

Schulinterner Lehrplan für die Einführungsphase ab dem Schuljahr 2014/2015

Die Kompetenzen der Schülerinnen sollen für die Einführungsphase in **mindestens**

**drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen
unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder**

mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden.

Die für die gymnasiale Oberstufe verbleibenden **Bewegungsfelder und Sportbereiche** lauten:

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)
- Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)
- Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)
- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/ Wintersport (BF/SB 8)
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB 9)

• Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)

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

und/oder (abhängig von der jeweiligen Sporthalle und der Wetterlage)

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

Inhaltsfeld d: Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

– Trainingsplanung und -organisation

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen können

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

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen können

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

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen können

- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Inhaltsfeld f: Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen können

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

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen können

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

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen können

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

3. Wir wollen etwas Neues lernen (z.B. Dreisprung) und organisieren und führen einen leichtathletischen Mehrkampf durch (z.B. Bundesjugendspiele).

Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen können

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

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen können

- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen können

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

• **Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)**

4. Wir wollen miteinander und gegeneinander spielen; unser Sportspiel ist entweder Basketball oder Fußball.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen können

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

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen können

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

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen können

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

• **Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)**

5. Wir trauen uns;

- **akrobatische Partner- und Gruppengestaltung am Beispiel Menschenpyramiden.**
- **Unterschiedliche turnerische Elemente an einem Gerät ausführen und miteinander kombinieren.**

Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen können

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen können

- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen können

- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

• **Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)**

6. *Wir sind kreativ; Kennenlernen, Entdecken und Üben unterschiedlicher Bewegungsmöglichkeiten mit einem Handgerät.*

Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt

- Gestaltungskriterien

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen können

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen können

- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen können

- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

In der Einführungsphase wird **aus der Gesamtheit** der inhaltlichen Kerne aller Bewegungsfelder und Sportbereiche der gymnasialen Oberstufe **eine Auswahl** getroffen. Berücksichtigt man diese grundlegenden inhaltlichen Kerne der Bewegungsfelder und Sportbereiche, ergeben sich die nachfolgenden konkretisierten Kompetenzerwartungen:

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (UV 1 - 3)

Inhaltlicher Kern:

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen können

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).
- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (UV 4)

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
oder
- Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen können

- 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.

BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen (UV 5)

Inhaltliche Kerne:

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen können

- 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.

BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (UV 6)

Inhaltliche Kerne:

- Tanz
- Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen können

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.