

Kursübersicht Sport Jgst. 11: Schuljahr 2014/2015 (montags 15.15.-16.30 Uhr, mittwochs 16-17 Uhr beides Päd-Turnhalle/ Panoramapark)

Zeitraum und Unterrichtseinheiten	Geplante Themen mit Bewegungsfeld	Inhaltsfelder	Kompetenzen
1. Sommer-Herbst (12-14 UE)	1a) Ausdauertraining + Hit - Training mit Schwerpunkt Pädameile und 100m Sprint plus 1 von 2 Wurf und Sprung	a + f + d	B+SK:Allg. Gesetzmäßigkeiten Ausdauertr. Und unterschiedl. Belastungsgrößen + Gesundheit MK: Trainingsplanung UK: Auswertung
	2a) Basketball Dribbeln, Passen, Werfen und Spielen	e	B+SK: grundl. Aspekte der Grundtechniken MK: Arrangement (Gruppen, Aufgaben,Spielsitut.) UK: Ausführungsqualität.
Mdl. Note Themen 1+2			
2. Herbst-Weihnachten (12-14 UE)	2b)Basketabll s.o. plus anbieten und spielen	e	B+SK:s.o. plus Kommunikation auf unterschiedlichste Weise und Anbieten MK: Gruppeneinteilung (Geschl. und Größe)
Mdl. Note Thema 2b			
3. Weihn. - Karneval (14-16 UE)	1b)L.A. Hochsprung	a und d	B+SK: spezif. Krafttraining und Techniktraining MK und UK: s.o. 1a
	3) Badminton	e	B+SK: Grundsschläge, Beinarbeit, Ausspielen und Belastung MK: Gruppen, leistungsgerecht,
4. Karneval - Ostern (10 UE)	4)Geräteturnen und Akrobatik	a+ c + b	SK: Untersch. Lernwege und Hilfen MK: Gruppendynamik, Aufgabenverteilung UK: Ziel erreichen
Mdl. Note Themen 3+4			
5. Ostern - Sommer (18 UE)	1b) Leichtathletik 4 -Kampf	a+f+d	s.o. SK: spezifisches Disziplinen-Training MK: Reihenfolge der Trainingformen
	2c) <i>Basketball Positionen, Schnellangriff und Laufwege</i>	e	s.o. B+SK: Tempowechsel, cuts MK: Spielcharakter erhalten UK: Qualität der Ausführung



Profil: Spiel / Leichtathletik

Inhaltsfelder: a / d / e / f

Mdl. Note Themen 1b+2c	4. Mdl. Note			
3. + 4. mdl. Note (+ angemessen 1.+2. mdl. Noten)	ZEUGNISSE			

Inhaltsfelder:

- **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a):** Zusammenhang von Struktur und Funktion auch unter Berücksichtigung biomechanischer Aspekte
- **Bewegungsgestaltung (b):** Ausdrucks- und Gestaltungsprozessen in verschiedenen Bewegungsfeldern
- **Wagnis und Verantwortung (c):** Der sachgerechte Umgang mit Emotionen sowie mit Wagnis und Risiko
- **Leistung (d):** definierte Gütemaßstäbe und Bewertungskriterien als Bezugsgrößen für die sportliche Leistung
- **Kooperation und Konkurrenz (e):** Der sachgerechte Umgang mit Kooperations- und Konkurrenzverhalten
- **Gesundheit (f):** gesundheitstheoretische Zusammenhänge von körperlicher Leistungsfähigkeit und psycho-physischer Belastbarkeit

Bewegungsfelder:

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)
- Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)
- Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)
- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/ Wintersport (BF/SB 8)
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB 9)

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die **ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

- ← – **leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß**
- ← – **Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)**
- ← – alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
- ← – historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- ← – **Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,**
- ← – **einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,**
- ← – **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),**
- ← – alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- ← – historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfeld d: Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- ← – **Trainingsplanung und -organisation**
- ← – Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- ← – Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungsercheinungen

Sachkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- ← - zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- ← - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- 0 - **die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)**
- 1 - **Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.**

Urteilskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/kordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- ← – **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**
- ← – Fairness und Aggression im Sport

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können- **die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen**

von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- ← - **bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,**
- ← - individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

← *Urteilskompetenz:* Die Schülerinnen und Schüler können

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsi-

situationen beurteilen.

-