

St.-Antonius-Str.17 51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 02204/984503 Telefax: 02204/984530

E-Mail: [post@gymnasium-herkenrath.de](mailto:post@gymnasium-herkenrath.de)

Internet: [www.gymnasium-herkenrath.de](http://www.gymnasium-herkenrath.de)



## **Schulinterner Lehrplan zum Kernlehrplan nach G9 für das Fach**

# **Sport – Stufe EF**

**Stand:** August 2023

Unterrichtsvorhaben (mit Zeitbedarf)	Inhaltsfelder mit inhaltlichen Schwerpunkten	Bewegungsfelder mit inhaltlichen Kernen	Kompetenzerwartungen	Unterrichtsbegleitende und punktuelle Überprüfungsformen
(1) Wir spielen Badminton – Einführung sportartspezifischer Grundschnitte und erster individuelltaktischer Maßnahmen (ca. 12 UStd)	(a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	BF / SB 7: Spielen in und mit Regestrukturen – Sportspiele IK: Partnerspiele - Einzel und Doppel (Badminton-Einzel)	Die SuS können <u>BWK</u> : - in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- und individuelltaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden; - Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden; <u>SK</u> : unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben; <u>MK</u> : unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihe, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden; <u>UK</u> : den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.	1. Techniküberprüfung als Schlagkombination (bspw. Aufschlag, UH-Clear, ÜK-Clear, Smash, Drop etc.) 2. Spielfähigkeit im Spiel 1 gegen 1
(2) Wir erstellen eine Bewegungskomposition als Gruppe anhand verschiedener Gestaltungskriterien (ca. 12 UStd)	(b) Bewegungs-gestaltung/ (a) Bewegungslernen IS: Gestaltungskriterien (b)	BF / SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste IK: Tanz, Gymnastik	Die SuS können <u>BWK</u> : - eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazz-Tanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren; <u>SK</u> : Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern; <u>MK</u> : Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen; <u>UK</u> : eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.	Überprüfung der Gestaltungskriterien: - Raum(wege)/ Aufstellungsformen - verschiedene Formationen - Rhythmus - Zeit/ Takt
(3) Wir werden fit – Möglichkeiten zur Verbesserung der Fitness in selbstgesteuerten Lernprozessen unter besonderer	(f) Gesundheit (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen IS: (f) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens / (a)	BF / SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen IK: Formen der Fitnessgymnastik,	Die SuS können <u>BWK</u> : - ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren;	- Fitnesstest (Eingangs- und Abschlussüberprüfung), z.B. Münchner Fitnesstest - Herausarbeiten einer eigenen Trainingsstation

<p>Berücksichtigung der Kräftigung und Dehnung unterschiedlicher Muskelgruppen (ca. 14 UStd)</p>	<p>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p>	<p>funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</p>	<p>- unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden;  <u>SK</u>: - allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern;  - unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern;  <u>MK</u>: einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch);  <u>UK</u>: ihren eigenen Trainingsfortschritt von Kriterien geleitet beurteilen</p>	<p>zur Kräftigung einer Muskelgruppe</p>
<p>(4) Sich und andere im Schnee kennen lernen – Erlernen und Festigen schneesportspezifischer Bewegungen (6 Skitage/ Stufenfahrt)</p>	<p>(c) Wagnis und Verantwortung  IS: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p>	<p>BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport  IK: Gleiten auf Eis und Schnee</p>	<p>Die SuS können  <u>BWK</u>: - ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen;  - in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungsverhalten situationsangemessen und verantwortliche anpassen;  <u>SK</u>: den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben;  <u>MK</u>: in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren;  <u>UK</u>: den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</p>	<p>Unterrichtsbegleitende Leistungsüberprüfung: individuelle Verbesserung der schneesportspezifischen Bewegungen</p>
<p>(5) Gemeinsam gegeneinander – Verbesserung sportartspezifischer Techniken und Taktiken in Angriff und Verteidigung im Basketballspiel 3:3 (ca. 14 UStd)</p>	<p>(e) Kooperation und Konkurrenz  IS: (e) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p>	<p>BF / SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele  IK: Mannschaftsspiele (Basketball)</p>	<p>Die SUS können  <u>BWK</u>: - in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden;  - Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden;</p>	<p>1. Techniküberprüfung: Dribbling, Wurf, Korbleger  2. Spielfähigkeit in Angriff und Verteidigung (Individual- und Kleingruppentaktik)</p>

			<p><u>SK</u>: grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben;</p> <p><u>MK</u>: sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen;</p> <p><u>UK</u>: die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen</p>	
<p>(6) Höher, schneller, weiter – Verbesserung der Leistungsfähigkeit in der Leichtathletik (ca. 14 UStd)</p>	<p>(d) Leistung / (f) Gesundheit IS: (d) Trainingsplanung und Organisation / (f) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p>	<p>BF/ SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik IK: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Stoß</p>	<p>Die SuS können</p> <p><u>BWK</u>: - eine nichtschwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Kugelstoßen/ Hochsprung); - einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen;</p> <p><u>SK</u>: Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern;</p> <p><u>MK</u>: sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen;</p> <p><u>UK</u>: die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.</p>	<p>Leistungsüberprüfung anhand Tabelle Bundesjugendspiele</p>
<p>(7) Mit Netz in der Mitte: vom 3:3 zum 6:6 im Volleyball – Grundtechniken in Angriff und Abwehr vom Kleinfeld auf das große Volleyballfeld übertragen (ca. 12 UStd)</p>	<p>(e) Kooperation und Konkurrenz IS: (e) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p>	<p>BF/ SB 7: Sportspiele IK: Mannschaftsspiele (Volleyball)</p>	<p>Die SuS können</p> <p><u>BWK</u>: - in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden; - Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden;</p> <p><u>SK</u>: grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben;</p> <p><u>MK</u>: sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen;</p>	<p>1. Techniküberprüfung (Pritschen und Baggern im Wechsel) 2. Spielfähigkeit in Angriff und Abwehr</p>

			<u>UK</u> : die Bedeutung und Auswirkung von gruppensdynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen	
(8) Freiraum (Rest der Nettozeit)	Freiraum	Frei wählbare UV wenn die verbindlichen UV abgeschlossen sind!	Orientieren sich am UV	

