

4. Schulinternes Curriculum des Herder-Gymnasiums im Fach Sport ab dem Schuljahr 2019/20

Klasse 5/6

BEWEGUNGSFELD	INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
1. Laufen, Springen, Werfen, (Stoßen) Leichtathletik	schnell laufen, lange laufen, Hindernislaufen, springen, Schlagball werfen (3 Schritte) 50m- und 800m-Lauf, Weitsprung, Ballwurf 80g, Cooper- oder Straßenlauf	Fachkompetenzen - SuS erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen - SuS verfügen über eine grundlegende Spielfähigkeit	beobachten, demonstrieren, bewerten und bewerten lassen
2. Bewegung an Geräten Geräteturnen	Bewegungsfertigkeiten an/über/auf verschiedene(n) Geräten	Methodenkompetenzen - SuS lernen Bewegungen beobachten - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen	beschreiben lassen, demonstrieren lassen
3. Spielen Grundformen der Großen Spiele	Einfache/komplexe Spielformen mit/ohne Spielgerät Ultimate Frisby, Fußball, Handball, Basketball, Volleyball Brenn- und Zwei-Felder-Ball	Personalkompetenzen - SuS setzen sich persönliche Ziele und verfolgen diese - SuS zeigen Teambereitschaft	erfragen, überprüfen, beobachten
4. Bewegungsfolgen gestalten und darstellen	Körper-/Bewegungsschulung, Bewegung im Raum mit/ohne Gerät, Rhythmusschulung Akrobatik, Rope-Skipping	Sozialkompetenzen - SuS zeigen Hilfsbereitschaft - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen - SuS halten sich an Absprachen und Regeln	beobachten und beobachten lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen
5. Kämpfen nach Regeln	Partner-, Zieh-, Schiebe-, Ringkämpfe		Praxisprüfungen

Klasse 7

BEWEGUNGSFELD	INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
1. Laufen, Springen, Werfen, Stoßen Leichtathletik	Kurzstrecke: 50m Langstrecke: 800 m, Cooper-oder Straßenlauf Weitsprung: Schrittsprung Ballwurf: Mädchen 80g ; Jungen 200g	Fachkompetenzen - SuS wissen um die Bedeutung von Bewegung und Sport für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung - SuS verfügen über motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) - SuS sind fähig zum kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels	beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen
2. Bewegung an und mit Geräten Geräteturnen	Boden: Rolle vorwärts/ rückwärts, Kopfstand, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand -Abrollen, Handstütz- Überschlag seitwärts gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Sprünge Barren: Sprung in den Stütz, Vorschwing in den Grätschsitz, Schwingen aus dem Stütz in den Grätsch- oder Außenquersitz, Grätschsitz – Vorgeifen – Einschwingen, Vorschwing - Kehre zum Außenquerstand, Oberarmrolle vorwärts, Drehspreizen in unterschiedlichen Variationen, Wende in den Außenquerstand, Kehre mit ¼ Drehung zum Holm Stufenbarren: Sprung in den Stütz, Knieab- und Knieaufschwung, Spreizen und Drehen am unteren Holm, Schwebesitz, Hüftaufschwung, Hüftabzug, Fulgunterschwingung mit Fußaufsatz fak. Mini-Tramp/Tramp: Streck-, Grätsch-, Hocksprung	Methodenkompetenzen - SuS können sportliche Aktionen organisieren - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen - SuS können Erarbeitetes präsentieren	organisieren lassen und einschätzen, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen
3. Spielen Fußball	Ballannahme (Innenseit- und Sohlenstopp) und Ballabgabe (Innenseitstoß), Ballführung, Finte (Ausfallschritt, Sohlentrick), Torschuss als Vollspannstoß, Klein- und Großfeldspiel, Regelkunde	Personalkompetenzen - SuS haben eine positive Einstellung zu sich und ihrem Körper - SuS zeigen Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen - SuS zeigen Teambereitschaft - SuS können mit Sieg und Niederlage umgehen	erfragen, überprüfen, beobachten
4. Spielen Basketball	Dribbelformen, Druckpass, Parallelstopp, Sternschritt Positionswurf / Korbleger, Freilaufen / Anbieten ohne Ball, Überzahlspiele, Spiele 3:3 oder 5:5, Verteidigungspositionen zum Korb, Gegner mit / ohne Ball einnehmen, Mann-Mann Verteidigung Wichtige Schiedsrichterzeichen, grundlegende Regeln fakultativ: Ball- Raumverteidigung, Streetball	Sozialkompetenzen - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen - SuS halten sich an Absprachen und Regeln - SuS respektieren Meinungen und Wünsche anderer und nehmen Rücksicht - SuS können kooperieren	beobachten und beobachten lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen
5. Den Körper trainieren Fitness	Wettbewerbe, Liegestütz, Stangen-, Tauklettern, Seilspringen Circuittraining		beobachten und beobachten lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen
6. Bewegungsfol- gen gestalten und darstellen (fak.) Gymnastik/Tanz	Gymnastik mit und ohne Gerät / Tänze (siehe auch Klasse 8)		Praxisprüfungen

Klasse 8

BEWEGUNGSFELD	INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
1. Laufen, Springen, Werfen, Stoßen Leichtathletik	Kurzstrecke: 75m, Langstrecke: 800m, Cooper- oder Straßenlauf Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf 200g und ggf. Kugelstoßen	Fachkompetenzen - SuS wissen um die Bedeutung von Bewegung und Sport für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung - SuS verfügen über motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) - SuS sind fähig zum kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels	beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen
2. Bewegung an Geräten Geräteturnen	Reck: Sprung in den Stütz, Hüftaufschwung, Knieauf- und Knieabschwung, Knieumschwung, Hüftabzug, Dreh-, Spreiz-, Absitzen, Felgunterschwung (Schrittstellung) Sprung über Bock oder Kasten: Aufhocken-Strecksprung, Dreh-Sprunghocke, Sprunggrätsche, Sprunghocke oder Parkoursport Parkour – Überwinden diverser Geräte und Hindernisse	Methodenkompetenzen - SuS können sportliche Aktionen organisieren - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen - SuS können Erarbeitetes präsentieren	organisieren lassen und einschätzen, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen
3. Spielen Volleyball	Frontales Pritschen/Baggern, untere Angabe, Positionsspiel, Kleinfeldspiele	Personalkompetenzen - SuS haben eine positive Einstellung zu sich und ihrem Körper - SuS zeigen Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen - SuS zeigen Teambereitschaft - SuS können mit Sieg und Niederlage umgehen	erfragen, überprüfen, beobachten
4. Spielen Tischtennis	Vorhand/Rückhand-Schupfen, Vorhand/Rückhand-Konter, Angaben, Einzel/Doppel	Sozialkompetenzen - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen - SuS halten sich an Absprachen und Regeln - SuS respektieren Meinungen und Wünsche anderer und nehmen Rücksicht - SuS können kooperieren	beobachten und beobachten lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen Praxisprüfungen
5. Den Körper trainieren Fitness	Körperbildende Übungen und Techniken, Circuittraining, Stangen-/Taufklettern, Liegestütze, Seilspringen		
6. Bewegungsfolgen gestalten und darstellen Gymnastik, Tanz oder Aerobic oder Rope-Skipping	<u>Körpertechnik:</u> Grundformen : Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Schwingen Technik eines Handgerätes: Seil, Ball, Reifen, Keule, Band Bewegungsfertigkeiten und -elemente: Laufen, Springen, Hüpfen, Federn, Schwingen, Werfen/Fangen, Rollen, Prellen, Wirbeln, Spiralen, Schlangen Alternative Materialien: Tücher, Folien, Stuhl, Besen, <u>Tanz:</u> Grundschrirte: Aerobic, Hip-Hop, Techno, Modern Dance, Jazz-Dance, Rock'n'Roll, Folklore, Standardtanz Motorische Fähigkeiten: Ausdauer, Kraftausdauer (Tänze und Aerobicfolgen, Funktionsgymnastik), Beweglichkeit (Stretching), Koordination (Balance- und Gleichgewichtsübungen), Körperwahrnehmung (Körperhaltung, Spannung, Entspannung) <u>Rope-Skipping:</u> Minutenspringen; Kür mit diversen Sprüngen, z.B. Lauf-, Schritt-, Kreuzsprung, Glocken-, Grätsch-, Hüftdreh-, Slalom-, Kniehebesprung, Fersen-, Fuß-Kick-Sprung, Brezel...		

Klasse 9

BEWEGUNGSFELD	INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
1. Laufen, Springen, Werfen, Stoßen Leichtathletik	Kurzstrecke: 100m, Langstrecke: 800m, Cooper- oder Straßenlauf, Weit- / Hochsprung, Kugelstoßen, fak. Hürdenlauf	Fachkompetenzen - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht - SuS gestalten Bewegung rhythmisch, gymnastisch, tänzerisch und spielerisch Methodenkompetenzen - SuS können sportliche Aktionen organisieren - SuS können eine Dokumentation erstellen (Lauffagebuch, Choreographie, etc.) - SuS üben Schiedsrichtertätigkeiten aus - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen	beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen
2. Bewegung an Geräten Geräteturnen	<u>Ringe</u> : Schwingen, Drehen, Halteelemente <u>Schwebebalken</u> : Überspreizen mit ¼ Drehung in den Grätschsitz, Hockwende in den Querhockstand, gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Drehungen, Sprünge, Schwebesitz, Kniestandwaage <u>Abgänge</u> : Streck-, Hock-, Grätschsprung <u>Barren</u> : Rolle vorwärts in den Grätschsitz, Außenquersitz, Stemmaufschwung aus dem Vorschwingen in den Grätschsitz, Schwingen im Oberarmhang, Rückschwingen und Aufhocken hinter den Händen, Oberarmstand, Wende in den Außenquerstand Fakultativ: <u>Akrobatik</u> : verschiedene Elemente mit Partner/in und in der Gruppe		
3. Spielen Handball	Ballannahme, -führen, -abspielen, Schlagwurf /Sprungwurf; Angriff: Umspielen – Vorbeilaufen, Abwehr: Manndeckung; Spiel		
4. Spielen Hockey	Ballführung, -annahme (Vorhand), Schiebepass, Torschuss; Umspielen, Manndeckung; Spiel	Personalkompetenzen - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Tun - SuS zeigen Risikobereitschaft und treffen kalkulierte Entscheidungen - SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen - SuS zeigen Teambereitschaft Sozialkompetenzen - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS übernehmen soziale Verantwortung - SuS können kommunizieren - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen	erfragen, überprüfen, beobachten
5. Den Körper trainieren Fitness	Körperbildende Übungen und Techniken, Circuittraining, Stangen-/Taufklettern, Liegestütze, Klimmzüge, Beugestütze, Seilspringen		
6. Kämpfen nach Regeln Raufspiele	Zieh- und Schiebekämpfe, Ring- und Bodenkämpfe, Raufball, Rugby		beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen
7. Bewegungsaufgaben gestalten und darstellen Tanz	Grundschriffe kombinieren: - Aerobic, Hip-Hop, Modern Dance, Jazz-Dance, Rock'n'Roll, Standardtanz Motorische Fähigkeiten: Ausdauer, Kraftausdauer (Tänze und Aerobic-Folgen, Funktionsgymnastik) Beweglichkeit (Stretching), Koordination (Balance- und Gleichgewichtsübungen, Körperwahrnehmung (Körperhaltung, Spannung, Entspannung) Choreografien in Linedance-Formation: Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Samba, Walzer		Praxisprüfungen

Klasse 9 Wahlpflichtunterricht

BEWEGUNGSFELD	INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
1. Spielen diverse Spielformen	Kleine Spiele: Ballspiele, Parteiball Spiele mit Torabschluss: Futsal Endzonenspiele: Ultimate-Varianten (Frisbee, Football, Softball), Flagfootball	Fachkompetenzen - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht - SuS gestalten Bewegung rhythmisch, gymnastisch, tänzerisch und spielerisch Methodenkompetenzen - SuS können sportliche Aktionen organisieren - SuS können eine Dokumentation erstellen (Lauffagebuch, Choreographie, etc.) - SuS üben Schiedsrichtertätigkeiten aus - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen Personalkompetenzen - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Tun - SuS zeigen Risikobereitschaft und treffen kalkulierte Entscheidungen - SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen - SuS zeigen Teambereitschaft Sozialkompetenzen - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS übernehmen soziale Verantwortung - SuS können kommunizieren - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen	beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen erfragen, überprüfen, beobachten beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen Praxisprüfungen
2. Bewegung an Geräten Akrobatik	verschiedene Elemente mit Partner/in und in der Gruppe		
3. Spielen Handball	Ballannahme, -führen, -abspielen, Schlagwurf /Sprungwurf; Angriff: Umspielen – Vorbeilaufen, Abwehr: Manndeckung; Spiel		
4. Bewegen im Wasser Sportschwimmen	* Schwimmtechniken Brust- und Kraulschwimmen - Arm-, Bein- und Gesamtbewegung; Start und Wende * Wasserball - Schwimmen mit dem Ball, Werfen und Fangen, Torwurf, * Wasserspringen - einfache Sprünge vom 1m- und 3m-Brett		
5. Den Körper trainieren Fitness	Körperbildende Übungen und Techniken, Circuittraining, Stangen-/Tauklettern, Liegestütze, Klimmzüge, Beugestütze, Seilspringen, Levellauf Fitness-Tests		
6. Theorie	- Wettkampfregele und Bewertungsmaßstäbe in den jeweiligen Sportarten - Technikanalysen und Fehlerkorrekturen - Trainingsprinzipien, koordinative und konditionelle Fähigkeiten - Anpassungserscheinungen, Homöostase - Aspekte des Helfens und Sicherns - Maßnahmen/ Verhalten bei Unfällen und Verletzungen, 1. Hilfe -> Überprüfung im Rahmen einer Klassenarbeit pro Halbjahr		

Klasse 10

BEWEGUNGSFELD	INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
1. Laufen, Springen, Werfen, Stoßen Leichtathletik	Kurzstrecke: 100m, Mittelstrecke: 400m Langstrecke: 800m, Cooper- oder Straßenlauf, Weit-/ Hochsprung, Kugelstoßen, fak. Dreisprung	Fachkompetenzen - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht - SuS gestalten Bewegung rhythmisch, gymnastisch, tänzerisch und spielerisch	beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen
2. Bewegung an Geräten Geräteturnen	Synchronturnen: z.B. Barren, Boden, Reck, Balken sowie Festigung bekannter Techniken fak. Minitramp: Grätschwinkel-, Bücksprung fak. Akrobatik: verschiedene Elemente mit Partner/in und in der Gruppe	Methodenkompetenzen - SuS können sportliche Aktionen organisieren - SuS können eine Dokumentation erstellen (Laufftagebuch, Choreographie, etc.) - SuS üben Schiedsrichtertätigkeiten aus - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen	organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen
3. Spielen Badminton	Hohe Angabe, Überkopf-Clear, Unterhand-Clear, Smash, Drop; Stellungspiel (ZP), Einzelspiel	Personalkompetenzen - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Tun - SuS zeigen Risikobereitschaft und treffen kalkulierte Entscheidungen - SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen - SuS zeigen Teambereitschaft	erfragen, überprüfen, beobachten
4. Spielen eingeführte große Spiele	Festigung und Weiterentwicklung der jeweilig eingeführten Technik und Taktik im Fußball, Basketball, Handball, Volleyball	Sozialkompetenzen - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS übernehmen soziale Verantwortung - SuS können kommunizieren - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen	beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen
5. Den Körper trainieren Fitness	Körperbildende Übungen und Techniken, Circuittraining, Stangen-/Taufklettern, Liegestütze, Klimmzüge, Seilspringen		
6. Bewegungs- aufgaben gestalten und darstellen Gymnastik, Tanz Oder Rope-Skipping	<u>Körpertechnik</u> : Grundformen - Stände, Sprünge, Drehungen Technik eines Handgerätes - Seil, Ball, Reifen, Keule, Band, Bewegungsfertigkeiten und -elemente: Laufen, Springen, Hüpfen, Federn, Schwingen, Werfen/ Fangen, Rollen, Prellen, Wirbeln, Spiralen, Schlangen Alternative Materialien: Tücher, Stuhl, Besen, Schirm <u>Tanz</u> : Grundschrte kombinieren: - Aerobic, Hip-Hop, Techno, Modern Dance, Jazz-Dance, Rock'n'Roll, Folklore, Standardtanz Motorische Fähigkeiten: Ausdauer, Kraftausdauer (Tänze und Aerobic-Folgen, Funktionsgymnastik) Beweglichkeit (Stretching), Koordination (Balance- und Gleichgewichtsübungen, Körperwahrnehmung (Körperhaltung, Spannung, Entspannung) Choreografien in Linedance-Formation: Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Samba, Walzer Fakultative Inhalte: weitere Bewegungselemente und gerätspezifische Techniken, Kombination zweier Handgeräte in Gruppenarbeit, Gestaltungsaufgaben nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben (u. a. Bewegungstheater) <u>Rope-Skipping</u> : Minutenspringen; Kür mit diversen Sprüngen – siehe Klasse 8 (ggf. Erweiterung)		Praxisprüfungen

Grundkurs Sport Klasse 11/12 Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser Thema: Schwimmen

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> * Sportschwimmen - Arm-, Bein- und Gesamtbewegung im Rückenschwimmen - Arm-, Bein- und Gesamtbewegung im Brustschwimmen - Arm-, Bein- und Gesamtbewegung im Kraulschwimmen - Startsprung vom Startblock und Rückenstart aus dem Wasser - flache Wende im Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen (LS I) - Rollwende im Rücken- und Kraulschwimmen (LS II) fakultativ: - Arm-, Bein- und Gesamtbewegung im Delphinschwimmen (LS II) <ul style="list-style-type: none"> * Rettungsschwimmen - einfache Techniken des Helfens und Rettens - tief und weit tauchen <ul style="list-style-type: none"> * Wasserball - Schwimmen mit dem Ball, Werfen und Fangen, Torwurf, <ul style="list-style-type: none"> * Wasserspringen - einfache Sprünge vom 1m- und 3m-Brett 	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht - SuS gestalten Bewegung rhythmisch und spielerisch <p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können eine Dokumentation erstellen (Trainingsplan, etc.) - SuS üben Schiedsrichtertätigkeiten aus (Wasserball) - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen <p>Personalkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Handeln - SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen - SuS zeigen Teambereitschaft <p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS übernehmen soziale Verantwortung - SuS können kommunizieren - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p> <p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p> <p>erfragen, überprüfen, beobachten</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - individuelle Gestaltung der Wettkampfstrecke - individuelle Taktik und Gruppentaktik im Wasserball 		
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfregeln zu den einzelnen Schwimmdisziplinen - Wettkampfregeln im Wasserball - Technikanalysen und Fehlerkorrekturen - Grundregeln zum Verhalten im und am Wasser - Verhalten bei Badeunfällen – Rettungsregeln, Rettungskette 		<p>beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen</p> <p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

Grundkurs Sport Klasse 11/12 Bewegungsfeld: Bewegung an und mit Geräten Thema: Gerätturnen

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> * Verbesserung allgemeiner koordinativer und konditioneller Fähigkeiten * Übungsteile an drei Geräten festigen und ggf. neu erlernen <ul style="list-style-type: none"> - Jungen an den Geräten: Barren Boden Reck Sprung - Mädchen an den Geräten: Boden Schwebebalken Reck oder Stufenbarren Sprung - Einzelelemente zu Übungsverbindungen verknüpfen - Präsentation einer Kür-Übung an mindestens zwei Geräten (ggf. mit Musik oder auch synchron) - Auswahl der Kür-Elemente erfolgt entsprechend der Vorgaben zum Sportabitur nach L, M und S * Festigung und Neuerwerb von Fähigkeiten im Helfen und Sichern - verantwortungsvolle Anwendung von Hilfs- und Sicherungsmaßnahmen 	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht - SuS gestalten Bewegung rhythmisch <p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können eine Dokumentation erstellen (Trainingsplan, etc.) - SuS können helfen und sichern - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen - SuS können Korrekturen und Bewertungen vornehmen <p>Personalkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Handeln - SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen - SuS zeigen Teambereitschaft 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p> <p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p> <p>erfragen, überprüfen, beobachten</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - individuelle Gestaltung der Kür-Übung - ggf. sinnvolle Abstimmung mit dem Partner (Synchronturnen) - ggf. sinnvolle Abstimmung mit ausgewählter Musik 	<p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS übernehmen soziale Verantwortung - SuS können kommunizieren - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen 	<p>beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen</p>
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfregeln und Bewertungsmaßstäbe an den einzelnen Geräten - Technikanalysen und Fehlerkorrekturen - Aspekte des Trainingsaufbaus - Aspekte des Helfens und Sicherns - Maßnahmen/ Verhalten bei Unfällen und Verletzungen 		<p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <p>Muskeltraining: - ohne Geräte - mit einfachen Geräten - mit Fitnessgeräten (entsprechend der Ausstattung der Schule)</p> <p>funktionelle Dehnübungen: - zur Vorbereitung des Trainings - als Entspannung - nach dem Üben - als eigenes Fitnesstraining (LS II)</p>	<p>Fachkompetenzen - SuS reflektieren Wert funktioneller Erwärmung - wenden Übungen zu Kraft und Beweglichkeit funktional an - empfinden / kontrollieren / reflektieren Reaktionen des Körpers (bes. cardio-pulmonales System) - erkennen Wert von Körperübungen zur Gesunderhaltung und Prävention</p> <p>Methodenkompetenzen Planung, Durchführung und Reflexion eines spezifischen Zirkeltrainings</p>	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, <i>reflektieren und reflektieren lassen</i></p> <p>Organisieren lassen, demonstrieren lassen, reflektieren lassen</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <p>- gezielte Auswahl von Übungen zur Schulung spezifischer Muskelgruppen</p> <p>- <i>gezielter Einsatz von Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad (LS II)</i></p> <p>- individuelle Steuerung der Übungsintensität (Anzahl der Durchgänge und Wiederholungen)</p>	<p>Personalkompetenzen - SuS erleben und verstehen Wirkungen sportlicher Belastung (Körpererfahrung, -wahrnehmung) → - SuS entwickeln eigenverantwortliches Handeln für ihr Wohlbefinden</p>	<p>erfragen, beobachten</p>
<p>C Theorie</p> <p>- Fitnessbegriff → Übungen zur Schulung von Koordination und Kondition (Schwerpunkte können selbst gesetzt werden, allerdings sollten Dehnungsübungen thematisiert werden) → - Zirkeltraining (Schwerpunktsetzung, Organisation)</p>	<p>Sozialkompetenzen - SuS können miteinander kommunizieren, sich gegenseitig unterstützen und <i>korrigieren</i></p>	<p>beobachten und beobachten lassen, überprüfen, einschätzen und einschätzen lassen</p> <p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prellen, Passen (Vorhand-, Rückhandpass), Würfe (Schlag-, Sprungwurf) - Kreuzen - Abwehrverhalten, Blockbildung - Sperre - Finten - <i>Verfeinerung der Techniken (LS II)</i> 	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Handballs auseinander - SuS wenden ihre Kenntnisse sowie sportmotorischen Fertigkeiten in verschiedenen Spielsituationen an - reflektieren auf der Grundlage des Wettkampfes sowie anhand verschiedener Spielsituationen Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Spiel 	<p>beobachten, demonstrieren, überprüfen, bewerten, reflektieren und reflektieren lassen</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entscheidungsverhalten: Angriff in Überzahl / <i>Abwehr in Unterzahl (LS II)</i> - Anwendung verschiedener Abwehrsysteme (6:0 defensiv und offensiv, 5:1) - Anwendung verschiedener Angriffssysteme (je nach Abwehr: 3:3, 2:4) - <i>gezieltes Umstellen des Angriffssystems entsprechend des Deckungsverhaltens (LS II)</i> 	<p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können Bewegungen bei sich und anderen reflektieren - SuS taktisches Verhalten analysieren und <i>variieren</i> <p>Personalkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS zeigen Einsatzbereitschaft und Verantwortung für sich und andere - SuS verhalten sich entsprechend der Wettkampfgeln <p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS helfen und unterstützen sich gegenseitig durch zielgerichtete, fachspezifische Kommunikation - SuS übernehmen Verantwortung für sich und andere - <i>unterstützen gezielt Übungen durch eigene Moderation</i> 	<p>beschreiben lassen, einschätzen lassen, reflektieren lassen, <i>beurteilen lassen</i></p> <p>beobachten überprüfen</p> <p>beobachten organisieren einschätzen (lassen) <i>organisieren (lassen)</i></p>
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Wettkampfgeln - Schiedsrichterzeichen - Technikanalysen 	<p>- SuS übernehmen Verantwortung für sich und andere</p> <p>- <i>unterstützen gezielt Übungen durch eigene Moderation</i></p>	<p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribbling und Ballführung - Passen - Ballannahme und Ballmitnahme - Flanken schlagen - Finten – Ausfallschritt und Sohlentrick / <i>Übersteiger (LSII)</i> - Torschuss als Innenspann- und Vollspannstoß - <i>Verfeinerung der technischen Ausführung (LSII)</i> 	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterrichts 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <p>* individueller Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alleingang am Ball 1:1 / 1:2 (LSII) - Zuspiel fordern / Freilaufen <p>* individuelle Abwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verteidigung gegen dribbelnde Gegner - Verteidigung gegen ballerwartende Gegner / Ball-Raum-Verteidigung <p>* Gruppentaktik Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hinterlaufen - Übergeben des Balles - Doppelpass / <i>angetäuschter Doppelpass (LSII)</i> - Direktspiel - Anbieten und Freilaufen <p>* Spielsysteme</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4-4-2 und 4-3-3 	<p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können Wettkampfsituationen begründet auswählen und organisieren - SuS üben Schiedsrichtertätigkeit aus - SuS können Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren <p>Personalkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS übernehmen in Lern-, Übungs- und Wettkampfsituationen Verantwortung für sicheres sportliches Handeln - SuS können sich regelgerecht, fair und taktisch angemessen verhalten - SuS zeigen Teambereitschaft 	<p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p> <p>erfragen, überprüfen, beobachten</p>
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfregeleln Feld- und Hallenfußball - Schiedsrichtertätigkeiten - Spiel- und Technikanalyse 	<p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS können mit sportlichen Siegen und Niederlagen fair und verantwortungsvoll umgehen - SuS können Regeln für gemeinsames sportliches Handeln vereinbaren und diese einhalten - SuS können Konfliktsituationen wahrnehmen und Lösungsansätze finden 	<p>beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen</p> <p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <p>*Angriffsverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegen ohne Ball (Grundstellung, Freilaufen / Anbieten, Stoppen, Finten: Handwechsel, Spin-Move, Körpertäuschungen, Gleit- und Nachstellschritte) - Bewegen mit Ball (Dribbling, Ballannahme, Passen – Verbesserung der Technikausführung) - Korbabschluss: Korbleger, Positionswurf / <i>Sprungwurf (mit und ohne Bedrängnis) (LSII)</i> - Offensiv-Rebound <p>*Abwehrverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beinarbeit / Abdrängen / Absinken - Defensiv-Rebound - <i>Verfeinerung der technischen Ausführung (LSII)</i> 	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterrichts - SuS gestalten Bewegungen technisch korrekt und spielerisch <p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können Wettkampfsituationen begründet auswählen und organisieren - SuS üben Schiedsrichtertätigkeit aus - SuS können Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren <p>Personalkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS übernehmen in Lern-, Übungs- und Wettkampfsituationen Verantwortung für sicheres sportliches Handeln - SuS können sich regelgerecht, fair und taktisch angemessen verhalten - SuS zeigen Teambereitschaft 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <p>* individueller Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alleingang am Ball 1:1 / 1:2 (LSII) <p>* individuelle Abwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mann-Mann-Verteidigung <p>* Gruppentaktik Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> - Give and Go - Kreuzen - <i>Blocken (mit Abrollen) (LSII)</i> - Wurfschirm <p>* Mannschaftstaktik Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> - Überzahlangriff - Fast Break - Positionsangriff <p>* Mannschaftstaktik Abwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball-Raum-Verteidigung 	<p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS können mit sportlichen Siegen und Niederlagen fair und verantwortungsvoll umgehen - SuS können Regeln für gemeinsames sportliches Handeln vereinbaren und diese einhalten - SuS können Konfliktsituationen wahrnehmen und Lösungsansätze finden 	<p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p> <p>erfragen, überprüfen, beobachten</p>
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfregele - Darstellung wichtiger Angriffs- und Abwehrsysteme - Schiedsrichterzeichen - Kenntnis wichtiger Technikmerkmale; korrekte Fachsprach 		<p>beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen</p> <p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hallenhockey - Ballführung - Dribbeln - Schieben - Stoppen (Vorhand, Rückhand) - Ballmitnahme - einfaches Umspielen mit Stock- und Körpertäuschung - Torschuss <p>fakultativ: Komplexe Täuschungen und Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Verfeinerung der Techniken (LSII)</i> 	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht - SuS gestalten Bewegung spielerisch <p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können eine Dokumentation erstellen (Trainingsplan, etc.) - SuS üben Schiedsrichtertätigkeiten aus - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen <p>Personalkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Handeln - SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen - SuS zeigen Teambereitschaft - SuS verhalten sich entsprechend der Wettkampffregeln <p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS übernehmen soziale Verantwortung - SuS können kommunizieren - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p> <p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p> <p>erfragen, überprüfen, beobachten</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individualverhalten Angriff: 1:1; 1:2, situationsspezifische Zuspiel- und Torschussvarianten - Individualverhalten Abwehr: Stören, Decken, begleitende Abwehr, Herausspielen des Balles, Manndeckung - Gruppentaktik Angriff: Angriffsvarianten, Konter, Überzahl, Verhalten ohne Ball, einfache Spielsysteme - <i>Unterzahlangriff (LSII)</i> - Gruppentaktik Abwehr: Verteidigung in Gleich- und Überzahl, Raumdeckung - <i>Verteidigung in Unterzahl und kombinierte Deckung (LSII)</i> 		<p>beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen</p>
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampffregeln - Technikanalysen - Taktikanalysen 		<p>überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen</p> <p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

INHALTE	KOMPETENZEN – SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schlägerhaltung, Griff - Grundstellung - Beinarbeit - Konter - Schupfen - Schmettern - Blocken - Aufschlag - Übungsverbindungen <p>- <i>Aufschlagsvarianten (LSII)</i></p> <p>- <i>Topspin (LSII)</i></p> <p>- <i>Komplexe Übungen und technische Verfeinerung (LSII)</i></p>	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht - SuS gestalten Bewegung spielerisch - SuS reflektieren die sportmotorische Fähigkeiten anderer und korrigieren <p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können eine Dokumentation erstellen (Trainingsplan, etc.) - SuS üben Schiedsrichtertätigkeiten aus - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p> <p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abwehrverhalten: Reagieren auf Stärken und Schwächen des Gegners - Angriffsverhalten: Aufbau eines Angriffs - spielbezogener Einsatz der Technikelemente - Tempo-, Rhythmuswechsel <p>- <i>erhöhter Schwierigkeitsgrad bei komplexen Spielzügen (LSII)</i></p>	<p>Personalkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Handeln - SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen - SuS zeigen Teambereitschaft 	<p>erfragen, überprüfen, beobachten</p>
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfgregeln - Technikanalysen - Taktikanalysen 	<p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS übernehmen soziale Verantwortung - SuS können kommunizieren - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen 	<p>beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen</p> <p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - oberes Zuspiel (Pritschen), Zielpritschen - unteres Zuspiel (Baggern) - <i>Verfeinerung der Techniken (LSII)</i> - Frontalaufschlag von unten und <i>oben</i> - <i>Angriffsschlag (LSII)</i> - Block und Blocksicherung 	<p>Fachkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht - SuS gestalten Bewegung spielerisch 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <p>individueller Angriff:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel 1 : 1 - <i>Variationen in Aufschlag, Zuspiel und Angriffsschlag (LSII)</i> <p>individuelle Abwehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel 1 : 1 - Annahme des Aufschlags - Abwehr es gegnerischen Angriffs (Einerblock, Blocksicherung, Feldabwehr) <p>Gruppentaktik Angriff:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriffskombinationen über den Zuspieler am Netz - Zusammenspiel zwischen Zuspieler und Angreifer - Spiel 2 : 2 bis 6 : 6 <p>Gruppentaktik Abwehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zusammenspiel zwischen Block, Blocksicherung und Feldabwehr - Abwehrverhalten 2: 2 bis 6 : 6 <p>Spielsysteme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angriff: Angriff über Position 3 / 2 <i>oder/und</i> 4 (LSII) - Abwehr: Abwehr eines gegnerischen Angriffs über Position 2, 3 oder 4, Fünferriegel bei gegnerischem Aufschlag 	<p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können eine Dokumentation erstellen (Trainingsplan etc.) - SuS üben Schiedsrichtertätigkeiten aus - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen <p>Personalkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Handeln - SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen - SuS zeigen Teambereitschaft - SuS verhalten sich entsprechend der Wettkampffregeln <p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS übernehmen soziale Verantwortung - SuS können kommunizieren - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen 	<p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p> <p>erfragen, überprüfen, beobachten</p>
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampffregeln - Schiedsrichtertätigkeit - Spiel- und Technikanalyse 		<p>beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen</p> <p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Überkopfclear Vorhand / <i>Rückhand (LSII)</i> - Unterhandclear Vorhand und Rückhand - Aufschlag Hoher und kurzer Aufschlag, <i>Swip-Aufschlag (LSII)</i> - Überkopfdrop - Netzspiel - <i>Smash und Smash-Abwehr (LSII)</i> - Lauftechniken (Zentrale Position) 	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - SuS reflektieren Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht - SuS gestalten Bewegung spielerisch 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - zielorientiertes Spielen - Variationen der Grundschläge - Angriffs- und Verteidigungsspiel (Spielzüge) - Variation des Spieltempos und der Bewegungsrichtung - Spielformen im Einzelspiel / <i>Doppelspiel und Mixed (LSII)</i> 	<p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können eine Dokumentation erstellen (Trainingsplan etc.) - SuS üben Schiedsrichtertätigkeiten aus - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen <p>Personalkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Handeln 	<p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p>
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfbregeln und Materialkunde (Schläger- und Ballwahl) - Schiedsrichtertätigkeit - Spiel- und Technikanalyse - Organisation von Wettkämpfen 	<p>- SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen</p> <p>- SuS zeigen Teambereitschaft</p> <p>- SuS reflektieren die sportmotorischen Fertigkeiten und korrigieren sie ggf.</p> <p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben Fähigkeiten zur Empathie - SuS übernehmen soziale Verantwortung - SuS können kommunizieren - SuS zeigen Achtung gegenüber anderen 	<p>erfragen, überprüfen beobachten</p> <p>beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen, überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen</p> <p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

Grundkurs Sport Klasse 11/12 Bewegungsfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch, und tänzerisch gestalten
Thema: Gymnastik/Tanz

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <p>*Gymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementare gymnastische und künstlerisch-kompositorische Fertigkeiten - Grundformen Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen und deren Verbindungen und Variationen - Gerätespezifische Techniken der Handgeräte - Körpertechnik - Gymnastische und tänzerische Bewegungsformen zur Verbesserung von Haltung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer <p>*Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tänzerische Techniken anhand einer Tanz-Form <p>*Fitness- und gesundheitsorientierter Gymnastik- und Tanzsport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aerobic, Dance-Aerobic, Stepp-Aerobic, Yoga u.a. <p>* LS II: erhöhte Anforderungen an die Qualität der technischen Ausführung</p>	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS gestalten Bewegung rhythmisch, gymnastisch, tänzerisch und spielerisch - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS sind fähig zum kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander <p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können eine Dokumentation erstellen (Choreographie, etc.) - SuS können Erarbeitetes präsentieren - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p> <p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungsverbindungen mit Musik ohne Handgerät und/oder mit einem klassischen oder alternativen Handgerät (als Pflicht und/oder Kür) erarbeiten und gestalten - Choreographie nach Musik mit Partner und/oder Gruppe erarbeiten und in Teilen oder ganz selbständig gestalten <p>* LS II: erhöhte Anforderungen an die Komplexität der Gestaltung</p>	<p>Personalkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben eine positive Einstellung zu sich und ihrem Körper - SuS zeigen Teambereitschaft (führen und sich einordnen können) - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Tun - SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen 	<p>erfragen, überprüfen, beobachten</p>
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fachsprache - Geschichte der Rhythmischen Sportgymnastik und des Tanzes - Charakteristik einer ausgewählten Gymnastik- oder Tanz-Form - choreographische Grundkenntnisse - Wettkampfregeln, Wertungsrichtlinien - Grundkenntnisse der Musikanalyse - trainingstheoretische Grundlagen - Gesundheitsaspekte 	<p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS respektieren Meinungen und Wünsche anderer und nehmen Rücksicht - SuS können kommunizieren und kooperieren 	<p>beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen</p> <p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

Grundkurs Sport Klasse 11/12 Bewegungsfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Thema: Tanz

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <p>Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastisch-tänzerische Grundelemente, deren Verbindung und Variation in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen - Tanzrichtungen und -techniken anhand verschiedener Tanz-Formen: z.B. Lateinamerikanische Tänze (Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Samba) Standardtänze (Langsamer Walzer, Tango) Discofox, Rock'n Roll, Salsa - mit/ohne Partner und mit/ohne Material - Körpertechnik (u.a. Balance) - Tänzerische Bewegungsformen zur Verbesserung von Haltung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer 	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS gestalten Bewegung rhythmisch, tänzerisch und spielerisch - SuS beherrschen sportmotorische Fertigkeiten - SuS sind fähig zum kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung - SuS setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander <p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS können eine Dokumentation erstellen (Choreographie, etc.) - SuS können Erarbeitetes präsentieren - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p> <p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren, beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p>
<p>B Taktisches Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungsverbindung mit Musik (als Pflicht und/oder Kür) erarbeiten, gestalten und präsentieren - Tanzgestaltung: Choreographie nach Musik allein, mit Partner und/oder Gruppe erarbeiten und in Teilen oder ganz selbständig gestalten und präsentieren - <i>LS II: erhöhte Anforderungen an Qualität der Ausführung und Komplexität der Gestaltung</i> 	<p>Personalkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben eine positive Einstellung zu sich und ihrem Körper - SuS zeigen Teambereitschaft (führen und sich einordnen können) - SuS übernehmen Verantwortung für sich und ihr Tun - SuS sind offen gegenüber Menschen, Anforderungen und Situationen 	<p>erfragen, überprüfen, beobachten, beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen</p>
<p>C Theorie</p> <p>* mögliche Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fachsprache - Geschichte des Tanzes - Charakteristik ausgewählter Tänze - choreographische Grundkenntnisse - WettkampfregeIn, Wertungsrichtlinien - Musikalische Grundstrukturen (Notenwerte, Musikanalyse) - trainingstheoretische Grundlagen - Gesundheitsaspekte 	<p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS haben die Fähigkeit zur Empathie - SuS respektieren Meinungen und Wünsche anderer und nehmen Rücksicht - SuS können kommunizieren und kooperieren 	<p>Klausur und Praxisprüfungen</p>

Grundkurs Sport Klasse 11 Bewegungsfeld Fahren, Rollen, Gleiten Thema: Ski alpin

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Technische Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umgang mit dem Gerät - funktionsgebundene Bewegungs- und Fahrformen (Gleichgewicht, Tempo halten, Ski kanten, drehen und belasten) - -für Anfänger erste Erfahrungen mit Schrittbewegungen, Gleiten, Richtungsänderungen, Liftfahren - Grundsichere des Skifahrens: Richtungsänderungen nahe der Falllinie,, rhythmische Pflugdrehen, Pflugbogenfolge mit Schrägfahrt - paralleles Kurvenfahren: ein-, beidbeinig, mit / ohne Vertikalbewegung, körperorientiert / beinorientiert - kurze Kurven fahren, mittlere Kurven fahren mit und ohne Vertikalbewegung (Steuerqualität), Taillierungsfahren - Verbesserung der Steuerqualität in unterschiedlichem Gelände - Fahren mit unterschiedlichen Kurvenradien - rhythmische Fahren - Fahren auf anspruchsvollen Pisten, Fahren in schwierigem Schnee, - Tiefschneefahren - Buckel bewältigen - Stangenfahren 	<p>Fachkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS fahren funktional, angepasst am leicht bis mittelschweren Hang - wenden ihre Kenntnisse sowie sportmotorischen Fertigkeiten in ihrer Steuerqualität an (Kanten, Drehen u. Belasten) - gestalten variabel verschiedene Techniken - setzen sich mit den theoretischen Grundlagen des Sportunterrichts auseinander - reflektieren auf der Grundlage verschiedener Trainingsmethoden Erfahrungen und Erlebnisse in den Bereichen Bewegungslehre, Sicherheit, Umwelt- u. Gruppenverhalten - verbessern konditionelle und 	<p>beobachten, demonstrieren, erfragen, bewerten und bewerten lassen, reflektieren und reflektieren lassen</p> <p>organisieren lassen und einschätzen, kontrollieren,</p>

<p>B Taktisches Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - individuelles und angepasstes Anwenden von unterschiedlichen Schwüngen auf der Piste <ul style="list-style-type: none"> - nach Schwierigkeitsgrad - Untergrundbeschaffenheit - in einer Gruppe fahren - vorfahren und hinterherfahren - Gefahren erkennen und fahrtechnisch umsetzen 	<p>koordinative Fähigkeiten</p> <p>Methodenkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS verstehen Informationen und können diese umsetzen - können eine Dokumentation erstellen (Trainingsplan) - können Bewegungen bei sich und anderen reflektieren <p>Personalkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS zeigen Einsatzbereitschaft und Verantwortung für sich und andere - zeigen individuelle Handlungsmöglichkeiten - kennen Risiken von Gefahren im Schneesport und wenden Regeln für das Verhalten auf Pisten vor Liften, Verhalten bei Unfällen, Wetter und Schnee, Ausrüstung und Materialpflege an - setzen sich mit der Verflechtung ökonomischer und ökologischer Interessen auseinander - bereiten sich konditionell auf Belastungen im Schneesport vor 	<p>beschreiben lassen, demonstrieren / präsentieren lassen, beurteilen</p> <p>erfragen, überprüfen, beobachten</p>
<p>C Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technikanalyse - Fehlerkorrekturen - Verhalten bei Unfällen - Regeln für das Verhalten auf Pisten (FIS-Regeln) 	<p>Sozialkompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS unterstützen und korrigieren sich gegenseitig - übernehmen für sich und andere Verantwortung 	<p>beobachten und beobachten lassen, beurteilen lassen, vergleichen und vergleichen lassen überprüfen und einschätzen, einschätzen lassen korrigieren</p>

Grundkurs Sporttheorie Klasse 12 (3. und 4. Semester)

INHALTE	KOMPETENZEN-SCHWERPUNKTE	INDIKATOREN
<p>A Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingswissenschaft, Sportbiologie und Bewegungswissenschaft - Grundsätze, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training - gesunde Lebensführung und Gesundheitsrisiken - spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen 	<ul style="list-style-type: none"> -SuS beherrschen trainingswissenschaftliche Grundlagen und Trainingsmethoden zur Steigerung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit -SuS verfügen über Kenntnisse anatomischer und physiologischer Grundlagen sportlicher Leistungen -SuS setzen sich mit biomechanischen Grundlagen und Prinzipien auseinander -SuS erschließen Zusammenhänge zwischen körperlichem Training und körperbezogenen Bewegungsabläufen -SuS kennen Wert und Risiken der Gesunderhaltung und Wert der Prävention (Drogen, Ernährungsgrundlagen) SuS reflektieren Reaktionen des Körpers bei Überlastung und Doping -SuS setzen sich mit Ursachen, Ablauf und Prävention von Stress auseinander -SuS stellen trainingsspezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten her und reflektieren diese 	<p>1.Klausur Präsentation</p>
<p>B Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation sportlicher Übungs- oder Wettkampfsituation - Motive sportlichen Handelns - Formen sozialen Verhaltens - Aggression und Aggressivität im Sport Psychoregulation 	<ul style="list-style-type: none"> -SuS planen und gestalten sportliche Übungs-/Wettkampfsituation -SuS erlangen Handlungskompetenz im Theorie-Praxis-Verbund -SuS stellen Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen her -SuS beurteilen aggressives Verhalten -SuS gehen mit Formen der Psychoregulation (Mentales Training, PMR, AT) um -SuS beurteilen die Rolle der Frau im Sport im historischem Wandel 	<p>2. Klausur Präsentation</p>
<p>C Wissen über Sport im sozialen Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> - historische Aspekte des Sports - Rolle der Frau (im Sport) im historischen Wandel - Zusammenhang zwischen Sport, Wirtschaft und Politik - Medien im Sport - Sport im historischen Zusammenhang 	<ul style="list-style-type: none"> -SuS stellen Zusammenhänge im historischen Zusammenhang her -SuS setzen sich mit der Idee und Entwicklung der Olympischen Spiele auseinander -SuS verstehen und beurteilen die Auswirkungen des Sports auf Wirtschaft und Politik -SuS setzen sich mit Medien im Sport auseinander 	<p>2. Klausur Präsentation</p>