

SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT SEKUNDARSTUFE II – PETER-PAUL-RUBENS-GYMNASIUM SIEGEN

Jahresplanung (Obligatorik) für die Einführungsphase (E)

(mindestens 3 Bewegungsfelder/Sportbereiche thematisieren unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder a bis f)

Halbjahr	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	(E) BWK Schüler können ...)	Bezug zu den KE SK/ MK/ UK (Die Schülerinnen und
EF 1.1	(1) Individuelle Verbesserung der technischen und taktischen Fähigkeiten im Volleyball/ Basketball unter Berücksichtigung verletzungsprophylaktischer Maßnahmen	<p>Inhaltlicher Kern Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</p> <p>BF 7 / BWK 7.1 In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden</p>	<p>SK e1 Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben</p> <p>MK e1 Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren)</p> <p>UK e1 Die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen</p>
EF 1.2	(2) Eigenständige Zusammenstellung der Basissprünge aus dem traditionellen und modernen Turnen („Le Parcours“) zu einem Hindernisparcours unter dem Aspekt des gegenseitigen Helfens und Sicherns	<p>Inhaltlicher Kern Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen</p> <p>BF 5 / BWK 5.2 Turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren</p> <p>BF 5 / BWK 5.3 Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden</p>	<p>SK c1 Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben</p> <p>MK c1 In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren</p> <p>UK c1 Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B: Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck - auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen</p>

SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT SEKUNDARSTUFE II – PETER-PAUL-RUBENS-GYMNASIUM SIEGEN

<p>EF 1.3</p>	<p>(3) Gesundheitsorientierte Fitness durch Verbesserung der konditionellen Fähigkeit Kraft unter Beachtung und kritischer Reflexion unterschiedlicher Trainingsmethoden</p>	<p>Inhaltlicher Kern Formen der Fitnessgymnastik</p> <p>BF 1 / BWK 1.1 Ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuittraining) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren</p>	<p>SK d1 Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern</p> <p>SK d2 Unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern</p> <p>SK f1 Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern</p> <p>MK d1 Einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch)</p> <p>MK f1 Sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen</p> <p>UK d1 Ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen</p> <p>UK f1 Die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen</p>
<p>EF 2.1</p>	<p>(4) Kompositionen von Elementen einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Salsa/ Hiphop) anhand festgelegter Technikmerkmale</p>	<p>Inhaltlicher Kern Tanz</p> <p>BF 6 / BWK 6.1 Eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren</p>	<p>SK b1 Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern</p>

SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT SEKUNDARSTUFE II – PETER-PAUL-RUBENS-GYMNASIUM SIEGEN

<p>EF 2.2</p>	<p>(5) Selbstständige Erarbeitung einer Gruppenchoreografie mit einem ausgewählten Handgerät (Band, Ball, Keule, Reifen) unter Berücksichtigung selbst aufgestellter Bewertungskriterien</p>	<p>Inhaltlicher Kern Gymnastik</p> <p>BF 6 / BWK 6.2 Ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen</p>	<p>MK b1 Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen</p> <p>UK b1 Eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten</p>
<p>EF 2.3</p>	<p>(6) Vom Überlaufen von Hindernissen zum Hürdenlauf mit Drei-Schritt-Rhythmus</p>	<p>Inhaltlicher Kern Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/ Stoß</p> <p>BF 3/ BWK 3.1 Eine nicht schwerpunktmäßig in der Sek. I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)</p>	<p>SK a1 Unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben</p> <p>MK a1 Unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden</p> <p>UK a1 Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen</p>
<p>EF 2.4</p>	<p>(7) Sammeln von Erfahrungen im Bodenkampf allein und in der Gruppe</p>	<p>Inhaltlicher Kern Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z.B. Ringen, Judo)</p> <p>BF 9 / BWK 9.1 Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden</p>	<p>SK c1 Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben</p> <p>MK a1 Unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden</p> <p>MK c1 In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren</p> <p>UK e1 Die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen</p>