

Schulinterner Arbeitsplan im Fach Sport – Sek II (EP) Gymnasium Sulingen (Stand 07.12.22)

Der Unterricht hat in der Einführungsphase (EP) folgende Ziele:

1. – Angleichung der Kompetenzen von SuS anderer Schulformen,
2. – Ausdifferenzierung des fachlichen Könnens und Wissens,
3. – Einführung in die Arbeitsweisen der Qualifikationsphase, insbesondere im Hinblick auf Sport im Abitur (P5),
4. – Gewährung von Einblicken in das unterschiedliche Vorgehen der verschiedenen Kursarten und Anforderungsniveaus (Sportbereiche, die in der Sek I nicht durchgeführt wurden (z. B. OL, AG) sowie Sport im Abitur (P5)),
5. – Bereitstellung von Entscheidungshilfen bei der Fächerwahl in der Qualifikationsphase (siehe Punkt 4).

Bewegungsfeld	Sportart, Disziplin, (Mindestanforderungen)	Geräte	Kompetenzen (inhaltsbezogen (IK) und prozessbezogen (PK)) Die SuS...	Bewertung/ Sonstiges
Spiele (12 DS)	<p>Basketball (6 DS)</p> <p>Wiederholung der Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei-Schritt-Regel - Kein Doppeldribbling - Kein Körperkontakt <p>Mögliche Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wdhl. Korbwurf und Korbleger - Sprungwurf <p>Taktische Maßnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Give-and-Go - Schnellangriff - Ausspielen von Überzahlsituationen (Doppelte und einfache Überzahl) - Vgl. auch Hockey <p>Flag Football (6 DS)</p> <p>Einführung der Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regeln Endzonenspiel wdhl. - Starten und Beenden eines Spielzuges <p>Mögliche Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball fangen, Ball werfen - Flaggen ziehen 		<ul style="list-style-type: none"> • wenden komplexe Regeln z. B. im Basketball an. (IK) • spielen fair, mannschaftsdienlich, und setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung z. B. im Basketball ein. (IK) • führen Schiedsrichtertätigkeiten z. B. im Basketball oder Hockey in eigener Verantwortung aus. (IK) • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen z. B. im Basketball bewusst. (PK) • reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit z. B. im Basketball (PK) • reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles (z. B. Hockey). (PK) <p>Theorie : -> Zielsetzung der Bewegungsanalyse erarbeiten -> Bewegungsbeschreibung und</p>	<p>Note 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gute und sichere Bewegungsausführung mit dem Spielgerät • gute Kenntnisse über die Spielregeln und deren Beachtung im Spiel • hohe Einsatzbereitschaft • große Bereitschaft, die Regeln des Fairplays einzuhalten • regelkonforme Schiedsrichtertätigkeit <p>Note 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausreichende Bewegungsausführung mit dem Spielgerät • grundlegende Kenntnisse über die Spielregeln und deren Beachtung

Schulinterner Arbeitsplan im Fach Sport – Sek II (EP) Gymnasium Sulingen (Stand 07.12.22)

	<p>Mögliche taktische Maßnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die SuS erfinden und erproben Spielzüge, um den Ball übers Spielfeld zu bewegen (Pass und Lauf). - Laufen in den freien Raum, Körper zwischen Gegner und Ball bringen - Manndeckung/ Raumdeckung - Spielzüge effektiv stoppen - Defensive/ offensive Spielsysteme (Formationen, Motions, Routen, Zonen) 	<p>Bewegungsanalyse nach funktionalen Bewegungskriterien Abgrenzung von zyklischen und azyklischen Bewegungen Entwicklung und Reflexion defensiver und offensiver Spielsysteme Qualitative Bewegungsmerkmale</p>	<p>im Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • wechselnde/eingeschränkte Einsatzbereitschaft • geringe Bereitschaft, die Regeln des Fairplays einzuhalten • selten durchgeführte/unsichere/unfaire Schiedsrichtertätigkeit
<p>Fitness (7 DS)</p>	<p>Athletische Gymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den SuS werden verschiedene Fitnesszirkel vorgestellt - SuS erstellen selbst einen Fitnesszirkel bzw. einzelne Stationen in Kleingruppen - SuS erfahren verschiedene Krafftähigkeiten in den Fitnesszirkeln - SuS bewerten einen Fitnesszirkel unter Berücksichtigung des Schwerpunktes und der Belastungsnormative 	<ul style="list-style-type: none"> • trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination). (IK) • wenden Formen und Übungen der Fitnessgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen / gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern. (IK) • setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen. (PK) <p>Theorie: →Zweck der Kenntnis über Belastungsnormative erarbeiten →Belastungsnormative einführen (Belastungsintensität, -dauer, -dichte, -umfang, Trainingshäufigkeit) →Diagnoseverfahren auswählen und umsetzen (Koordinations-Test, z. B. Kraffttest von https://www.sportunterricht.ch/test/)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewertung der Fitness anhand des Tests • Bewertung des Zirkels in Kleingruppen ODER • Bewertung einer schriftlichen Ausarbeitung zu einem selbsterstellten Workout in Gruppen (Kriterien: siehe Material)
<p>Laufen, Springen, Werfen (7 DS)</p>	<p>Orientierungslauf</p> <p>1. <u>Halbjahr</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Strecken in unterschiedlicher Art und Weise zurücklegen (Trainingsmethoden) 	<ul style="list-style-type: none"> • laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd. (IK) • setzen sich eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Bezugsnorm bei der Verbesserung des Cooper-Tests • Cooper-Testzeiten als Sachnorm • Mindestens einen weiteren

Schulinterner Arbeitsplan im Fach Sport – Sek II (EP) Gymnasium Sulingen (Stand 07.12.22)

	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangstest: Cooper-Test - Individuelle Ziele setzen (→ HA: Laufen gehen) - Infos über Orientierungslauf, erste Orientierungsspiele - Laufstrecke auf Karte nachzeichnen - Z. B. Bilder-OL - Kartenlauf (Übungslauf) - Kartenlauf (Bewertungslauf) 2. <u>Halbjahr</u> - Selbst Kartenlauf erstellen und nachlaufen (ca. 5 km) - Zieltest: Cooper-Test (Evaluation des Ursprungsziels) 	<p>Ausdauererfahrungen (PK)</p> <p>Theorie:</p> <p>→ Zielsetzung der Trainingsmethoden erarbeiten</p> <p>→ Trainingsmethoden der Ausdauer vorstellen, Effekte zuordnen, entsprechende Methode für OL auswählen (Dauer-Intervallmethode, Wiederholungsmethode, Wettkampfmethode)</p> <p>→ Diagnoseverfahren auswählen und umsetzen (Cooper-Test)</p>	<p>Orientierungslauf als Bewertungslauf (siehe EPA Sport)</p>
Summe: 26 DS			

Möglicher Ablauf im Schuljahr unter Berücksichtigung von Wetterlage und anderen Klassen in der Sporthalle.:

1. Halbjahr: Orientierungslauf I (Formen der Ausdauer und erste Orientierungsläufe → gutes Wetter); Flag Football (→ ggf. noch viele Gruppen im Sportpark; möglich in mindestens 2 Hallendritteln oder draußen);
2. Halbjahr: Athletische Gymnastik; Basketball (→ wenig Platz, da alle Gruppen (auch tw. Schwimmgruppen) in der Halle); Orientierungslauf II (→ ggf. gutes Wetter)

Oder:

1. Halbjahr: Athletische Gymnastik und Basketball
2. Halbjahr: Flag Football und Orientierungslauf (als Vorbereitung für den Citylauf)

Weitere **optionale Bewegungsfelder** könnten sein, wenn die obigen nicht zeitlich erweitert werden sollen: Bewegungskünste (Jonglage, Akrobatik, etc.); weitere leichtathletische Disziplinen (haben SuS meist noch Defizite; außerdem ist die Kombination mit einer Bewegungsanalyse möglich); Turnen (z. B. Fortführung von Parcours, indem neue Elemente thematisiert werden)

Diese Bewertungstabelle wurde in der FK Sport vom 07.12.2022 verabschiedet und gilt bis auf Weiteres.