

Schulinternes Curriculum Sport Sek. II
Freiherr-vom-Stein-Gymnasium Leverkusen – Jahrgangsstufe Q1/Q2 (GK)
(Stand: 09.07.2018)

1. Obligatorische Rahmenbedingungen und profilbildende Aspekte

A. PROFILBILDUNG

**Profilbildende pädagogische
Perspektiven**

Inhaltsbereich

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)	Gestalten, Tanzen, darstellen – Gymnastik, Tanz, Bewegungsspiele
Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)	Spielen in und mit Regelstrukturen
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Bewegen im Wasser - Schwimmen

B. UNTERRICHTSVORHABEN (UV)

In den Jahrgangstufen **Q1 und in der Q2.1 sind drei Unterrichtsvorhaben pro Halbjahr** vorgeschrieben. In der Q2.2 nur zwei. Ein **UV umfasst in der Regel 12 - 15 Unterrichtsstunden**. Bei drei Wochenstunden sind das ca. 5 Schulwochen pro UV. Geht man davon aus, dass ein Halbjahr ca. 20 Schulwochen besitzt ergeben sich pro Halbjahr Spielräume von ca. fünf Unterrichtswochen (3 UV á 15 Stunden 📅 ca. 45 Stunden / HJ; 20 Wochen á drei Stunden ergeben aber 60 Stunden, also ca. 15 Stunden Spielraum).

C. OBLIGATORIK (in den profilbildenden Sportbereichen)

Gestalten, Tanzen, Darstellen

- mind. eine Erscheinungsform des Tanzes (Jazz, Modern, HipHop, Ballett, Folklore) und eine Improvisation (nach Musik, nach Text etc.)
- **plus zwei der drei folgenden Gegenstandsbereiche**
- rhythmische Sportgymnastik
- Gesellschaftstanz
- Bewegungstheater

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

- mind. zwei ausgewählte leichtathletische Disziplinen
- Ausdauerlaufen
- **plus zwei der drei folgenden Gegenstandsbereiche**
- Leichtathletischer Mehrkampf (**inkl.** Sprint, Mittel-/Langstrecke, Sprung, Wurf/Stoß)
- Komplexer leichtathletischer Wettbewerb (z.B. Biathlon, Orientierungslauf)

- Laufen, Springen, Werfen nach selbst gewählten unterschiedlichen Sinnrichtungen

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

- ein Sportspiel **muss kontinuierlich** und vertieft Gegenstand des Unterrichts sein (Mannschafts- oder Partnerspiel)
- ein **weiterer Gegenstandsbereich** muss Bestandteil des Unterrichts sein (z.B. ein weiteres Sportspiel oder Streetball, Flagfootball, Beachvolleyball, Rugby, Prellball, Frisbee etc.)

Bewegen im Wasser - Schwimmen

- mind. drei verschiedene Schwimmstile
- Ausdauerschwimmen (400m)
plus zwei der drei folgenden Gegenstandsbereiche
- Turmspringen
- Tauchen
- Rettungsschwimmen

D. SCHÜLERORIENTIERUNG UND SELBSTÄNDIGKEIT

Die Sportkurse entscheiden sich **zusammen mit der Lehrkraft** für konkrete Unterrichtsgegenstände (**z.B.** für das Sportspiel Badminton, Frisbee und einen leichtathletischen Mehrkampf; neben der sonstigen Obligatorik). Die Kurse sollen in der Qualifikationsphase möglichst zusammenbleiben, um Kontinuität und Vertiefung wirklich gewährleisten zu können. Dies soll vor allem durch die nachfolgend aufgeführten Kenntnisse aus dem Bereich II des Faches unterstützt werden. Alle aufgeführten Inhalte, Gegenstände, Zusammenhänge oder Kenntnisse sind der kleinste gemeinsame Nenner aller parallelen Sportkurse in der Qualifikationsphase. Sie bilden die minimalen gemeinsamen Lernstandards. Darüber hinaus wird eine zunehmende Selbständigkeit der SchülerInnen gefordert. Ein reflektiertes Mitgestalten des Unterrichts nimmt eine wichtige Rolle ein im Sinne der Methoden und Formen selbständigen Arbeitens (Bereich III).

2.Fachliche Kenntnisse (Bereich II)

Erwärmung (I) – Trainingslehre (II) – Motorisches Lernen (III) – Taktik (IV)

Allgemeine Hinweise:

Die fachlichen Kenntnisse sind so zusammengestellt, dass sie die Unterrichtspraxis unterstützen. Klassische sportwissenschaftliche Themenfelder werden hier nicht eindeutig voneinander abgegrenzt, sondern teilweise in einem übergreifenden Sinn

miteinander verbunden. An welchen Stellen des Unterrichts die einzelnen Aspekte thematisiert werden, liegt in der Verantwortung der Lehrkraft. Diese muss aber sicherstellen, dass sämtliche Aspekte i.d.R. bis zum Ende der Jahrgangsstufe 11 behandelt worden sind. Einzelne Bereiche werden in der Jahrgangsstufe 12, nach Maßgabe des Lehrers sowie der Schüler, vertiefend in den Unterricht einbezogen.

Aspekt I -Erwärmung-

- Unterscheidung von allgemeinem und speziellem Aufwärmen
- Wirkungen / Nutzen des Aufwärmens
- Grundkenntnisse zum Herz-Kreislaufsystem (Puls, Blut, Sauerstofftransport, Laktat)
- Grundlagen der funktionellen Gymnastik (Funktionskreise, Rückenschule)
- Bau der Wirbelsäule / des Muskelapparates (funktionelle Aspekte, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, muskuläre Gegenspieler; Verkürzung von Muskeln; Schwächung von Muskeln)
- Cool-Down: Bedeutung und Ablauf (Massagen, Auslaufen, Stretching etc.)

Aspekt II -Taktik-

- Angriff / Verteidigung (erweiterte Grundprinzipien)
- Unterscheidung von Individualtaktik, Vortaktik, Mannschaftstaktik (für Angriff u. Abwehr)
- Unterscheidung / Abgrenzung von Mann- bzw. Raumdeckung
- Bedeutung / Kenntnis von Aufstellungen / Raumaufteilung (Spielsysteme)
- technisches Vermögen, körperliche Voraussetzungen und taktische Handlungsoptionen erweitern
- Umgang mit einfachen Taktik- bzw. Übungsskizzen (Symbolkenntnisse)

Aspekt III -Motorisches Lernen-

- **Lehrverfahren :**
Die methodische Übungsreihe:
 - „vom Einfachen zum Komplexen“
 - „vom Leichten zum Schweren“
 - Beispiele für verschiedene Sportarten/Fertigkeiten kennen
 - Kennen verschiedener Vereinfachungsstrategien (Übungen mit Teilaspekten, Übungen mit zunehmend mehr Bällen oder Spielern etc.)
 - Vormachen – Erklären – Nachmachen – Üben - Kontrollieren (Lehrprinzip „VENÜK“)
- **Grobform / Feinform / Stabilisierung und Automatisierung**
- **Umgang mit Bildreihen (Beschreibung/Umsetzung)**

Aspekt IV -Trainingslehre-

Leitgedanken:

- Unterscheidung zwischen Übung (koordinativ) und Training (physiologisch)
- Dimensionen der sportlichen Leistungsfähigkeit (konditionelle Elemente)
- Kennenlernen von Trainingsmitteln (Hilfsmittel organisatorischer und gerätetechnischer Art) und Trainingsmethoden
- Erstellung einfacher Trainingspläne

Belastungskomponenten:

- Reizintensität (Stärke eines einzelnen Reizes)
- Reizdichte (zeitliches Verhältnis von Belastungs- und Erholungsphasen)
- Reizdauer (eines Reizes bzw. einer Serie)
- Reizumfang (Dauer und Zahl der Reize pro Trainingseinheit)
- Trainingshäufigkeit (pro Tag bzw. Woche)

Sportliche Leistungsfähigkeit im Verlauf von Belastung und Erholung:

- Prinzip der „Superkompensation“

Prinzipien der Trainingsgestaltung:

- Prinzip des trainingswirksamen Reizes
- Prinzip der ansteigenden Belastung
- Prinzip der kontinuierlichen Belastung – bes. Vorbereitungsperiode
- Prinzip der wechselnden Belastung
- Prinzip der richtigen Belastungsfolge (Koordination, Schnelligkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Ausdauer – Aufbau einer Trainingseinheit)

Adaptationsvorgänge:

- nach koordinativen Leistungsanforderungen: neuromuskulär (inter- und intramuskulär)
- nach konditionell ausgerichteten Trainingsreizen:
Querschnittszunahme/Hypertrophie, Anpassung der Stoffwechsellkapazität /
Energiespeicher, aerobe – anaerobe Ausdauer

Kenntnis und Training der zentralen konditionellen Elemente / Fähigkeiten

- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer (lokal – allgemein); Pulsmessung zur Trainingskontrolle
- Flexibilität / Beweglichkeit
- Koordination

Kenntnis wichtige Stoffwechselarten:

- aerober – anaerober Stoffwechsel

Trainingsmethoden:

- Dauermethode – aerobe Kapazität
- Intervallmethode extensiv, intensiv, aktive Pause, lohnende Pause
- Wiederholungsmethode, vollständige Pause