

UV Sport EF Schulinterner Lehrplan

Unterrichtsvorhaben I:

Laufen, Springen, Werfen -Leichtathletik (BF/SB 3)

Thema:

Wir wollen unsere leichtathletischen Fähigkeiten erweitern (z.B. Start im Sprint, Staffelwettbewerbe, Hochsprung).

Inhaltsfeld:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Sachkompetenz:

- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben

Methodenkompetenz:

- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen

Urteilskompetenz:

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Ausführung einer nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Hochsprung)

Zeitbedarf: ca 4 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben II:

Bewegen an Geräten -Turnen (BF/SB 5)

Thema:

Wir trauen uns – unterschiedliche turnerische Elemente an einem Gerät (z.B. Minitrampolin, Boden) ausführen und miteinander kombinieren

Inhaltsfelder:

Bewegungsgestaltung (b), Wagnis und Verantwortung (c)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien (b), Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Sachkompetenz:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern;
-den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz: Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen; in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Urteilskompetenz: eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten; den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.
- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Zeitbedarf: ca 4 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben III:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)

Thema:

Wir wollen miteinander und gegeneinander spielen; unser Sportspiel ist entweder Volleyball, Badminton, Basketball oder Hockey.

Inhaltsfelder:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen(a) , Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Sachkompetenz:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz:

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz:

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in einem Mannschaftsspiel 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.

Zeitbedarf: ca 4 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben IV:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)

Thema:

Wir wollen stärker werden, um den Alltag besser zu bewältigen; Fitnessstudio Turnhalle, Kräftigung der Rumpfmuskulatur

und/oder (anhängig von der Sporthalle und der Wetterlage)

Wir wollen unsere Leistungsfähigkeit verbessern; Durchführung eines Trainingsprogramms zur Verbesserung der aeroben Ausdauer.

Inhaltsfelder:

Leistung (d), Gesundheit (f)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation (d), gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Sachkompetenz:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Methodenkompetenz:

- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Urteilskompetenzen:

- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ein Fitnessprogramm unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

Zeitbedarf: ca 4 Doppelstunden