlagen der Erlebnispädagogik in der Schule

„Es geht um eine Rhythmisierung des Unterrichtstages mit ‚Kopf, Herz und Hand‘, zum Beispiel durch eine sinnvolle Einteilung des Tagesablaufs in Phasen des Lernens, des Entspannens und der Integration des Spielens. Es geht um Inseln der Ruhe und um Orte der Aktivität und Bewegung. Ziel ist ein

ganzheitliches, vor allem mehr praktisches, körperliches Tun“ (vgl. H.J. Wagner).

Inhaltliche Grundlagen

In diesem Schulhalbjahr werden Vertreter wie J.-J. Rousseau, K. Hahn und J. Dewey herangezogen, anhand derer sich die erlebnispädagogische Geschichte kurz skizzieren lässt.

Wesentliche Kriterien und Merkmale, die die Basis der Erlebnispädagogik in der Schule bilden, lassen sich wie folgt aufschlüsseln:

- Ganzheitlichkeit
- Reflexion
- Natur
- Echtheit
- Herausforderung
- Gruppe
- Freiwilligkeit

Lernen erfolgt in der Erlebnispädagogik in der Schule, angelehnt an die erlebnispädagogischen Modelle, mit Hilfe von erlebnis- und erfahrungsorientierten Methoden, die eine Unterstützung der pädagogischen Ziele bieten. „Ein Erlebnis verrauscht und wird nicht zur Erfahrung, wenn es nicht bewusst gemacht worden ist. Es geht um Bewusstmachung. Das ist ein wesentliches Moment der Bildung. (...) Zweitens geht es um den Zusammenhang. Die einzelnen Erlebnisse müssen mit den anderen in einen Zusammenhang kommen, und der wieder in den Zusammenhang unseres sehr komplexen schwierigen Lebens“ (H.v.Hentig)

Kompetenzen

- Konfliktfähigkeit
- Helfen und sich helfen lassen
- Übernahme von Initiative und Verantwortung
- Selbstwertgefühl
- Realistische Selbsteinschätzung
- Körperbewusstsein
- Wertevermittlung
- Rollenfindung innerhalb der Gruppe
- Kognitive Entwicklung

Oben genannte Kompetenzen und Inhalte werden sowohl theoretisch als auch praktisch erfahren und vermittelt.

Bezüge zum Curriculum Sport Sek. I

Inhaltsfelder und Inhaltliche Schwerpunkte

C Wagnis und Verantwortung

- Spannung und Risiko
- Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)
- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)

Bewegungsfelder und Sportbereiche/Inhaltliche Kerne

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

- Auf- und Abwärmen
- Fitness- und Konditionstraining
- Funktionsgymnastik, Haltungsaufbau (z.B. Rückenschule), Entspannungsmethoden

Kompetenzerwartungen

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen, ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen,
- eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten,

- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen,
- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.

Klasse 9, 2. Halbjahr: Bewegungslehre und sportmotorische Tests

In diesem Halbjahr geht es darum, Grundelemente und verschiedene Verfahren der Bewegungsanalyse im Sport kennenzulernen. Ausgangs- und Endpunkt ist dabei immer die selbst erlebte Sportpraxis, also eine Verbindung von Theorie und Praxis.

Zudem lernen die SchülerInnen sportmotorische Testverfahren kennen, vergleichen diese und entwerfen ein Testszenario für die Jahrgangsstufe 5 oder 6 unserer Schule und führen diesen selbstentwickelten Test anschließend durch. Die Ergebnisse werden gemeinsam reflektiert.

Kompetenzen

- Bewegungen beschreiben, in Phasen einteilen und Funktionen dieser Phasen analysieren
- Zweckmäßige (optimale) Bewegungen zur Lösung eines Bewegungsproblems entwickeln
- das Phasenmodell des Bewegungslernens und des Entstehens von Fehlern kennenlernen
- Vorschläge für Lehr-/Lernprozesse erstellen
- Sportmotorische Testverfahren kennen, vergleichen und anwenden

Lernbereiche

- Was ist Bewegungslehre?
- Bewegung von außen gesehen - So werden Bewegungen analysiert

- Vom Anfänger zum Köhner - So werden Bewegungen gelernt
- Projekt: Sportmotorische Testverfahren

Bezüge zum Curriculum Sport Sek. I

Inhaltsfelder und Inhaltliche Schwerpunkte

A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

- Wahrnehmung und Körpererfahrung
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

D Leistung

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)
- differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)

F Gesundheit

- Unfall- und Verletzungsprophylaxe
- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
- unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

Bewegungsfelder und Sportbereiche/Inhaltliche Kerne

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

- Auf- und Abwärmen
- Fitness- und Konditionstraining
- Funktionsgymnastik, Haltungsaufbau (z.B. Rückenschule), Entspannungsmethoden

Kompetenzerwartungen

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen und entsprechende Prozesse funktionsgerecht planen, ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen – auch unter Druckbedingungen – zeigen,
- eine komplexere Entspannungstechnik (z. B. progressive Muskelentspannung) ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- einen Aufwärmprozess nach vorgegebenen Kriterien zielgerichtet leiten,
- grundlegende Methoden zur Verbesserung psycho-physischer Leistungsfaktoren benennen, deren Bedeutung für den menschlichen Organismus unter gesundheitlichen Gesichtspunkten beschreiben sowie einen Handlungsplan für die Verbesserung dieser Leistungsfaktoren (u. a. der Ausdauer) entwerfen und umsetzen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen – auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung – beurteilen,
- gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen.

Grundsätze der Leistungsbewertung

Die Notengebung im Kurs Sport verstehen, erleben und verantwortungsbewusst anleiten erfolgt nach den Leistungsbewertungsgrundsätzen des Landfermann-Gymnasiums für die Fächer Biologie und Sport.

Einmal im Schulhalbjahr kann eine der beiden Klassenarbeiten durch eine andere gleichwertige Form der Leistungsüberprüfung ersetzt werden (vgl. § 6 Abs. 8 APO-S I), die in Ausnahmefällen auch ohne schriftlichen Anteil auskommen kann.