



Landesinstitut
für Schulentwicklung



Landesinstitut
für Schulsport, Schulkunst
und Schulmusik

Bildungsplan 2016 Sekundarstufe I

*Innovatives
Bildungsservice*

Beispielcurriculum für das Fach Sport

Klassen 10

Mai 2017



Landesinstitut
für Schulentwicklung

Qualitätsentwicklung
und Evaluation

Schulentwicklung
und empirische
Bildungsforschung

Bildungspläne

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines Vorwort zu den Beispielcurricula.....	I
Fachspezifisches Vorwort	II
Sport – Klasse 10.....	6
3.3.1 Sportpraktische Inhaltsbereiche (Teilkompetenz 1)	6
Spielen: Badminton	6
3.3.1 Sportpraktische Inhaltsbereiche (Teilkompetenz 2)	9
Laufen, Springen, Werfen: Orientierungslauf.....	9
3.3.1 Sportpraktischer Inhaltsbereich (Teilkompetenz 3)	14
Fitness entwickeln	14
Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum:	17

Allgemeines Vorwort zu den Beispielcurricula

Beispielcurricula zeigen eine Möglichkeit auf, wie aus dem Bildungsplan unterrichtliche Praxis werden kann. Sie erheben hierbei keinen Anspruch einer normativen Vorgabe, sondern dienen vielmehr als beispielhafte Vorlage zur Unterrichtsplanung und -gestaltung. Diese kann bei der Erstellung oder Weiterentwicklung von schul- und fachspezifischen Jahresplanungen ebenso hilfreich sein wie bei der konkreten Unterrichtsplanung der Lehrkräfte.

Curricula sind keine abgeschlossenen Produkte, sondern befinden sich in einem dauerhaften Entwicklungsprozess, müssen jeweils neu an die schulische Ausgangssituation angepasst werden und sollten auch nach den Erfahrungswerten vor Ort kontinuierlich fortgeschrieben und modifiziert werden. Sie sind somit sowohl an den Bildungsplan als auch an den Kontext der jeweiligen Schule gebunden und müssen entsprechend angepasst werden. Das gilt auch für die Zeitplanung, welche vom Gesamtkonzept und den örtlichen Gegebenheiten abhängig und daher nur als Vorschlag zu betrachten ist.

Der Aufbau der Beispielcurricula ist für alle Fächer einheitlich: Ein fachspezifisches Vorwort thematisiert die Besonderheiten des jeweiligen Fachcurriculums und gibt ggf. Lektürehinweise für das Curriculum, das sich in tabellarischer Form dem Vorwort anschließt.

In den ersten beiden Spalten der vorliegenden Curricula werden beispielhafte Zuordnungen zwischen den prozess- und inhaltsbezogenen Kompetenzen dargestellt. Eine Ausnahme stellen die modernen Fremdsprachen dar, die aufgrund der fachspezifischen Architektur ihrer Pläne eine andere Spaltenkategorisierung gewählt haben. In der dritten Spalte wird vorgeschlagen, wie die Themen und Inhalte im Unterricht umgesetzt und konkretisiert werden können. In der vierten Spalte wird auf Möglichkeiten zur Vertiefung und Erweiterung des Kompetenzerwerbs im Rahmen des Schulcurriculums hingewiesen und aufgezeigt, wie die Leitperspektiven in den Fachunterricht eingebunden werden können und in welcher Hinsicht eine Zusammenarbeit mit anderen Fächern sinnvoll sein kann. An dieser Stelle finden sich auch Hinweise und Verlinkungen auf konkretes Unterrichtsmaterial.

Die verschiedenen Niveaustufen des Gemeinsamen Bildungsplans der Sekundarstufe I werden in den Beispielcurricula ebenfalls berücksichtigt und mit konkreten Hinweisen zum differenzierten Vorgehen im Unterricht angereichert.

Fachspezifisches Vorwort

Die Umsetzungsbeispiele für Curricula im Fach Sport sind Vorschläge, die bei der Erstellung oder Weiterentwicklung des schulinternen Fachcurriculums ebenso hilfreich sein können wie bei der konkreten Planung des eigenen Unterrichts. Die Zeitplanung basiert auf einer Kontingenzstundentafel mit zwei Stunden Sport in Klasse 10.

Das Beispielcurriculum stellt den Zusammenhang von prozessbezogenen Kompetenzen, inhaltsbezogenen Kompetenzen und Unterrichtsvorhaben dar. Es enthält Ausführungen zu den jeweils angebahnten Kompetenzerwartungen sowie zu den Inhalten auf der Grundlage der leitenden sportpädagogischen Perspektiven.

Die Unterrichtsvorhaben sind für die angegebene Klasse der jeweiligen Beispielschule in einem Fachkonferenzbeschluss verbindlich festgelegt worden.

Aufbau des Beispielcurriculums

Die formale Struktur des Beispielcurriculums weist folgende Bereiche auf:

Generelle Vorbemerkungen:

Hier werden in dem jeweiligen Inhaltsbereich grundlegende Hinweise zu didaktisch-methodischen bzw. pädagogischen Intentionen der Unterrichtsvorhaben gegeben. Die Nennung der sportpädagogischen Perspektiven zeigt Möglichkeiten für einen mehrperspektivischen Unterricht auf.

Prozessbezogene Kompetenzen:

Die bei den jeweiligen Unterrichtsvorhaben angesprochenen prozessbezogenen Kompetenzen werden aus Platzgründen mit Auslassungszeichen [...] dargestellt.

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Die bei den jeweiligen Unterrichtsvorhaben angesprochenen inhaltsbezogenen Kompetenzen werden aus Platzgründen mit Auslassungszeichen [...] dargestellt. Grundsätzlich werden aus Gründen der Übersichtlichkeit Formulierungen für die Niveaustufe M verwendet.

Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht:

Hier finden sich Beispiele, wie der Kompetenzerwerb der Schülerinnen und Schüler in Unterrichtsvorhaben inhaltlich konkretisiert werden kann.

Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise:

Die didaktischen und methodischen Hinweise zu den aufgeführten Unterrichtsvorhaben geben der Lehrkraft Anregungen für die Unterrichtsgestaltung. Möglichkeiten der Niveaudifferenzierungen werden in der Hinweisspalte genannt.

Vorbemerkungen

Die Sportfachschaft einer Schule hat sich aufgrund ihrer individuellen Voraussetzungen und Intentionen auf folgendes Vorgehen in Klasse 10 geeinigt:

Zu jeder Teilkompetenz des sportpraktischen Inhaltsbereichs wird ein Unterrichtsvorhaben durchgeführt, das sich an jeweils mindestens zwei pädagogischen Perspektiven orientiert.

	Motorische Teilkompetenzen	Unterrichtsvorhaben und gewählte sportpädagogische Perspektiven	Stunden
1	Die Schülerinnen und Schüler können [...] in einem weiteren, in den Klassen 7/8/9 nicht unterrichteten, Sportspiel die spezifischen Techniken und Taktiken anwenden.	"Wir spielen Badminton regelgerecht, selbstbestimmt und reflektiert." Sportpädagogische Perspektiven: <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern - Das Leisten erfahren und reflektieren - Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln 	18
2	Die Schülerinnen und Schüler können in einem leichtathletischen Wettkampf individuell adäquate Techniken ausführen.	"Einen Orientierungslauf im Gelände als Herausforderung annehmen" Sportpädagogische Perspektiven: <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern - Das Leisten erfahren und reflektieren - Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln 	18
3	Die Schülerinnen und Schüler können ihre Fitness weiterentwickeln.	"Wir verbessern unsere Fitness mit Hilfe eines individuellen Fitnessprogramms" (12 Stunden) Wir lernen eine weitere Möglichkeit zur Verbesserung der Fitness kennen – „Punch and Kick“ (6 Stunden) Sportpädagogische Perspektiven: <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern - Das Leisten erfahren und reflektieren - Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten - Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln 	18

Jahresplanung des Beispielcurriculums

Bei der Jahresplanung wird von zwei Stunden pro Woche und ca. 35 Schulwochen ausgegangen.

Unterrichtsvorhaben	Klasse
	10
Badminton	18
Orientierungslauf	18
Fitness entwickeln	18
Summe der Unterrichtsstunden	54
Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum	16
Gesamtstunden	70

Stufenspezifische Hinweise Klasse 10

Die bisher erworbenen Teilkompetenzen der Klassen 7/8/9 werden in weiteren Sportarten, Disziplinen, Geräten, Tänzen, Techniken und/oder auf einem höheren Niveau realisiert (zum Beispiel taktische Fähigkeiten, Bewegungsqualität, komplexere, situative Anforderungen, konditionelle Fähigkeiten).

Da sich aufgrund der körperlichen Veränderungen zum Teil Kraft-, Hebel- und Gewichtsverhältnisse verändert haben, erhalten die Schülerinnen und Schüler im Verlauf der Klasse die Möglichkeit, ihre Bewegungskoordination neu zu organisieren und so einmal Gekonntes wieder zu festigen und Beherrschtes vielfältig anzuwenden. Durch die Zunahme ihres Handlungswissens erkennen sie immer mehr die Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und sportlicher Leistung. So gewinnen sie Einsicht in die Notwendigkeit von beständigem Üben und Trainieren. Das wachsende Interesse der Schülerinnen und Schüler an einer Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit legt in dieser Klasse die Behandlung körper- und gesundheitsbezogener Themen nahe. Dies schließt auch die kritische Auseinandersetzung mit Körperidealen ein.

Der Unterricht wird so gestaltet, dass Mädchen und Jungen ihre Fähigkeiten ohne Benachteiligung entwickeln können. Im Rahmen von Projekten, Schullandheimaufenthalten und geeigneten Unterrichtsvorhaben können die pädagogischen Chancen, die eine koedukative Erziehung bietet, genutzt werden.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten Gelegenheit, auf der Basis grundlegender sportlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten inhaltliche Schwerpunkte zu setzen, um auf ein individuelles Leistungs-

optimum hin zu arbeiten. Diese tragen ihren Neigungen und Interessen Rechnung und geben Entscheidungshilfen für zukünftige Schülerinnen und Schüler der Oberstufe.

Organisatorische Hinweise:

Inhaltsbereiche:

1. Spielen
2. Laufen, Springen, Werfen
3. Bewegen an Geräten
4. Bewegen im Wasser
5. Tanzen, Gestalten, Darstellen
6. Fitness entwickeln
7. Miteinander/gegeneinander kämpfen
8. Fahren, Rollen, Gleiten

Der Unterricht kann in Neigungsgruppen organisiert werden.

In Klasse 10 werden mindestens drei Unterrichtsvorhaben durchgeführt. Die Unterrichtsvorhaben orientieren sich an mindestens zwei pädagogischen Perspektiven. Trendsportarten (zum Beispiel Klettern) können im Rahmen des Schulcurriculums einer Schule angeboten werden.

In Klasse 10 werden die Teilkompetenzen des Inhaltsbereichs „Fitness entwickeln“ in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt entwickelt.

Sport – Klasse 10

3.3.1 Sportpraktische Inhaltsbereiche (Teilkompetenz 1)

Spielen: Badminton

ca. 18 Stunden

Generelle Vorbemerkungen

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *"Wir spielen Badminton regelgerecht, selbstbestimmt und reflektiert."*

Zentrales Anliegen dieses Unterrichtsvorhabens ist das Kennenlernen des Sportspiels Badminton in Abgrenzung zum bekannten Federball-Spiel. Aus spielerischen Situationen heraus ergibt sich die Notwendigkeit, Grundschnitte (z. B. Aufschlag, Clear, Drop und Smash) und die Positionierung im Spielfeld (z. B. zentrale Position) zu optimieren. Eine erfolgreiche Erarbeitung der Techniken führt im Zusammenhang mit reflektierten taktischen Verhaltensweisen zur Erlangung einer variablen und effektiven Spielfähigkeit, die es ermöglicht, Punkte zu erzielen – in Abgrenzung zum Miteinander-Spielen. Die Aneignung wichtiger Regeln beim Einzel- und/oder Doppelspiel mündet in die Übernahme einer Schiedsrichtertätigkeit. Wettbewerbs-/Wettkampfformen werden von den Schülerinnen und Schülern unter Anwendung bisher erworbener Kompetenzen im Bereich Spielen selbstständig erarbeitet und durchgeführt.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
Das Leisten erfahren und reflektieren
Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können			
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln 3. das eigene sportliche Handeln</p>	<p>(1) [...] oder in einem weiteren, in den Klassen 7/8/9 nicht unterrichteten, Sportspiel die spezifischen Techniken und Taktiken anwenden (3) ihre Fitness weiterentwickeln (4) die Bedeutung der gewählten Bewegungs- und Sportbereiche als Freizeitaktivität reflektieren (5) die eigene Leistung realistisch einschätzen (7) verschiedene Sinnrichtungen von Bewegung, Spiel und Sport unterscheiden und für sich beurteilen</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: <i>Wir spielen Badminton regelgerecht, selbstbestimmt und reflektiert.</i></p> <p>Feststellung der badmintonspezifischen Ausgangsvoraussetzungen und Erarbeiten/Üben/Vertiefen der Grundschnitte</p> <p>Einen langen Ball spielen – Erarbeitung wesentlicher Merkmale des Überkopf-Clears als taktisches Mittel, um den Gegner weit nach hinten zu treiben</p> <p>Einen kurzen Ball spielen – Erproben, Auswerten und Umsetzen/Üben des</p>	<p>Technische und taktische Elemente werden, wo möglich, durch die Schülerinnen und Schüler erarbeitet. Dabei kann ein Fokus gelegt werden auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Flugkurve (hoch, weit) als zentrales Kriterium • die Schlägerhaltung • die Schlagtechnik • die Reflexion der taktischen Bedeutung, z. B. in Bezug auf den nachfolgenden Schlag (kurzer Ball, Punktgewinn) <p>Ziel: die Gegnerin/den Gegner zur Aufgabe der zentralen Position zwingen, um erfolgreich punkten zu können</p>

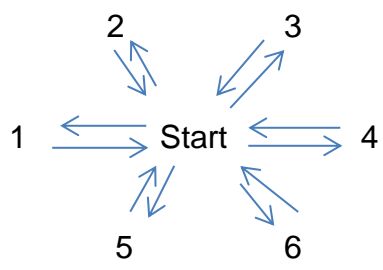
<p>selbstbestimmt steuern</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 4. [...] verantwortungsvoll handeln [...] 5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten [...] 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>		<p>kurz gespielten Balls (Drop) aus der Spielidee heraus und Erarbeitung wesentlicher Merkmale der Schlagbewegung in Abgrenzung zum Clear</p> <p>Auf einen kurzen Ball antworten – Erproben, Auswerten und Umsetzen/Üben des Unterhandschlags (UH-Clear) und Erarbeitung wesentlicher Merkmale der Schlagbewegung</p> <p>Mit einem Smash reagieren – der Schmetterball als eine Antwort auf einen zu kurz gespielten Unterhandschlag (UH-Clear) und Erarbeitung wesentlicher Merkmale der Schlagbewegung</p> <p>Schlagkombinationen erproben – selbständiges Erarbeiten, praktisches Umsetzen und Präsentieren einzelner Schlagkombinationen aus den bisherigen Schlägen in Partner- und Gruppenarbeit unter besonderer Berücksichtigung der Spielidee</p> <p>Regelgerecht spielen – Kennenlernen und Erproben des Aufschlags und Erkennen der Wirkungen des kurzen und langen Aufschlags, Kennenlernen und Anwenden der wichtigsten Regeln beim Einzel- und/oder Doppelspiel und Übernahme der Schiedsrichtertätigkeit</p> <p>Organisation und Durchführung</p>	<p>Richtige Schlägerhaltung sowie Schlagtechnik bei Vorhand-UH-Clear und Rückhand-UH-Clear thematisieren</p> <p>Richtige Schlägerhaltung sowie Schlagtechnik beim Smash thematisieren</p> <p>Beobachtungsaufgaben beim Spiel der Mitschülerinnen und Mitschüler und Feedback Videoanalysen der Partnerin/des Partners, der eigenen Gruppen und/oder von Spielzügen hochklassiger Badmintonspielerinnen und -spieler (im Vergleich)</p> <p>Kennenlernen verschiedener Turnierformen, z. B. Jeder gegen jeden, K.O.-System, Gruppen-K.O.-System,</p>
--	--	--	---

		Reflexion des Sportspiels Badminton hinsichtlich der Bedeutung für die eigene sportliche Freizeitgestaltung	Kaiserspiel Organisation eines Turniers für die Sportgruppe, die Jahrgangsstufe, ... F SPOPROFIL Hinweis auf das Profulfach Sport: Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (siehe 3.3.1 Teilkompetenz 2 und 3) L BTV, PG, MB
--	--	---	--

3.3.1 Sportpraktische Inhaltsbereiche (Teilkompetenz 2) Laufen, Springen, Werfen: Orientierungslauf

ca. 18 Stunden

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können			
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln 3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln 4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns, zum Beispiel Entspannung oder Fit-</p>	<p>(2) in einem leichtathletischen [...] Wettkampf individuell adäquate Techniken ausführen [...]</p> <p>(3) ihre Fitness weiterentwickeln</p> <p>(4) die Bedeutung der gewählten Bewegungs- und Sportbereiche als Freizeitaktivität reflektieren</p> <p>(5) die eigene Leistung realistisch einschätzen</p> <p>(6) ihren Fitnesszustand einschätzen, sich persönliche Ziele setzen und diese verfolgen</p> <p>(7) verschiedene Sinnrichtungen von Bewegung, Spiel und Sport unterscheiden und für sich beurteilen</p> <p>(8) Bewegungsaufgaben – auch in Gruppen selbständig lösen [...]</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: <i>Einen Orientierungslauf im Gelände als Herausforderung annehmen</i></p> <p>Von der Halle ins Gelände: Einen Hallenparcours durchlaufen</p> <p>Reflexion: Welche Veränderungen werden bemerkbar, wenn beim Laufen gesprochen wird?</p> <p>Laufparcours verändern - Gelände simulieren unter Nutzung der Hallenausstattung und vorhandener Sportgeräte</p> <p>Reflexion: Veränderungen der Lauftechnik</p>	<p>Durchgänge: 1. Stationskarten mit Fachbegriffen und Karten mit entsprechenden Begriffserklärungen erlaufen (z. B. Posten, Cache, Routenwahl, Postennetzkarte, Stern-OL, Gedächtnis-OL, Kreis-OL, Einnorden etc.) 2. Paare finden sich, laufen den Parcours erneut und besprechen die Stationskarten → Kennenlernen der Fachbegriffe</p> <p>Atemrhythmus, Pulsschlag, Rhythmus des Laufen, Orientierung im Raum</p> <p>z. B. Simulation von Steigungen/Höhenunterschieden Gräben Bäumen</p> <p>z. B. Schrittlänge/Schrittfrequenz</p>

<p>ness, wahrnehmen und verstehen 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 4. [...] verantwortungsvoll handeln [...] 5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten [...] 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>		<p>Einen „Cache“ finden – einen Stern-OL im Freigelände der Schule in Teams durchführen</p>  <p>Rechercheauftrag für Zuhause: Informationen zum Thema „Aktive Freizeitgestaltung im Gelände“</p>	<p>Lauftechnik (Vorfußlaufen, Oberkörperstellung, Arme als Balancehilfe) Laufen und Springen kombiniert Rhythmisiertes Laufen (Wendigkeit, Beweglichkeit)</p> <p>Kontrollpunkte („Posten“) mit Hilfe von Karten, Kompass und/oder GPS anlaufen</p> <p>Vorbereitung durch die Lehrkraft:</p> <ul style="list-style-type: none"> – geeignetes Gelände erkunden – unterschiedliche Länge und Streckenprofil zu den Posten berücksichtigen – geografische Karte bereitstellen – Laufkarten erstellen – Caches verteilen und zusätzlich markieren <p>Anzahl der Posten entspricht Anzahl der Teams, alle starten in der Mitte, danach unterschiedliche Anlaufposten, z. B. Team A: 1-2-3-4-5-6 Team B: 2-3-4-5-6-1 etc.</p> <p>Praxis-Theorie-Verknüpfung: Bedeutung als Freizeitaktivität</p> <p>Auswertung des Materials der Schülerinnen und Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche sportlichen Aktivitäten im Freien sind zu finden? – Was haben sie gemeinsam, was unterscheidet sie?
--	--	--	---

		<p>GPS-Tour in der näheren Schulumgebung mit Quizfragen und Bewegungsaufgaben</p> <p>Orientieren in unbekanntem Gelände mit Hilfsmitteln (z. B. Kreis-OL)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientierung im Gelände ohne Hilfsmittel (Himmelsrichtungen, Sonnenstand) - Orientierung mit einer geographischen Karte - Orientierung mit einem Kompass - Orientierung mit einem GPS-Gerät <p>Reflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Gefühle, Assoziationen werden durch die Materialien bei den Schülerinnen und Schülern angesprochen? - Welche Vorstellungen von der eigenen Freizeit- und Urlaubsgestaltung gibt es bei den Schülerinnen und Schülern? - Verschiedene sportliche Betätigungen diskutieren, im Hinblick auf benötigte Ausrüstung (Kosten), Zugänglichkeit zu den Sportarten, Gefahren und Risiken, überdauernde Motivation <p>An den Posten finden sich sportliche, kreative Aufgaben, Rätsel oder Wissensfragen. z. B. 10 einarmige Liegestützen gegen/an einen Baum, Hampelmannsprünge; kleine Pyramide aus Zweigen/Steinen aufschichten</p> <p>In Kleingruppen einen Kreis-OL absolvieren (vom Start-/Zielpunkt aus zum ersten Posten, weiter zu den anderen Posten laufen, die kreisförmig um den Start-/Zielpunkt angeordnet sind.)</p>
--	--	---	---

		<p>Einen OL entwerfen und erproben</p> <p>Herausforderung „Nacht-OL“ oder „Früh-OL“</p>	<p>Mögliche Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie gut konnte ich mich im Gelände orientieren? – Wie wichtig war die Gruppe für mich? – Was habe ich in/von meiner Umgebung wahrgenommen? – Wie sicher habe ich mich beim OL gefühlt? – Wie hoch war meine Belastung? <p>Jedes Team gestaltet und erprobt einen OL in bekanntem Gelände, der in der Folgestunde von der Tandemgruppe ausgeführt wird.</p> <p>Auf freiwilliger Basis wird zusammen mit der Lehrkraft ein OL spät abends oder früh morgens durchgeführt.</p> <p>Sicherheitsvorkehrungen beachten (Sport an einem außerschulischen Ort): Lehrkraft und eine Person aus der Schülergruppe führen ein Handy mit sich, Start- und Zielpunkt sind identisch.</p> <p>je ein GPS-Gerät und eine geographische Karten pro Gruppe für den Notfall</p> <p>L BNE, PG und MB</p>
--	--	---	---

			<p>F SPOPROFIL Hinweis auf das Profulfach Sport: Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (siehe 3.3.1 Teilkompetenzen 2, 3 und 5)</p> <p>F GEO (Vermittlung von Theorieanteilen im Fach Geografie ist sinnvoll)</p> <p>Hilfreiche Internetadressen: www.schul-ol.de/bayern www.mobilesport.ch/filter/?lang=de#sp=134; www.scool.ch (Schulprojekt OL in der Schweiz) http://ocad.com/de/downloads/freeware (kostenloses Programm zum Kartenzeichnen)</p>
--	--	--	--

3.3.1 Sportpraktischer Inhaltsbereich (Teilkompetenz 3) Fitness entwickeln

ca. 18 Stunden

Generelle Vorbemerkungen

Aufbauend auf dem Kompetenzerwerb dieses Inhaltsbereichs in den Klassen 5-9 (Ausdauer und Kraft) lernen die Schülerinnen und Schüler ihren Fitnesszustand einzuschätzen und erkennen, welchen Beitrag Fitness zu mehr Lebensqualität leisten kann. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, ihre Fitness - auch durch freiwilliges Üben - zu verbessern und zu erhalten. Sie finden für sich angemessene und attraktive Möglichkeiten des Fitnessstrainings, die über die Schulzeit hinaus zu einem Bestandteil ihrer sportlichen Freizeitgestaltung werden und bleiben können. Dabei ist eine intensive Auseinandersetzung sowohl mit der Sinnrichtung als auch der Kommerzialisierung speziell im Fitness-Bereich sinnvoll.

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *"Wir verbessern unsere Fitness mit Hilfe eines individuellen Fitnessprogramms"* (ca. 12 Stunden)

Dieses Unterrichtsvorhaben zielt darauf ab, dass Schülerinnen und Schüler lernen, ein individuell angemessenes, ihren Stärken und Schwächen entsprechendes Ganzkörpertraining zu planen und durchzuführen. Sie erkennen, dass es lohnend ist, die gesetzten Ziele längerfristig zu verfolgen und lernen Kriterien kennen, welche sie bei einer kritischen Reflexion kommerzieller Fitnessangebote unterstützen (z. B. Apps, Tutorials).

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *„Wir lernen eine weitere Möglichkeit zur Verbesserung der Fitness kennen – Punch and Kick“* (ca. 6 Stunden)

Dieses Unterrichtsvorhaben ist eine Kombination aus Aerobic und Elementen verschiedener Kampfsportarten. Es kann Schülerinnen und Schüler motivieren ein Workout - mit oder ohne Musik - durchzuführen. Stressabbau und Stärkung des Selbstbewusstseins sind neben dem Aufbau von Muskulatur und der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems geeignete Faktoren, diese Sportart zu einer Lifetime-Sportart werden zu lassen.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
Das Leisten erfahren und reflektieren
Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		Unterrichtsvorhaben: <i>Wir verbessern unsere Fitness mit Hilfe eines individuellen Fitnessprogramms</i> <i>Wie fit bin ich?</i> – Feststellung der individuellen Ausgangssituation anhand eines komplexen Fitnessstests (Schwächen und Stärken erkennen)	Impuls: Fit werden/bleiben wozu? (grundlegende Fitness, sportspezifische Fitness) Komponenten von Fitness:
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]	(3) ihre Fitness weiterentwickeln (4) die Bedeutung der gewählten Bewegungs- und Sportbereiche als Freizeitaktivität reflektieren (5) die eigene Leistung realistisch einschätzen (6) ihren Fitnesszustand einschätzen, sich persönliche Ziele setzen und diese verfolgen		

		<p>entwerfen - Nutzung von Alltagsmaterialien (Türrahmen, Wasserflasche, Handtuch...) Beachtung der Trainingsprinzipien</p> <p>Probetraining im Verein oder Fitness- studio mit Reflexion</p> <hr/> <p>Unterrichtsvorhaben: Wir lernen eine weitere Möglichkeit zur Verbesserung der Fitness kennen – „Punch and Kick“</p> <p>Erarbeitung von Kickbox-Techniken und möglichen Verbindungen (z. B. Grundstellung Deckung, Beinarbeit Punch, Upper Cut, Kicks, Pin-/Speed- ball)</p> <p>Techniken sinnvoll zu einem „Schaukampf“ ohne Körperkontakt verbinden (mit oder ohne Musik)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Wie kann ich mich zu regelmäßigem Training motivieren (paarweise/in der Gruppe/Apps/ Video...) <p>Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bodybuilding im Vergleich zu funk- tionellem Fitnesstraining – Kommerzialisierung – Nahrungsergänzungsmittel/Doping <p>F SPOPROFIL Hinweis auf das Profulfach Sport: Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (siehe 3.3.1 Teilkompetenzen 3 und 5)</p> <p>L PG, BO, MB, VB</p> <hr/> <p>Demo-Videoaufnahmen – Besuch im Studio – eigene Erfahrungen themati- sieren</p> <p>Wichtig: richtige Ausführung!</p> <p>Korrekturmöglichkeiten: Beobach- tungsbögen, Videoaufnahmen, konstruktives Feedback</p>
--	--	--	---

		Präsentation	<p>Kriterien für passende Musik erarbeiten</p> <p>Hinweis auf wertschätzendes Verhalten des Publikums</p> <p>Evtl. Vorführung bei Schulfesten etc.</p> <p>F SPOPROFIL</p> <p>Hinweis auf das Profulfach Sport: Eine niveaudifferenzierte Vertiefung im Bereich Wissen ist sinnvoll (siehe 3.3.1 Teilkompetenzen 3 und 5)</p> <p>L PG, BO, MB, VB</p>
--	--	--------------	--

Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum:

ca. 16 Stunden

Generelle Vorbemerkungen:

Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, andererseits der verbindlichen Festlegung schulspezifischer Vereinbarungen (z. B. regelmäßige Turniere, besondere Sportarten etc.) in Abhängigkeit von der Lerngruppe und regionalen bzw. örtlichen Gegebenheiten. Eventuell können auch Stunden zur freien Verfügung ausgewiesen werden.