Gymnasium an der Willmsstraße

Schulinternes Curriculum für Jahrgang 11

Fach: Sport

Version Oktober 2018

Inhaltsverzeichnis

Inhalt		Seite
1	**Erläuternde Hinweise**	**3**
2	**Übersicht zum Stoffverteilungsplan (Praxis)**	**4**
3	**Übersicht zum Stoffverteilungsplan (Theorie)**	**7**
4	**Tabellen zur Leistungsbewertung**	**8**

1 Erläuternde Hinweise

- Im 11. Jahrgang werden im **praktischen Sportunterricht** vier Unterrichtseinheiten (je zwei aus Bewegungsfeldgruppe A und je zwei aus Bewegungsfeldgruppe B) in einem Umfang von mind. sechs Doppelstunden durchgeführt:

- In der **Bewegungsfeldgruppe A** muss die unterrichtenden Lehrkraft aus den beiden Themenkomplexen „Fitness / Leichtathletik (Springen und Werfen)“ und „Turnen / Tanzen“ je ein Bewegungsfeld unterrichten.

- In der **Bewegungsfeldgruppe B** muss ein Rückschlagspiel (Badminton / Tischtennis) sowie ein Zielschussspiel (Fußball / Handball) behandelt werden.

- Die Lehrkraft muss gewährleisten, dass die Schüler/innen im Laufe des Schuljahres eine Unterrichtsphase (Erwärmung, Übung etc.) selbstständig gestaltet haben. Diese muss in die Bewertung der jeweiligen Unterrichtseinheit mit einfließen.

- In der **Sport-Praxis** im Klassenverband gilt, dass die Grundlage der Leistungsfeststellung, der Leistungsbewertung und Benotung die in den Bewegungsfeldern ausgeschriebenen inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen sind (s. Kerncurriculum).

- Im **Sport-Theorie-Kurs** gilt die Gewichtung 40% (schriftliche Leistungen) und 60% (sonstige Leistungen) bei der Gesamtbewertung.

2 Übersicht zum Stoffverteilungsplan (Praxis)

Fach: Sport, Schuljahrgang: 11					
	Angestrebte Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler …	Inhalte und Bewertung	Fachspezifische Absprachen	Bezug zu Methoden- und **Medien**konzept	Möglichkeiten d Differenzierung
	Inhaltsbereich A				
	Methodenkompetenz: • erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse, • werten Bewegungsabläufe auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus, • geben gezielte Bewegungskorrekturen. **Sozialkompetenz:** • arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert, • lösen in Bewegungssituationen auftretende Konflikte, • helfen und sichern selbstverantwortlich im Lern- und Übungsprozess. **Selbstkompetenz:** • verfügen über eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen, • demonstrieren eigene Bewegungslösungen, • schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele, • sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen, • reflektieren Lernprozesse. **Inhaltsbezogener Kompetenzbereich:** • zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, • wenden grundlegende Bewegungstechniken	**Turnen (1) / Tanzen (2):** (1) Technikerwerb von turnerischen Elementen an verschiedenen klassischen Turngeräten (z.B. Boden, Sprung, Reck, Barren, Schwebebalken) Gestaltung von Gerätearrangements zu Übungs- und Präsentationszwecken Helfen und Sichern (2) Kreative und gestalterische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten mit und ohne Gerät. Entwicklung von Einzel-, Partner- oder Gruppenchoreografien. <u>Bewertung:</u> (1) Abnahme einer Kür aus mindestens drei Elementen an zwei gewählten der vorher thematisierten Geräte. Beim Sprung werden zwei unterschiedliche Sprünge erwartet. (2) Präsentation von Einzel-, Partner- oder Gruppenchoreografien. **Fitness (3) / Leichtathletik (4):** (3) Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und/oder Schnelligkeit Kennenlernen und Anwenden von Trainingsmethoden und Methoden der Trainingssteuerung Erprobung und Analyse verschiedener Leistungstests		Visualisierung von Technikmerkmalen mithilfe von Lernplakaten Nutzen von Videoanalysen zur Trainingssteuerung Reflexion bzgl. theoretischer u. praktischer Umsetzungen Fakultatives Führen eines eigenen individuellen „Lerntagebuches“ **Übernahme einer Unterrichtsphase durch SuS (Erwärmung oder Übungsprozess)**	Differenzierung b technischen Elementen Hilfsangebote in Form von Gerätehilfen oder Hilfestellung

	aus der Bewegungsfeldgruppe A an, • erklären grundlegende Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft.	Organisation von Trainingssituationen (4) Technikerwerb von leichtathletischen Bewegungsfertigkeiten im Bereich Springen und Werfen. <u>Bewertung je nach Schwerpunktsetzung:</u> (3) Ausdauer: 30 Minuten-Lauf Kraft: Leistung im Kraft-Circuit Schnelligkeit: 100m – Sprint (4) Bewertung s. Tabelle sowie mindestens eine Technikabnahme.	Einheitliche Bewertungstabellen (s. Anhang)		
	Inhaltsbereich B				
	Methodenkompetenz: • erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse, • werten Spielhandlungen auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus, • entwickeln, organisieren und leiten Spiele, • verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht. **Sozialkompetenz:** • arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert, • lösen in Spielsituationen auftretende Konflikte, • verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair. **Selbstkompetenz:** • treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung, • sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen, • reflektieren Lernprozesse.	**Fußball / Handball:** Erlernen, üben und trainieren von technischen Grundfertigkeiten Erarbeiten von individual – und gruppentaktischen Elementen Angriffs- und Verteidigungsstrategien <u>Bewertung:</u> Technische Grundfertigkeiten in isolierten oder spielnahen Situationen Handlungsfähigkeit im Spiel **Tischtennis/Badminton:** Festigung der Grundtechniken Angabe und Konter Erlernen, üben und trainieren technischer Grundfertigkeiten Situationsgerechtes Angriffs- und Abwehrverhalten <u>Bewertung:</u> Technische Grundfertigkeiten Handlungsfähigkeit im Spiel		Strategien am Taktikboard visualisieren Bewegungsabläufe und Spielhandlungen auswerten/ eventuell mit Videoanalyse Visualisierung von Spielerverhalten Übernahme einer Unterrichtsphase durch SuS (Erwärmung oder Übungsprozess)	Material: versch. Bälle Lernangebot: Doppelspiel

	Inhaltsbezogener Kompetenzbereich: • zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, • wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten aus der Bewegungsfeldgruppe B an, • setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um.				

3 Übersicht zum Stoffverteilungsplan (Theorie)

Fach: Sport, Schuljahrgang: 11/1 (Sporttheorie)				
	Inhalte	**Bewertung**	**Prozessbezogene Kompetenzen**	**Methodisches Vorgeher**
	Sporttheorie Einführungsphase			
11/1	**Bewegungswissenschaftliche Grundlagen (3 DS)** • Was ist Bewegung? Was ist Sport? • Grundlagen der Bewegungsanalyse (Einführung in die Bewegungsanalyse nach dem Drei-Phasen-Modell nach MEINEL/SCHNABEL) **Sportbiologische bzw. sportphysiologische Grundlagen (3 DS)** • Aufbau und Funktion des passiven und aktiven Bewegungsapparates • detaillierte Betrachtung: Knie und Beispiel einer Sportverletzung im Knie • häufige Sportverletzungen; Verletzungsarten sowie Möglichkeiten der Verletzungsprophylaxe • Prävention durch Muskelaufbau; Muskelaufbau und Arbeitsweisen der Muskulatur • Aufbau und Funktion von körperlicher Erwärmung (allgem., spezielle), Dehnung und Cool Down **Trainingswissenschaftliche Grundlagen (3 DS)** • konditionelle Fähigkeit Kraft (Kraftzirkel) • Konditionsbegriff und Erstellung von Anforderungsprofilen einzelner Sportarten • Konditionstests • Übersicht zu koordinativen Fähigkeiten • Ziele und Gestaltung sportlichen Trainings **Sportsoziologische (2 DS)** • Motive und Motivationen sportlichen Handelns. • Funktionen und Dysfunktionen des Sports	<u>Kursbewertung</u> Eine Klausur (40%) (zweistündig) und sonstige Mitarbeit (60%) Die sportpraktischen Anteile sind Teil der Mitarbeit und werden nicht gesondert bewertet.	Die Schülerinnen und Schüler... *MeK:* - erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse, - werten Bewegungsabläufe aus. *SoK*: - arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert, - lösen in Bewegungssituationen auftretende Konflikte, - helfen und sichern selbstverantwortlich im Übungsprozess. *SeK:* - demonstrieren eigene Bewegungslösungen, - treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung, - sind in der Lage ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen.	Erprobung untersch. Bewegungsausführungen anhand von selbst erstellten Bewegungsbeschreibungen Bewegungsanalyse mit Bildreihen Präsentationen; Kurzreferate Erarbeitung und Durchführu einer sportartspezifischen Erwärmung Erstellung u. Durchführung eines Kraftzirkels Durchführung Konditions-/ Koordinationstests

4 Tabellen zur Leistungsbewertung

30 – Minuten Lauf

NP Mädchen:		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15			
NP Jungen:		00	00	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
Strecke in Metern:		3.000 m	3.200 m	3.400 m	3.600 m	3.800 m	4.000 m	4.200 m	4.400 m	4.600 m	4.800 m	5.000 m	5.200 m	5.400 m	5.600 m	5.800 m	6.000 m	6.200 m	6.400 m
Rundenzeit in Sekunden:		240 s	225 s	212 s	200 s	189 s	180 s	171 s	164 s	157 s	150 s	144 s	138 s	133 s	129 s	124 s	120 s	116 s	113 s
Runde	Strecke	Zeit in Minuten nach jeder Runde bei konstanter Geschwindigkeit über die gesamte Strecke																	
1	400 m	4:00	3:45	3:32	3:20	3:09	3:00	2:51	2:44	2:37	2:30	2:24	2:18	2:13	2:09	2:04	2:00	1:56	1:53
2	800 m	8:00	7:30	7:04	6:40	6:19	6:00	5:43	5:27	5:13	5:00	4:48	4:37	4:27	4:17	4:08	4:00	3:52	3:45
3	1.200 m	12:00	11:15	10:35	10:00	9:28	9:00	8:34	8:11	7:50	7:30	7:12	6:55	6:40	6:26	6:12	6:00	5:48	5:38
4	1.600 m	16:00	15:00	14:07	13:20	12:38	12:00	11:26	10:55	10:26	10:00	9:36	9:14	8:53	8:34	8:17	8:00	7:45	7:30
5	2.000 m	20:00	18:45	17:39	16:40	15:47	15:00	14:17	13:38	13:03	12:30	12:00	11:32	11:07	10:43	10:21	10:00	9:41	9:23
6	2.400 m	24:00	22:30	21:11	20:00	18:57	18:00	17:09	16:22	15:39	15:00	14:24	13:51	13:20	12:51	12:25	12:00	11:37	11:15
7	2.800 m	28:00	26:15	24:42	23:20	22:06	21:00	20:00	19:05	18:16	17:30	16:48	16:09	15:33	15:00	14:29	14:00	13:33	13:08
8	3.200 m		30:00	28:14	26:40	25:16	24:00	22:51	21:49	20:52	20:00	19:12	18:28	17:47	17:09	16:33	16:00	15:29	15:00
9	3.600 m				30:00	28:25	27:00	25:43	24:33	23:29	22:30	21:36	20:46	20:00	19:17	18:37	18:00	17:25	16:53
10	4.000 m						30:00	28:34	27:16	26:05	25:00	24:00	23:05	22:13	21:26	20:41	20:00	19:21	18:45
11	4.400 m								30:00	28:42	27:30	26:24	25:23	24:27	23:34	22:46	22:00	21:17	20:38
12	4.800 m										30:00	28:48	27:42	26:40	25:43	24:50	24:00	23:14	22:30
13	5.200 m												30:00	28:53	27:51	26:54	26:00	25:10	24:23
14	5.600 m														30:00	28:58	28:00	27:06	26:15
15	6.000 m																30:00	29:02	28:08
16	6.400 m																		30:00

Leichtathletik

Grundlage der Leistungsbewertung im leichtathletischen Bereich sind die Tabellen der Qualifikationsphase. Es werden in jeder Disziplin 02 NP pro erzielter Weite / Zeit mehr berechnet. Überpunkte gibt es in Jahrgang 11 nicht. Die maximal zu erreichende Punktzahl pro Disziplin beträgt 15 Notenpunkte.

BEWERTUNGSTABELLE LEICHTATHLETIK – MÄDCHEN

MSS-Punkte	100 m	200 m	400 m	800 m	2000 m	3000 m	80 m Hürden	100 m Hürden	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel 3 kg	Kugel 4 kg	Diskus 1 kg	Speer 600 g	MSS-Punkte
18	13,3	28,9	1:04,1	2:45	8:36	13:29	13,7	18,0	4,64	1,46	9,26	9,63	8,70	25,36	26,48	**18**
17	13,4	29,2	1:04,8	2:49	8:44	13:44	13,8	18,1	4,56	1,44	9,14	9,51	8,57	24,77	26,02	**17**
16	13,5	29,5	1:05,6	2:53	8:52	13:59	14,0	18,3	4,48	1,42	9,02	9,38	8,44	24,15	25,53	**16**
15	13,7	29,8	1:06,4	2:58	9:00	14:15	14,2	18,5	4,40	1,40	8,90	9,25	8,30	23,50	25,00	**15**
14	13,9	30,1	1:07,3	3:03	9:09	14:32	14,4	18,8	4,31	1,38	8,77	9,11	8,15	22,82	24,44	**14**
13	14,1	30,5	1:08,3	3:08	9:19	14:50	14,6	19,1	4,22	1,36	8,64	8,96	7,99	22,11	23,83	**13**
12	14,3	30,9	1:09,4	3:13	9:29	15:08	14,8	19,4	4,13	1,34	8,50	8,79	7,82	21,37	23,18	**12**
11	14,5	31,3	1:10,6	3:19	9:40	15:28	15,1	19,8	4,03	1,32	8,36	8,62	7,64	20,59	22,48	**11**
10	14,7	31,8	1:12,0	3:25	9:53	15:49	15,4	20,2	3,92	1,30	8,21	8,43	7,44	19,77	21,72	**10**
9	14,9	32,3	1:13,6	3:32	10:06	16:11	15,7	20,6	3,81	1,28	8,06	8,22	7,23	18,91	20,90	**9**
8	15,2	32,8	1:15,3	3:39	10:20	16:35	16,0	21,0	3,70	1,26	7,90	8,00	7,00	18,00	20,00	**8**
7	15,5	33,4	1:17,2	3:47	10:36	17:00	16,4	21,5	3,58	1,24	7,74	7,76	6,75	17,04	19,02	**7**
6	15,8	34,0	1:19,3	3:55	10:53	17:27	16,8	22,0	3,45	1,21	7,57	7,49	6,48	16,03	17,95	**6**
5	16,1	34,7	1:21,6	4:04	11:11	17:56	17,2	22,6	3,32	1,18	7,39	7,21	6,19	14,97	16,76	**5**
4	16,5	35,4	1:24,1	4:14	11:32	18:27	17,7	23,2	3,18	1,15	7,20	6,89	5,87	13,83	15,45	**4**
3	17,0	36,3	1:27,1	4:25	11:55	19:00	18,2	23,9	3,03	1,12	7,01	6,53	5,52	12,63	13,99	**3**
2	17,5	37,2	1:30,7	4:37	12:21	19:36	18,8	24,7	2,87	1,09	6,81	6,14	5,13	11,36	12,35	**2**
1	18,0	38,2	1:35,1	4:50	12:50	20:15	19,5	25,6	2,70	1,06	6,60	5,70	4,70	10,00	10,50	**1**
0	> 18,0	> 38,2	> 1:35,1	> 4:50	> 12:50	> 20:15	> 19,5	< 25,6	< 2,70	< 1,06	< 6,60	< 5,70	< 4,70	< 10,00	< 10,50	**0**

Bemerkungen:

- 80 m Hürden: Hürdenhöhe mindestens 76 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 12 m; Abstände zwischen den 8 Hürden: 8 m; Auslauf: 12 m
- 100 m Hürden: Hürdenhöhe mindestens 84 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 13 m; Abstände zwischen den 10 Hürden: 8,50 m; Auslauf: 10,50 m
- Geringe Gewichte der Stoß- und Wurfgeräte, um technisch saubere Stöße bzw. Würfe zu erleichtern
- Überpunkteregelung (nur im Mehrkampf), um konstitutionelle Unterschiede ausgleichen zu können
- **Im Leichtathletik-Mehrkampf können maximal 15 MSS-Punkte als Gesamtergebnis erreicht werden.**

BEWERTUNGSTABELLE LEICHTATHLETIK – JUNGEN

MSS-Punkte	100 m	200 m	400 m	800 m	1000 m	3000 m	80 m Hürden	110 m Hürden	Weitsprung	Hochsprung	Dreisprung	Kugel 6,25 kg	Kugel 5,00 kg	Diskus 1,75 kg	Diskus 1,50 kg	Speer 800 g	Speer 600 g	MSS-Punkte
18	12,0	25,1	0:55,7	2:15	2:54	10:43	11,5	16,6	5,86	1,71	11,95	10,19	11,19	29,56	30,56	38,70	41,70	**18**
17	12,1	25,4	0:56,4	2:17	2:57	10:55	11,7	16,9	5,78	1,69	11,80	10,00	11,00	29,07	30,07	37,85	40,85	**17**
16	12,2	25,7	0:57,2	2:19	3:00	11:07	11,9	17,2	5,69	1,67	11,60	9,81	10,81	28,55	29,55	36,95	39,95	**16**
15	12,3	26,0	0:58,0	2:21	3:03	11:20	12,1	17,5	5,60	1,65	11,40	9,60	10,60	28,00	29,00	36,00	39,00	**15**
14	12,4	26,3	0:58,9	2:24	3:06	11:34	12,3	17,8	5,50	1,63	11,20	9,38	10,38	27,41	28,41	35,00	38,00	**14**
13	12,5	26,7	0:59,8	2:27	3:10	11:48	12,5	18,1	5,40	1,61	11,00	9,15	10,15	26,77	27,77	33,93	36,93	**13**
12	12,7	27,1	1:00,9	2:30	3:14	12:03	12,8	18,5	5,29	1,58	10,80	8,91	9,91	26,09	27,09	32,80	35,80	**12**
11	12,9	27,5	1:02,0	2:33	3:18	12:20	13,1	18,9	5,17	1,55	10,55	8,66	9,66	25,35	26,35	31,60	34,60	**11**
10	13,1	27,9	1:03,2	2:36	3:22	12:37	13,4	19,3	5,04	1,52	10,30	8,39	9,39	24,56	25,56	30,32	33,32	**10**
9	13,3	28,3	1:04,5	2:40	3:26	12:55	13,8	19,8	4,90	1,49	10,05	8,10	9,10	23,69	24,69	28,96	31,96	**9**
8	13,5	28,8	1:06,0	2:44	3:31	13:15	14,2	20,4	4,75	1,46	9,80	7,80	8,80	22,75	23,75	27,50	30,50	**8**
7	13,7	29,3	1:07,6	2:48	3:36	13:36	14,6	21,0	4,59	1,43	9,55	7,48	8,48	21,72	22,72	25,93	28,93	**7**
6	14,0	29,8	1:09,4	2:52	3:41	13:58	15,0	21,6	4,41	1,39	9,30	7,13	8,13	20,59	21,59	24,25	27,25	**6**
5	14,3	30,4	1:11,3	2:56	3:47	14:23	15,4	22,2	4,21	1,35	9,00	6,76	7,76	19,34	20,34	22,44	25,44	**5**
4	14,6	31,0	1:13,5	3:01	3:53	14:59	15,8	22,8	4,00	1,31	8,70	6,37	7,37	17,96	18,96	20,47	23,47	**4**
3	15,0	31,6	1:16,0	3:06	4:00	15:17	16,2	23,4	3,76	1,26	8,40	5,95	6,95	16,42	17,42	18,35	21,35	**3**
2	15,4	32,3	1:18,8	3:12	4:07	15:47	16,6	24,0	3,50	1,21	8,05	5,49	6,49	14,70	15,70	16,03	19,03	**2**
1	15,8	33,0	1:22,0	3:18	4:15	16:20	17,0	24,6	3,20	1,16	7,70	5,00	6,00	12,75	13,75	13,50	16,50	**1**
0	> 15,8	> 33,0	>1:22,0	< 3:18	> 4:15	> 16:20	> 17,0	> 24,6	< 3,20	< 1,16	< 7,70	< 5,50	< 6,00	< 12,75	< 15,00	< 13,50	< 23,00	**0**

Bemerkungen:

- 80 m Hürden: Hürdenhöhe mindestens 84 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 12 m; Abstände zwischen den 8 Hürden: 8 m; Auslauf: 12 m
- 110 m Hürden: Hürdenhöhe mindestens 91 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 13,70 m; Abstände zwischen den 10 Hürden: 8,90 m; Auslauf: 16,20 m
- Geringe Gewichte der Stoß- und Wurfgeräte, um technisch saubere Stöße bzw. Würfe zu erleichtern
- Überpunkteregelung (nur im Mehrkampf), um konstitutionelle Unterschiede ausgleichen zu können
- **Im Leichtathletik-Mehrkampf können maximal 15 MSS-Punkte als Gesamtergebnis erreicht werden.**