

Sportunterricht in der Jahrgangsstufe 11

Die Lerninhalte des Faches Sport für die gymnasiale Oberstufe werden in drei aufeinander bezogene Bereiche des Faches zusammengefasst.

Bereich I: Bewegungsfelder/pädagogische Perspektiven/Unterrichtsvorhaben

Bereich II: Fachliche Kenntnisse

Bereich III: Methoden und Formen selbständigen Arbeitens

Bewegungsfelder/pädagogische Perspektiven/Unterrichtsvorhaben (Bereich I)

Die pädagogischen Perspektiven werden mit Bewegungsfeldern bzw. ihren Gegenstandsbereichen zu einem Unterrichtsvorhaben verknüpft. Für die Sportkurse in der Jahrgangsstufe 11 sind insgesamt 6 Unterrichtsvorhaben verbindlich. Dabei wird jeweils eine pädagogische Perspektive zum Ausgangspunkt eines Unterrichtsvorhabens.

Die Schülerinnen und Schüler sollen das für sie Bedeutsame bei Bewegung, Spiel und Sport erkennen und in die Lage versetzt werden, bei der Gestaltung des Kursprofils zu Beginn der Jahrgangsstufe 12 aktiv teilnehmen zu können.

Fachliche Kenntnisse (Bereich II)

Zu diesem Bereich gehören u.A. Kenntnisse:

- über Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen,
- zum motorischem Lernen,
- zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training,
- zur Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit Anderen und für Andere,
- zur Förderung eines umweltbewussten Sporttreibens.

Methoden und Formen selbständigen Arbeitens (Bereich III)

In diesem Bereich soll die Methoden- und Lernkompetenz sowie die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler erweitert werden.

Merkmale des Lernens:

- eigenständig lernen,
- bewusst lernen,
- im Team lernen,
- mit Medien lernen.

Im Folgendem wird eine Unterrichtssequenz für einen GK Sport der Jahrgangsstufe 11 beschrieben. Die zeitliche Abfolge ist von äußeren Bedingungen und den Schülerinnen bzw. Schülerwünschen abhängig.

Selbstständige Erarbeitung und Anwendung verschiedener Trainingsprogramme zur Verbesserung der aeroben Ausdauer beim Laufen

Bereich I:

- Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
- Gegenstandsbereich: Ausdauerlaufen
- Leitende pädagogische Perspektiven: D (das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen), F (Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein verbessern).

Bereich II

- Trainingsmethoden (Dauermethode, extensives Intervallmethode) und Trainingsprinzipien zur Ausdauerverbesserung kennen lernen und anwenden,
- Läufe mit unterschiedlichen Aufgaben selbständig planen und durchführen,
- Wirkung des Ausdauertrainings erfahren.

Bereich III:

- Selbstständige Erarbeitung und Erprobung in Kleingruppen mit Hilfe von didaktisch reduzierten Arbeitsmaterial,
- Führung eines Lerntagebuchs,
- eigenverantwortliche Zielsetzung und Arbeitsplanung.

Selbstständige Erarbeitung und Demonstration der Sportspiele Flag Football und O.K. Rugby unter besonderer Berücksichtigung des sozial-kommunikativen Lernens

Bereich I:

- Bewegungsfeld: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- Gegenstandsbereich: Mannschaftsspiele (Flag Football, O.K. Rugby)
- Leitende Perspektive: E (kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen)

Bereich II:

- Technische Grundfertigkeiten der Spiele erlernen,
- Regelstrukturen und taktisches Verhalten erkennen und anwenden,
- weitere Komponenten der Spielfähigkeit erkennen.

Bereich III:

- Lernprozesse selbstständig initiieren durch eine selbständige Erarbeitung und Erprobung in Kleingruppen mit Hilfe von Arbeitsmaterialien (Sportpädagogik).
- Präsentation der Ergebnisse ,
- selbstständige Vermittlung des Sportspiels an andere Kurse (Lernen durch Lehren),
- Führung eines Lerntagebuchs,
- eigenverantwortliche Zielsetzung und Arbeitsplanung.

Angstbewältigung und Angstprävention im Schulsport durch Abenteuer und Erlebnissport unter der pädagogischen Perspektive wagen und verantworten

Bereich I:

Bewegungsbereich: Bewegen an Geräten – Turnen

Gegenstandsbereich: Normungebundenen Turnen

Leitende Perspektive: C (etwas wagen und verantworten)

Bereich II:

- Unterschiedliche Formen der Angstaussprägung erkennen und respektieren lernen,
- Angstbewältigungsstrategien kennen und entwickeln lernen,
- Sicherheitsmaßnahmen kennen und anwenden.

Bereich III:

Eigenverantwortliche und Selbstständiger Erarbeitung von Bewegungs- und Geräteengagements.

Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten im Volleyball – Lernen mit allen Sinnen

Bereich I:

- Bewegungsbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- Gegenstandsbereich: Mannschaftsspiel – Volleyball
- Leitende Perspektiven: D und E

Bereich II:

- Bewegungsabläufe erkennen und beschreiben lernen,
- Funktionalität der Bewegungsabläufe verstehen,
- Grundprinzipien des motorischen Lernens verstehen
- unterschiedlichen Sinneskanäle kennen und ihre Bedeutung für das motorische Lernen verstehen,
- Lernhilfen kennen

Bereich III:

- Motorische Lernprozesse selbstständig initiieren und gestalten,
- Lernhilfen anwenden und Mitschülerinnen oder Mitschüler beim Bewegungslernen unterstützen und helfen.

Selbstständige Gestaltung einer Bewegungsabfolge in der Partnerakrobatik - Lernen mit neuen Medien

Bereich I:

- Bewegungsfeld: Gymnastik/Tanz – Bewegungskünste
- Gegenstandsbereich: Akrobatik
- Leitende Perspektive: B (sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten)

Bereich II:

- Gestaltungskriterien kennen und anwenden,
- Figuren in der Partnerakrobatik verstehen, erlernen und variieren,
- Sicherheitsmaßnahmen kennen und anwenden.

Bereich III:

- Eigenverantwortliches Lernen mit dem Partner und dem Computer (www.dober.de),
- Lernhilfen anwenden,
- selbstständige Lernorganisation.

Selbstständige Planung und Durchführung eines Unterrichtsvorhabens im Bewegungsfeld „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ unter besonderer Berücksichtigung der individuell ausgewählten pädagogischen Perspektive

Bereich I:

- Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser – Schwimmen
- Gegenstandsbereich: wird von den Schülerinnen und Schülern selbst gewählt (Sportschwimmen, Rettungsschwimmen, Spiele im Wasser, Bewegungskünste im Wasser)
- Leitende pädagogische Perspektive: wird von den Schülerinnen und Schülern ebenfalls selbst gewählt

Bereich II:

- Lernstoff ist abhängig von der Wahl der Schülerinnen und Schüler (Technik der Schwimmarten, Training im Schwimmen, Formen des Rettungsschwimmens,)

Bereich III:

- Lernprozesse selbständig bestimmen und initiieren,
- Eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Lernen,
- Lernhilfen anwenden (Lerntagebuch).

Am Ende der Jahrgangsstufe 11 wählen die Schülerinnen und Schüler ihr Kursprofil. Ein Kursprofil besteht aus zwei Bewegungsbereichen und zwei pädagogischen Perspektiven die gleichrangig behandelt werden müssen. Darüber hinaus sind die Bewegungsfelder „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen¹“ und „Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen²“ in jedem Oberstufendurchgang verbindlich zu berücksichtigen.

¹ Gegenstandsbereiche: Entspannungsmethoden, Funktionsgymnastik, gezieltes Fitnesstraining, funktionsgerechtes Bewegen im Alltag.

² Gegenstandsbereiche: volkstümliche Bewegungsspiele und altes Spielgut, Bewegungsspiele andere Kulturen, alternative Bewegungsspiele und Modetrends.

Bewegungsfelder/Sportbereiche inklusive Gegenstandsbereiche
<p><u>Bewegen im Wasser – Schwimmen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportschwimmen, • Rettungsschwimmen, • Tauchen, • Wasserspringen, • Wasserball, • Bewegungskünste im Wasser. <p>Ist „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ ein profilbildendes Bewegungsfeld müssen ab der Jahrgangsstufe 12 der erste und zwei weitere Gegenstandsbereiche verbindlich behandelt werden.</p>
<p><u>Bewegen an Geräten – Turnen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Normgebundenes Turnen an Geräten, • Normungebundenes Turnen, • Akrobatik. <p>Ist Bewegen an Geräten – Turnen ein profilbildendes Bewegungsfeld müssen alle drei Bewegungsfelder ab der Jahrgangsstufe 12 behandelt werden.</p>
<p><u>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktionsmöglichkeiten aus den verschiedenen Bereichen der Gymnastik, • Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Tanz, • Aktionsmöglichkeiten aus den ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (Pantomime, Jonglieren). <p>Ist dieses Bewegungsfeld profilbildend sind alle drei Gegenstandsbereiche ab der Jahrgangsstufe 12 zu behandeln.</p>
<p><u>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball), • Partnerspiele (Badminton), • bereits entwickelte und selbst gefundene Sportspielvariationen (Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag Football), • Spiele aus unterschiedlichen Kulturkreisen (Baseball, Rugby, American Football). <p>Ist diese Bewegungsfeld profilbildend muss eines der in den beiden ersten Gegenstandsbereichen genannten Sportspiele kontinuierlich Gegenstand des Unterrichts sein. Darüber hinaus ist ein weiterer Gegenstandsbereich verbindlich zu behandeln.</p>
<p><u>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte leichtathletische Disziplinen, • Ausdauerlaufen (Jogging, Powerwalking), • Leichtathletische Mehrkämpfe (Sprint, Mittel/Langstrecke, Sprung, Wurf, Stoß), • Komplexe leichtathletische Wettbewerbe (Biathlon, Orientierungslauf), • Laufen, Springen, Werfen als Spiel- und Mannschaftswettbewerb. <p>Ist dieses Bewegungsfeld profilbildend sind die beiden ersten und zwei weitere Gegenstandsbereiche verbindlich im Unterricht ab der Jahrgangsstufe 12 zu behandeln.</p>

Darüber hinaus gibt es noch zwei weitere Bewegungsfelder: „**Ringern und Kämpfen**“, „**Gleiten, Fahren, Rollen**“. Diese können aber aus organisatorischen Gründen momentan nicht als profilbildende Bewegungsfelder angeboten werden.