

## **Inhaltsübersicht**

Seite

Einleitung	1
Gestaltung des Sportunterrichts in der Einführungsphase (Jahrgang 11)	1
Gestaltung des Sportunterrichts in der Qualifikationsphase (Jahrgang 12/13)	2
Konkretisierung der Unterrichtsinhalte und erwartete Kompetenzen – Jahrgang 11	3

## **Einleitung**

In sportpraktischer Hinsicht ist der Sportunterricht in der Oberstufe insbesondere durch Steigerung und Vertiefung der sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf eine Verbesserung der individuellen sportlichen Handlungskompetenz sowie eine Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires ausgerichtet. Die zunehmende Vertiefung und Verknüpfung mit sporttheoretischen Inhalten zielt auf eine reflektierte Auseinandersetzung im Sportunterricht der Oberstufe ab, so dass differenzierte Einsichten in die Bedingungen und Wirkungen von Sporttreiben ermöglicht werden. Gerade in diesem Praxis-Theorie-Verbund wird der Sportunterricht den gymnasialen Anforderungen gerecht. Insgesamt ist auf eine kompetenzorientierte und mehrperspektivisch ausgerichtete Gestaltung zu achten (vgl. MK, 2018, S. 5-7 und S. 9).

Am Johanneum wird der Sportunterricht in der Oberstufe durchgängig mit je zwei Stunden pro Woche im Klassen- bzw. Kursverband erteilt.

Das Prüfungsfach Sport wird nicht angeboten, so dass weder P1/P5-Kurse in der Qualifikationsphase noch Sporttheorieunterricht in der Einführungsphase angewählt werden können.

## **Gestaltung des Sportunterrichts in der Einführungsphase (Jahrgang 11)**

Im Fach Sport dient die Einführungsphase insbesondere der Vertiefung der im Kerncurriculum für die Schuljahrgänge 5-10 festgelegten Kompetenzen und bahnt somit die erfolgreiche Teilnahme an der Qualifikationsphase der Oberstufe an. Die besondere Aufgabe der Einführungsphase besteht darin, die fachbezogenen Kompetenzen unterschiedlich vorgebildeter Schülerinnen und Schüler zu erweitern, zu festigen und zu vertiefen (MK, 2018, S. 7/8). Damit die geforderten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen erworben werden können, müssen beide Bewegungsfeldgruppen (A und B) berücksichtigt werden (vgl. MK, 2018, S. 14/15).

Der Sportunterricht in der Einführungsphase am Johanneum (zwei Stunden pro Woche) findet im Klassenverband statt.

## **Übersicht: Unterrichtsinhalte in der Einführungsphase**

Die Fachgruppe Sport am Johanneum hat entschieden, dass die Lehrkraft gemeinsam mit der Lerngruppe aus den folgenden fünf Unterrichtseinheiten **mindestens drei** Einheiten auswählen soll.

<b>Unterrichtseinheit</b>	<b>zeitlicher Rahmen</b>	<b>Bewegungsfeldzuordnung</b>
Hockey	ca. 6 Doppelstunden	„Spielen“ [Gruppe B]
Rückschlagspiele (Badminton, Speedminton und / oder Tischtennis)	ca. 6 Doppelstunden	„Spielen“ [Gruppe B]
Gesellschaftstänze (z.B. Discofox)	ca. 6 Doppelstunden	„Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“ [Gruppe A]
Fitness (Ausdauer, Kondition und Koordination: Fitness-/Aufnahmetests)	ca. 6 Doppelstunden	u.a. „Turnen und Bewegungskünste“ / „Laufen, Springen, Werfen“ / „Tänzerisches Bewegen“ [Gruppe A]
Leichtathletik (Einführung in eine neue Disziplin, z.B. Dreisprung oder Hürdenlauf und Vertiefung ausgewählter Disziplinen)	ca. 6 Doppelstunden	„Laufen, Springen, Werfen“ [Gruppe A]

Die darüber hinaus zur Verfügung stehende Unterrichtszeit kann von der Sportlehrkraft frei gestaltet werden. Um eine angemessene Auswahl der Unterrichtsinhalte vornehmen zu können, sichtet die Lehrkraft die Übergabeprotokolle der Sekundarstufe I. Dadurch wird gewährleistet, dass eine Erweiterung, Festigung und Vertiefung der im schulinternen Arbeitsplan für die Schuljahrgänge 5-10 festgelegten Kompetenzen erfolgt.

Es kann eine weitere Schwimmeinheit durchgeführt werden. Inhaltlich sollten hier noch nicht thematisierte Aspekte nachgeholt oder vertieft werden. Um die geforderten Aspekte im Bereich der Methodenkompetenz (Entwicklung, Organisation und Leitung von Spielen) sowie im inhaltsbezogenen Kompetenzbereich (Erklärung grundlegender Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft) angemessen zu schulen, bieten sich von den Lernenden vorzubereitende und durchzuführende Kurzvorträge und / oder Erwärmungseinheiten an.

## **Gestaltung des Sportunterrichts in der Qualifikationsphase (Jahrgang 12/13)**

In der Qualifikationsphase belegen die Schülerinnen und Schüler insgesamt vier jeweils zweistündige Ergänzungskurse (ein Kurs pro Halbjahr). Der Unterricht findet in jahrgangshomogenen Lerngruppen statt. Er zielt vor allem auf die bewegungsfeldspezifische Weiterentwicklung der sportlichen Handlungsfähigkeit und die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung ab. Dabei soll exemplarisch auch auf Lernbereiche der Sporttheorie und einzelne Sinnperspektiven zurückgegriffen werden (vgl. MK, 2018, S. 11/12).

Die Kurse werden halbjahresweise aus einem breit gefächerten und teilweise wechselndem Angebot, das u.a. auch Kurse mit Kompaktphasen sowie bewegungsfeldübergreifende Vorhaben beinhaltet, gewählt. Es ist zu beachten, dass je zwei Inhalte aus den Bewegungsfeldgruppen A und B zu belegen sind.

Alle Kurslehrkräfte erstellen im Vorfeld der Wahlen für die Schülerinnen und Schüler einsehbare Kursausschreibungen, die über die Schwerpunktsetzung des Kurses (Thema, Inhalte und vermittelte Kompetenzen sowie die Grundlagen der Leistungsbewertung) informieren (vgl. MK, 2018, S. 18f.).

## Konkretisierung der Unterrichtsinhalte und erwartete Kompetenzen – Jahrgang 11

### Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld Spielen

### Hockey

### (Jahrgang 11) 8DS

<b>Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen</b>	<b>Inhaltliche Konkretisierung</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler</i>	<u>Hockey (8 DS)</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passen und Annahme auf Vor- und Rückhandseite (Schieben und Schrubben, kein Schlagen oder Schlenzen)</li> <li>- Ballan- und Ballmitnahme mit der Vor- und Rückhand</li> <li>- Dribbling mit anschließendem Torschuss</li> <li>- Übung: Dribbling – Doppelpass – Torschuss</li> <li>- Spiel auf dem Kleinfeld (3:3 / 4:4) , ggf. 6:6 auf Großfeld</li> <li>- taktische Aspekte: Feldaufteilung, Positionen, Angriff, Abwehr</li> </ul> <p><u>Regeln:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nur flache Seite, nicht Sperren</li> <li>- Schläger unterhalb der Hüfthöhe</li> <li>- Fußkontakt gilt immer als Fehler, jedoch Vorteilsgewährung</li> </ul> <p><u>Unterrichtsideen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schiebespiel: kleines Feld 4:4, eigene Feldhälfte darf nicht verlassen werden, Ziel: Schieben des Balles auf die zu verteidigende Wand des Gegenübers; Wettkampfspiel</li> <li>- Spiel: 3:3 auf dem Kleinfeld mit einem zusätzlichen (markierten) Spieler, der jeweils die angreifende Mannschaft unterstützt</li> <li>- Spiel 1:1 Umspielen durch Vorlegen rechts und links, Vorhand- und Rückhandzieher</li> <li>- Spiel 2:1 (Doppelpass, Querpasskombination, Steilpass [Hinterlaufen], geführter Wechsel [Kreuzen])</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten aus der Bewegungsfeldgruppe B an.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben gezielte Bewegungskorrekturen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• entwickeln, organisieren und leiten Spiele.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lösen in Spielsituationen auftretende Konflikte.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verhalten sich im Wettkämpfen regelgerecht und fair.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren Lernprozesse.</li> </ul>	

### Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für technische und taktische Bewegungsprobleme, situationsgerechtes Verhalten in Spielsituationen mit unterschiedlicher Spielerzahl

Prozessbezogene Kompetenzen: Mitarbeit und Engagement bei Bewegungskorrekturen, Reflektion von Lernprozessen, Analyse von Spielsituationen, Entwicklung von Spielideen und Problemlösen bei Konflikten (Fair Play)

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler...</i></p>	<p><b>Badminton- Einheit Klasse 11 (3 Doppelstunden)</b></p>
<p>- zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</p>	<p>1. DS: Wiederholung Aufschlag / ÜK-Clear / UH-Clear / Spielfeldlinien / Regelkunde Einzelspiel, anschließend Spiel</p>
<p>- wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten aus der Bewegungsfeldgruppe B an.</p>	<p>2. DS: Wiederholung Smash / Drop, anschließend Spiel mit unterschiedlichen Partnern 3. DS: Schlagkombinationen (z.B. Aufschlag → ÜK-Clear → Drop → UH-Clear → ÜK-Clear → Drop → UH-Clear etc.), Spiel mit unterschiedlichen Partnern</p>
<p>- werten Bewegungsabläufe und Spielhandlungen auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus.</p>	<p><b>TT-Einheit Klasse 11 (3 Doppelstunden)</b></p>
<p>- geben gezielte Bewegungskorrekturen.</p>	<p>1. DS: Wiederholung/Einführung Schlägerhaltung / Konterschläge / Kleine Spiele (lange Ballwechsel), z.B. mit Würfeln</p>
<p>- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair.</p>	<p>2. DS: gezielt spielen (Longline/Cross) / Einführung/Wiederholung Aufschlagarten / Regelkunde, verschiedene Wettkampfspele: 8. Punkt, Schwarz-gegen-Weiß, Königsspiel</p>
<p>- reflektieren Lernprozesse.</p>	<p>3. DS: Einführung Doppelspiel (u.a. Laufwege / Regeln im Doppelspiel) / Doppelspiel mit unterschiedlichen Partnern (ggf. verschiedene Spielvariationen, kleines Doppel-Turnier) Variante: Einführung Topspin (z.B. Stationenlernen, Material bei Ho)</p>

<p><b><u>Leistungsbewertung</u></b></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen: Entwickeln und Demonstrieren von angemessenen Lösungen für technische Bewegungsprobleme, situationsgerechtes Verhalten im Einzel- und Doppelspiel</p> <p>Prozessbezogene Kompetenzen: Mitarbeit und Engagement bei Übungsprozessen, Bewegungskorrekturen, Reflektion von Lernprozessen, Analyse von Spielsituationen, Unterstützung leistungsschwächerer Spielpartner/innen</p>
---

**Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“ (Jahrgang 11)**  
**„Gesellschaftstänze“ (6DS)**

<b>Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen</b>	<b>Inhaltliche Konkretisierung</b>
<i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i>	
– wenden grundlegende Bewegungstechniken aus der Bewegungsfeldgruppe A an.	<u>Unterrichtsinhalte:</u>
– erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse.	Erarbeitung von tänzerischen Grundschritten eines Gesellschaftstanzes oder mehrerer Gesellschaftstänze in Paarsituationen (z.B. Discofox oder Tänze aus den Bereichen Standard und Latein)
– werten Bewegungsabläufe auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus.	Selbstständige Verbindung von mehreren Grundschritten zu einer Choreografie in Partner- oder Kleingruppenarbeit
– geben gezielte Bewegungskorrekturen.	
– verändern Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.	Erweiterung des Repertoires durch selbstständiges Recherchieren nach Lehrvideos im Internet und Einbindung in die vorhandene Choreografie
– arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert.	Anpassen der Choreografie an den Rhythmus der Musik, welche vorgegeben oder selbst ausgewählt sein kann
– lösen in Bewegungssituationen auftretende Konflikte.	
– helfen selbstverantwortlich im Lern- und Übungsprozess.	Nennung bzw. Entwicklung von Bewertungskriterien
– verfügen über eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.	Gegenseitige Präsentation, Beurteilung und Würdigung der Choreografien
– demonstrieren eigene Bewegungslösungen.	Ggf. Einladung externer Referenten (z.B. Tanzschule „Tanzkult“, „Beuss“, „Kiecksee“)
– sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Tanzen und Bewegung positiv zu beeinflussen.	
– reflektieren Lernprozesse.	

<b><u>Leistungsbewertung</u></b>
Inhaltsbezogene Kompetenzen: Entwickeln und Präsentieren einer Gruppenchoreographie nach gemeinsam entwickelten Bewertungskriterien
Prozessbezogene Kompetenzen: Mitarbeit und Engagement bei Recherche, Musikauswahl, Kriterienentwicklung, Choreografieanpassung sowie gegenseitiger Beurteilung

## Erwartete Kompetenzen im bewegungsfeldübergreifenden Vorhaben „Fitness“ (Jahrgang 11) 6 DS

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wenden überwiegend grundlegende Bewegungstechniken aus der Bewegungsfeldgruppe A an.</li> <li>– erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse.</li> <li>– geben gezielte Bewegungskorrekturen.</li> <li>– arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert.</li> <li>– helfen selbstverantwortlich im Lern- und Übungsprozess</li> <li>– treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.</li> <li>– sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen.</li> <li>– reflektieren Lernprozesse.</li> </ul>	<p><b>Durchführung eines sportmotorischen Tests mit einem Schwerpunkt oder Kombinationen von Schwerpunkten aus folgenden Bereichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Konditionstest</b> Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit</li> <li>– <b>Koordinationstest</b> Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit</li> </ul> <p><b>Skizzierter Ablauf:</b></p> <p>Durchführung eines ausgewählten Tests am Anfang der UE zur Analyse optimierbarer Fähigkeiten.</p> <p>ggf. Kurzreferate zu relevanten Themen der Biomechanik, Trainingslehre Erstellen von Trainingsplänen Trainingsphase in Kleingruppen erneute Durchführung des gewählten Tests und Auswertung der Ergebnisse.</p> <p><u>Beispiele:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sparteignungstest Universität Kassel (inkl. Demonstrationsvideos): <a href="http://www.uni-kassel.de/fb05/fachgruppen/sport-und-sportwissenschaft/start/studium/studienbewerber/sporteignungstest.html">www.uni-kassel.de/fb05/fachgruppen/sport-und-sportwissenschaft/start/studium/studienbewerber/sporteignungstest.html</a></li> <li>2) Klug &amp; Fit: <a href="http://www.klugundfit.at">www.klugundfit.at</a></li> <li>3) Deutscher Motorik-Test: <a href="https://www.sport.kit.edu/dmt/">https://www.sport.kit.edu/dmt/</a></li> </ol>

### Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Demonstration koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Fertigkeiten für den ausgewählten Test, Leistungssteigerung durch Trainings- und Übungsprozesse

Prozessbezogene Kompetenzen: Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen (ggf. Qualität der Kurzreferate), bei gegenseitigen Bewegungskorrekturen sowie bei der gegenseitigen Unterstützung im Übungsprozess

## Erwartete Kompetenzen im Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

(Jahrgang 11) 6DS

Inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung
<i>Die Schülerinnen und Schüler...</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</li> </ul>	<p><b>Schleuderball</b> (z.B. in Verbindung mit einer Laufeinheit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwürfe</li> <li>• Kurze Schlaufenfassung</li> <li>• Lange Schlaufenfassung mit 2 Fingern</li> <li>• Drehumsprünge auf Linien oder über Gräben</li> <li>• Würfe aus der 4/4 Drehung</li> </ul> <p><b>Hürdenlauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik der leichtathletischen Hürdenüberquerung</li> <li>• Schulung des Hürdenzwischenlaufs (im 3er-Rhythmus)</li> <li>• Hürdengarten</li> </ul> <p><b>Dreisprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Internationaler moderner Dreisprung</li> <li>• hop-step-jump</li> <li>• Schulung von Einerhops und Mehrfachsprüngen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenden grundlegende Bewegungstechniken aus der Bewegungsfeldgruppe A an.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären grundlegende Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• werten Bewegungsabläufe auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben gezielte Bewegungskorrekturen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verändern Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht,</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert,</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• helfen und sichern selbstverantwortlich im Lern- und Übungsprozess.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verfügen über eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Bewegungsabläufe.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrieren eigene Bewegungslösungen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren Lernprozesse.</li> </ul>	

### Leistungsbewertung

Inhaltsbezogene Kompetenzen: Demonstration technischer Fertigkeiten in den thematisierten leichtathletischen Disziplinen, situations- und regelgerechte Anwendung des Erlernten in mindestens einer ausgewählten Wettkampfdisziplin

Prozessbezogene Kompetenzen: Mitarbeit und Engagement in Erarbeitungs- und Übungsphasen, bei gegenseitigen Bewegungskorrekturen sowie bei der gegenseitigen Unterstützung im Übungsprozess