

**Themenbereich 1: Bewegungen beschreiben und analysieren: am Bsp. Bewegungen an Geräten**

**Generelle Vorbemerkungen:**

Die Schüler erfahren auf der Grundlage eigener Erfahrungen die Bedeutung der Prinzipien einer methodischen Übungsreihe und wenden diese auch an. Sie erhalten somit einen Einblick in das Bewegungslernen. Durch das Erwerben von Fachwissen aus dem Bereich der Bewegungslehre (Bewegungsbeschreibung, Bewegungsanalyse, biomechanische Grundlagen) vergrößern sie ihr Handlungswissen und verbessern ihr Bewegungskönnen. Die Schüler können bewusst entscheiden, wie weit sie innerhalb des Lernprozesses in Abhängigkeit ihrer Voraussetzungen gehen möchten. Dabei sollen sie gleichzeitig aufgefordert werden, so viele Lernschritte wie möglich auszuführen.

*Sportpädagogische Perspektiven:* „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „etwas wagen und verantworten“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ und „sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“

*Leitperspektiven:*

- PG: Sicherheit und Unfallschutz; Selbstregulation und Lernen
- BTV: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung
- MB: Kommunikation und Kooperation

| Prozessbezogene Kompetenzen  | Inhaltsbezogene Kompetenzen   | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht  | Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise                                       |
|--|---|--|--|
| <p><b>Bewegungskompetenz</b><br/>2,3,4</p> <p><b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b><br/>1,2,3</p> <p><b>Personalkompetenz</b><br/>1,2,5,6</p> <p><b>Sozialkompetenz</b><br/>1,2,6,7</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p> | <p>(1) turnerische Grundtätigkeiten unter erschwerten Bedingungen ausführen</p> <p>(2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten ausführen</p> <p>(3) Helfergriffe sachgerecht anwenden</p> <p>(4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</p> <p>(5) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren</p> <p>(6) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben</p> <p>(7) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären</p> <p>(8) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären</p> <p>(9) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären</p> <p>(10) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln erkennen und korrigieren</p> <p>(11) Techniken des Helfens und Sicherens beschreiben</p> | <p><i>Unterrichtsvorhaben:</i></p> <p><i>Wir turnen am Boden und veranschaulichen dabei die Bedeutung der methodischen Übungsreihe und die biomechanischen Prinzipien</i></p> <p>Auf- und Abbau</p> <p>Helfen und sichern</p> <p>Helfergriffe beschreiben und anwenden</p> <p>Elemente:</p> <p>Wiederholung der Elemente aus Klasse 8,</p> <p>Vertiefung Radwende, Vertiefung Handstützüberschlag</p> <p>Hinführung Felgrolle</p> <p>Exemplarische Bearbeitung einer methodischen Übungsreihe zu einem gewählten Element</p> <p>- Entwicklung einer Bewegungsvorstellung</p> <p>- Bewegung mit Funktionsphasen beschreiben und</p> | <p>Beispiel dazu siehe moodle, Verwendung möglich, nicht verpflichtend</p> <p>Rad, Handstand</p> |

## Lehrplan Sport, Klasse 10 (männlich)

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>(12) erlernte normgebundene turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren</p> <p>(13) aus Grundtätigkeiten des Turnens, akrobatischen Elementen und turnerischen Fertigkeiten Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren</p> <p>(14) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen</p> | <p>dokumentieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegung analysieren mit biomechanischen Zusammenhängen</li> <li>- Durch Videoanalyse und/oder Partnerfeedback Bewegung beschreiben, analysieren und verbessern</li> </ul> <p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten aus normgebundenen und normungebundenen turnerischen Fertigkeiten eine kreative Gruppenkür</i></p> <p>Eine Bewegungsverbindung aus turnerischen und akrobatischen Elementen alleine oder in der Gruppe gestalten und präsentieren</p> | <p>an Gerätekombinationen und Gerätebahnen möglich</p> |
|--|---|---|--|

**Themenbereich 2: Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern: am Bsp. Fitness entwickeln**

**Generelle Vorbemerkungen:**

Die Schüler beschäftigen sich mit dem Sinn und der Bedeutung des Themas „Fitness“. Dabei stehen das Erproben und die eigene Gestaltung im Mittelpunkt. Ziel ist es, die Voraussetzungen zu schaffen, dass die Schüler fähig sind, ihre körperliche Fitness eigenständig zu verbessern und die Bedeutung eines gesundheitsorientierten Muskeltrainings für ihr physisches wie psychisches Wohlbefinden zu erfahren. Beim gesundheitsorientierten Muskeltraining müssen die Schüler sich auch immer wieder an die eigenen Grenzen heranwagen. Dabei sind keine maximalen Belastungen gemeint, sondern z. B. die Steigerung der Wiederholungszahlen bei korrekter Bewegungsausführung. Kooperation wird im Sinne gegenseitiger Unterstützung (Hilfestellung, Rückmeldungen) der Schüler beim Erreichen der individuellen Ziele verlangt. In diesem Unterrichtsvorhaben erwerben die Schüler grundlegende Kenntnisse des sportlichen Trainings.

*Sportpädagogische Perspektiven:* z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „das Leisten erfahren und reflektieren“ bzw. „Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“

*Leitperspektiven:*

- PG: Wahrnehmung und Empfindung; Bewegung und Entspannung; Körper und Hygiene; Sicherheit und Unfallschutz
- VB: Chancen und Risiken der Lebensführung

| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht | Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise |
|-----------------------------|-----------------------------|---|--|
|-----------------------------|-----------------------------|---|--|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p><b>Bewegungskompetenz</b><br/>1,2,4</p> <p><b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b><br/>2,3</p> <p><b>Personalkompetenz</b><br/>1,2,3,4,5,6</p> <p><b>Sozialkompetenz</b><br/>1</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p> | <p>(1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen</p> <p>(2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen</p> <p>(3) ein individuelles Fitnesstraining ausführen</p> <p>(4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</p> <p>(5) Grundbegriffe des sportlichen Trainings erklären</p> <p>(7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen</p> <p>(8) Fitnessübungen zielgerichtet auswählen</p> <p>(9) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren</p> <p>(10) schulische und außerschulische Möglichkeiten zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen</p> | <p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir erstellen ein individuelles Krafttraining</i></p> <p>Eingangskrafttest</p> <p>Kräftigungsübungen zu verschiedenen Muskelgruppen ausführen</p> <p>Sinnvolle Reihenfolge für Kräftigungsübungen erarbeiten</p> <p>Grundbegriffe des sportlichen Trainings erklären</p> <p>Differenzierungsmöglichkeiten kennenlernen und anwenden</p> <p>einen individuellen Trainingsplan erstellen, ausführen und dokumentieren</p> <p>Abschlusstest</p> <p>Reflexion im Hinblick auf Möglichkeiten zur weiteren Entwicklung ihrer Fitness</p> | <p>Beispielinheit siehe moodle, Verwendung möglich, nicht verpflichtend</p> <p>z.B. Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten</p> |
|--|---|---|--|

**Themenbereich 3: Sportspiele analysieren und vergleichen: am Beispiel Handball-Basketball**

**Generelle Vorbemerkungen:**

Übergeordnetes Ziel dieser Einheit ist der Erwerb einer allgemeinen Spielfähigkeit. Der Unterricht zielt im Besonderen auf die Verknüpfung von Theorie und Praxis in integrativer Form ab. Von der Praxis ausgehend werden basierend auf sportwissenschaftlichen Theoriebeständen „Probleme“ des Sportspiels gelöst. Auf der Suche nach der bestmöglichen Lösung der gestellten Bewegungsaufgabe (z. B. Korbwurf oder Torwurf) sollen die Schüler Lösungen erkennen, diese verstehen und anwenden. Die Schüler lernen, Sportspiele zu analysieren und zu vergleichen. Die Analyse der Sportspiele erfolgt auf verschiedenen Ebenen: Die Schüler sollen die Regeln der Sportspiele kennen und diese auch anwenden können, die wichtigsten taktischen Grundzüge der Spiele verstehen und diese anwenden können und in der Lage sein, die wesentlichen technischen Merkmale der zentralen Abschlussarten (Druckwurf und Schlagwurf) zu analysieren und zu vergleichen.

*Sportpädagogische Perspektiven:* „das Leisten erfahren und reflektieren“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“

*Leitperspektiven:*

- BTV: Wertorientiertes Handeln; Konfliktbewältigung; Interessensausgleich
- MB: Medienbildung

| Prozessbezogene Kompetenzen  | Inhaltsbezogene Kompetenzen   | Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht   | Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise  |
|--|---|---|---|
| <p><b>Bewegungskompetenz</b><br/>2,4</p> <p><b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b><br/>1,2</p> <p><b>Personalkompetenz</b><br/>1,5,6</p> <p><b>Sozialkompetenz</b><br/>1,2,3,4,5,7</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p> | <p>(1) sportspielspezifische Bewegungs-techniken und Balltechniken in Gleichzahlspielen anwenden</p> <p>(2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch situationsangemessen im reduzierten Zielspiel handeln</p> <p>(3) mannschaftstaktische Elemente im reduzierten Zielspiel anwenden</p> <p>(5) wesentliche Strukturmerkmale von Sportspielen nennen</p> <p>(6) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben</p> <p>(7) Spielsituationen auf Darstellungen erkennen, beschreiben und erklären</p> <p>(8) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern</p> <p>(9) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken in geeigneter Form dokumentieren</p> <p>(10) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichter – spielen</p> <p>(11) Spielleitungsaufgaben übernehmen</p> | <p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir verstehen, was wir spielen</i></p> <p>zentrale technische und taktische Elemente aus dem Handball und Basketball werden praktisch durchgeführt, miteinander verglichen und dokumentiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielregeln</li> <li>- Techniken beim Passen und Dribbeln</li> <li>- Schrittmittel</li> <li>- Korb- bzw. Torwurf</li> <li>- evtl. Fastbreak/ Tempogegenstoß</li> <li>- evtl. Sperren/Absetzen bzw. Blocken/ Abrollen im 3:3</li> </ul> | <p>Beispieleinheit siehe moodle, Verwendung möglich, aber nicht verpflichtend</p> <p>Als Überzahl und/ oder Gleichzahlspiel</p> |
| <p><b>Inhaltsbereich: Laufen, Springen, Werfen</b></p>   |   |   |   |

### Generelle Vorbemerkungen:

Die Schüler verfügen im Laufen, Springen und Werfen über ein erweitertes Bewegungsrepertoire, erweiterte Bewegungssensibilität und zunehmend bessere Bewegungsqualität. Sie erkennen durch die Mess- und Vergleichbarkeit leichtathletischer Aufgabenstellungen ihre Leistungsfortschritte und erfassen die Bedeutung des Übens.

*Sportpädagogische Perspektiven* z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ bzw. „Das Leisten erfahren und reflektieren“

### Leitperspektiven:

- PG: Wahrnehmung und Empfindung

| Prozessbezogene Kompetenzen  | Inhaltsbezogene Kompetenzen   | Konkretisierung,<br>Vorgehen im Unterricht  | Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel,<br>Organisation, Verweise                          |
|--|---|---|--|
| <b>Bewegungskompetenz</b><br>1,2,4<br><br><b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b><br>1<br><br><b>Personalkompetenz</b><br>1,2,3,,6<br><br><b>Sozialkompetenz</b><br>1,2,4,5,6<br><br>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang | unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale<br><br>(1) über Hindernisse laufen<br><br>(2) hoch springen<br><br>(3) weit werfen, stoßen<br><br>(6) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren<br>(12) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären<br>(13) die eigene Leistung realistisch einschätzen<br>(14) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen erkennen und korrigieren | <i>Unterrichtsvorhaben:</i><br><i>Wir erlernen bzw. verbessern grundlegende Techniken beim Laufen, Springen und Stoßen/Werfen und laufen ausdauernd</i><br><br>variabel und rhythmisch über Hindernisse laufen<br><br>aus bogenförmigem Anlauf in die Höhe springen, Schersprung und Flop<br><br>Kugelstoßen<br>Wurferfahrungen erweitern z.B. im Speerwurf | z.B. Bananenkisten, Koordinationsleiter...<br><br><br>Stemmbeineinsatz, hoher Ellbogen |

Inhaltsbereich: Spielen z.B. Hockey, Badminton, Tischtennis, Frisbee, Football, ...

**Generelle Vorbemerkungen:**

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Grundstruktur des Spiels und sind in der Lage, aktiv am Spiel teilzunehmen. Sie erweitern ihre technischen Fertigkeiten, taktischen Fähigkeiten und Regelkenntnisse und ihre Spielfähigkeit sportspielspezifisch. Sie kooperieren in homogenen und heterogenen Mannschaften, konkurrieren fair und regulieren dabei ihre Emotionen.

*Sportpädagogische Perspektiven:* z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „das Leisten erfahren und reflektieren“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“

*Leitperspektiven:*

- BTV: Wertorientiertes Handeln; Konfliktbewältigung; Interessensausgleich

| Prozessbezogene Kompetenzen | Inhaltsbezogene Kompetenzen | Konkretisierung,<br>Vorgehen im Unterricht  | Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel,<br>Organisation, Verweise |
|-----------------------------|-----------------------------|---|---|
| Siehe Spielen               | Siehe Spielen               | <i>Unterrichtsvorhaben:</i><br><i>Wir lernen eine neue Mannschaftssportart kennen</i> | Nicht Handball, Basketball, Volleyball,<br>Fußball            |