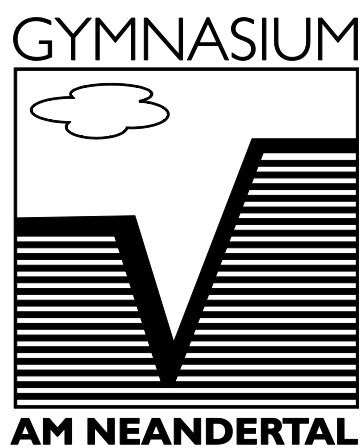


**Schulinterner Lehrplan
zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe
Gymnasium am Neandertal**

Sport



Entwurf: 12.08.2015

2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Gymnasium am Neandertal - Erkrath gibt es in der Oberstufe drei Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

*„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei** Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung **aller** Inhaltsfelder entwickelt werden.*

Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28)

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1 Sportspiele	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	e - Kooperation und Konkurrenz	f - Gesundheit
2 Tanzen	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b- Bewegungsgestaltung	f - Gesundheit
3 Rudern	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz

2.1.2.1 Kursprofil 1: Sportspiele

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 40f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball, Basketball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, **Frisbee**, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß (Drei-Kampf)
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Quartale	UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 →19 Wochen = 57 Stunden	UV I	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	UV II	Erarbeitung konditioneller Fähigkeiten in Spielsituationen unter Berücksichtigung gesundheitsrelevanter Aspekte. ca. 15 – 18 Stunden
	UV III	Stoßen nicht werfen – Optimierung der Stoßtechnik im Kugelstoßen ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Stunden	UV IV	„ Gemeinsam spielen “ - Entwicklung und Veränderung bestehender Regeln im Sportspiel mit dem Ziel, das Sportspiel für alle gemeinsam spielbar zu machen. ca. 12 – 15 Stunden
	UV V	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca. 12 – 15 Stunden

	UV VI	Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 27 Stunden
Q 2.1 → 16 Wochen = 54 Stunden	UV VII	Drüber, drunter und mitten durch - Hindernislauf ca.15 – 18 Stunden
	UV VIII	Eishockey in der Sporthalle – Wir spielen Unihoc ca.12 – 15 Stunden
	UV IX	Reflexive Erweiterung taktischer Angriffs- und Verteidigungsmaßnahmen zur Vertiefung der allgemeinen Spielfähigkeit. ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
Q 2.2 Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	UV X	Frisbee ca.12 – 15 Stunden
	UV XI	Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit und koordinativen Fähigkeiten (Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit) durch Entwicklung und Erprobung spielspezifischer Übungen als Vorbereitung auf die Verbesserung technischer Fertigkeiten. ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden

2.1.2.2 Kursprofil 2: Tanzen

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind(vgl. KLP S. 35).

Übersicht über die Qualifikationsphase

Halbjahre	UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q1.1 → 19 Wochen = 57 Std	UV I	Ausdauer beim Step - Aerobic – Erarbeiten eines gemeinsamen Bewegungsrepertoires in Step – Aerobic und Komponieren einer Einzel-, Partner- und Gruppengestaltung unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien und Ausdauer ca. 15 Stunden
	UV II	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (6:6) im Volleyball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr ca. 15 Stunden
	UV III	Wagen und Verantworten – Akrobatik, Sprünge, Hebungen, Fallfiguren ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q1.2 → 21 Wochen = 63 Std.	UV IV	Gestalten: BallKoRobic – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball - Bewegungen ca. 15 Stunden

	UV V	Kooperation: Volleyball – Miteinander spielen ca. 15 Stunden
	UV VI	Leistung – Solo/ Duo ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
Q 2.1 → 19 Wochen = 57 Std.	UV VII	Video – Clip Dancing – Einen Tanz entwickeln, der als Video – Clip präsentiert werden soll anhand einer vorgegebenen Musik. ca. 12 – 15 Stunden
	UV VIII	Tanz dich fit – Zumba als neuen Fitnesstrend in seiner gesundheitlichen Wirkung nutzen ca. 12 – 15 Stunden
	UV IX	Volleyball – Erlernen des Hechtbaggers zur Verbesserung der individualtaktischen Spielfähigkeit ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 12 – 21 Stunden
Q 2.2 → 21 Wochen = 63 Std.	UV X	Tänze aus verschiedenen Kulturen – landestypische Tänze kennenlernen und vermitteln ca. 12 – 15 Stunden
	UV XI	Themen - Tanz – Erarbeitung und Präsentation von eines selbst gewählten Themen - Tanzes ca. 10 – 12 Stunden
	Freiraum	ca. 15 - 18 Stunden

2.1.2.3 Kursprofil 3: Rudern

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Halbjahre	UV	Thema und Zeitbedarf
EF 1 → 19 Wochen = 57 Std.	UV I	Ran an die Boote - Erarbeiten der theoretischen und praktischen Grundlagen des Ruderns anhand der Anfängerausbildung im Doppelvierer mit Steuermann. ca. 9 Stunden
	UV II	Sicher ans Ziel – Der Steuermannslehrgang im Doppelvierer mit Steuermann unter besonderer Berücksichtigung einer Theorie-Praxis Verknüpfung in Gruppenarbeit. ca. 9 Stunden
	UV III	Mach mit – fit für den Neanderlauf - Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren. (Volkslauf: 5 km) ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
EF 2 → 19 Wochen = 57 Std.	UV IV	Sicher ans Ziel – Teil 2: Der Steuermannslehrgang im Doppelvierer mit Steuermann unter besonderer Berücksichtigung einer Theorie-Praxis Verknüpfung in Gruppenarbeit. ca. 18 Stunden
	UV V	Seil springen mal anders - Erarbeiten eines gemeinsamen Bewegungsrepertoires im Rope Skipping und Komponieren einer Einzel-, Partner- und Gruppengestaltung unter Berücksichtigung räumlicher und dynamischer Gestaltungskriterien. ca. 15 Stunden
	UV VI	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
Q 1.1 → 19 Wochen = 57 Std.	UV VII	Wie werde ich besser? Das Rudern im 1er-Skiff im Hinblick auf konditionelle und vor allem koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern. ca. 18 Stunden
	UV VIII	„Gemeinsam spielen“ – Entwicklung und Veränderung bestehender Regeln im Sportspiel mit dem Ziel, das Sportspiel gemeinsam spielbar zu machen. ca. 15-18 Stunden
	UV IX	Drei- Kampf ca.12 – 15 Stunden

	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Std.	UV X	Wie werde ich besser? Teil 2 - Das Rudern im 1er-Skiff im Hinblick auf konditionelle und vor allem koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern. ca. 12 Stunden
	UV XI	Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung (<i>tacticalgamesapproach</i>) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca.15 – 18 Stunden ca. 15-18 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
	Parallel	Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung
Q 2.1 → 16 Wochen = 54 Std.	UV XII	Jetzt wird es ernst – Vorbereitung auf die praktische Prüfung im Doppelvierer mit Steuermann über 4 Km auf Zeit mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung. ca. 18 Stunden
	UV XIII	Reflexive Erweiterung taktischer Angriffs- und Verteidigungsmaßnahmen zur Vertiefung der allgemeinen Spielfähigkeit ca. 12 Stunden
	UV XIV	Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit und koordinativen Fähigkeiten (Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit) durch Entwicklung und Erprobung spielspezifischer Übungen als Vorbereitung auf die Verbesserung technischer Fertigkeiten. ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
Q 2.2 → 11 Wochen = 33 Std.	UV XV	Erarbeitung konditioneller Fähigkeiten in Spielsituationen unter Berücksichtigung gesundheitsrelevanter Aspekte. ca. 15-18 Stunden
	Freiraum	ca. 9-18 Stunden