

Bildungsplan 2004

Fachcurriculum Sport **Bildungsstandards Kursstufe**

mit Hinweisen

© Arbeitsgruppe Bildungsstandards Sport, Gymnasium Plochingen

Gymnasium Plochingen

Allgemeine Hinweise

(siehe auch „*Leitgedanken zum Kompetenzerwerb*“ des Bildungsplans 2004 Baden-Württemberg)

Die Bildungsstandards beziehen sich auf die Sportbereiche 1 bis 4 (s.u.). Die Anforderungen in den Sportbereichen 2 bis 4 unterscheiden sich dabei im Pflicht- und Neigungsfach nicht voneinander, deswegen werden sie zusammen aufgeführt.

Die Inhalte in den jeweiligen Praxiseinheiten orientieren sich zusätzlich an den Beobachtungsschwerpunkten aus den Richtlinien für das fachpraktische Abitur. Die Unterschiede im Sportbereich 1 im Pflicht- bzw. Neigungsfach sind zu Beginn der nachfolgenden Ausführungen dargestellt, außerdem die Besonderheiten bezüglich der zu erbringenden Ausdauerleistung.

<p align="center">Bildungsstandards</p>	<p align="center">Inhalte/ Themen</p>
<p>Sportbereich 1: Sporttheorie</p> <p align="center"><u>Pflichtfach</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung beschreiben. • die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren erklären. • die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten erklären; • Homöostase und trainingswirksamen Reiz als wichtige Gesetzmäßigkeiten des Trainings erklären. • die Trainingsprinzipien Belastung und Erholung sowie progressive Belastung erklären. • grundlegende Trainingsmethoden und –wirkungen eines Fitnesstrainings erklären und anwenden. • sportartspezifisches Grundwissen wiedergeben. 	<p>Die Theorie wird praxisbegleitend, in einfacher Form und mit aktuellem Bezug vermittelt. Bei der Notengebung muss sie angemessen berücksichtigt werden.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung physischer Leistungsfaktoren und konditioneller Fähigkeiten erfahren und erkennen - Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings und Trainingsprinzipien kennen lernen und anwenden - Sportartspezifisches Grundwissen erwerben: - Technik, Taktik, Spielsysteme, Regeln - Ausdauer: <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagenausdauer Abgrenzung gegenüber spezifischen Ausdauerfähigkeiten - Grundlegende Trainingsmethoden und -wirkungen - Kraft <ul style="list-style-type: none"> - Kraftfähigkeiten - Grundlegende Trainingsmethoden und -wirkungen <p>Im Verlauf der vier Halbjahre werden mindestens zwei Klausuren geschrieben.</p>

<p align="center">Bildungsstandards</p>	<p align="center">Inhalte/ Themen</p>
<p>Sportbereich 1: Sporttheorie</p> <p align="center"><u>Neigungsfach</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung erklären. • die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren erklären. • die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten in differenzierter Form erklären. • die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des Trainings erklären. • die Trainingsprinzipien erklären und anwenden. • grundlegende Trainingsmethoden und Wirkungen eines Fitnesstrainings erklären und anwenden. • Trainingsziele, -methoden, -mittel, -wirkungen erklären und an ausgesuchten Beispielen anwenden. • sportartspezifisches Grundwissen wiedergeben; • biomechanische Prinzipien an ausgewählten Bewegungsabläufen anwenden. • Aktionen und Aktionsmodalitäten funktional belegen. • Bewegungsspielräume erkennen und Fehler korrigieren. • den Sport in seiner gesellschaftspolitischen Bedeutung reflektieren. 	<p>Die sportartspezifische Theorie wird praxisbegleitend vermittelt.</p> <p align="center">Trainingslehre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung physischer Leistungsfaktoren und konditioneller Fähigkeiten erfahren und erkennen - Spezifische konditionelle Fähigkeiten charakterisieren: <ul style="list-style-type: none"> ○ Biologische Grundlagen ○ Leistungsbestimmende Faktoren ○ <i>Kraft</i>: Kraftfähigkeiten ○ <i>Schnelligkeit</i>: Schnelligkeitsfähigkeiten ○ <i>Ausdauer</i>: Grundlagenausdauer, spezielle Ausdauerfähigkeiten ○ <i>Beweglichkeit</i>: verschiedene Arten - Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings und Trainingsprinzipien kennen lernen und anwenden - Trainingsziele, -methoden, -mittel und -wirkungen - Ausdauertraining und Krafttraining - Ein Wahlmodul ist zu unterrichten. <ul style="list-style-type: none"> ○ Beweglichkeitstraining ○ Schnelligkeitstraining ○ Trainingsplanung - Zielbereiche des Sports bestimmen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Leistungssport, Gesundheitssport <p align="center">Bewegungslehre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Physikalische und biomechanische Grundlagen aufzeigen - Gesetzmäßigkeiten sportspezifisch verdeutlichen - Bewegungsabläufe bei ausgewählten sportlichen Bewegungen beobachten, kennen lernen und beschreiben - Aktionen und Aktionsmodalitäten funktional belegen - Bewegungsspielräume und Fehler erkennen, Fehler korrigieren <p>Das jeweilige Sternchenthema bestimmt die Inhalte in der Bewegungslehre.</p> <p>Die Theorie wird in jedem Halbjahr mit mindestens einer Klausur abgeprüft.</p> <p>Das Ergebnis eines standardisierten Ausdauertests (12- oder 30-Minuten-Lauf oder 12-Minuten-Schwimmen) mindestens einmal in den vier Halbjahren Teil der Sportnote.</p>

Bildungsstandards	Inhalte/ Themen		
<p style="text-align: center;"><u>Pflicht- und Neigungsfach</u></p> <p>Sportbereich 2: Individualsportarten (mindestens eine Sportart)</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die sportartspezifischen Fertigkeiten in der gewählten Individualsportart in mindestens zwei Disziplinen beziehungsweise an zwei Geräten beziehungsweise in zwei Techniken demonstrieren. • eine Ausdauerleistung erbringen. 	<p><i>Gerätturnen</i> (mindestens zwei Geräte sind zu unterrichten):</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;">- Sprung</p> <p>An den folgenden Geräten sind Übungsverbindungen zu turnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Boden - Reck - Spannbarren (Schülerinnen) - Schwebebalken (Schülerinnen) - Barren (Schüler) </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Stützsprünge mit Beinschwungbewegungen bzw. Überschlagbewegungen</p> <p>Beinschwung-, Roll-, Felg-, Überschlagbewegungen, statische Elemente, Schülerinnen: Sprungkombinationen</p> <p>Bewegungs-, Übungsverbindungen gemeinsam gestalten, Gruppenpräsentationen</p> <p>Beinschwungbewegungen Auf-, Ab, Umschwungbewegungen, Kipp-, Felgbewegungen, Auf-, Abgänge</p> <p>Sprung-, Roll-, Schwung-, Überschlagbewegungen, gymnastische Grundformen, statische Elemente</p> <p>Roll-, Stemmbewegungen, Kipp-, Felgbewegungen, Auf-, Abgänge</p> </td> </tr> </table>	<p style="text-align: center;">- Sprung</p> <p>An den folgenden Geräten sind Übungsverbindungen zu turnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Boden - Reck - Spannbarren (Schülerinnen) - Schwebebalken (Schülerinnen) - Barren (Schüler) 	<p>Stützsprünge mit Beinschwungbewegungen bzw. Überschlagbewegungen</p> <p>Beinschwung-, Roll-, Felg-, Überschlagbewegungen, statische Elemente, Schülerinnen: Sprungkombinationen</p> <p>Bewegungs-, Übungsverbindungen gemeinsam gestalten, Gruppenpräsentationen</p> <p>Beinschwungbewegungen Auf-, Ab, Umschwungbewegungen, Kipp-, Felgbewegungen, Auf-, Abgänge</p> <p>Sprung-, Roll-, Schwung-, Überschlagbewegungen, gymnastische Grundformen, statische Elemente</p> <p>Roll-, Stemmbewegungen, Kipp-, Felgbewegungen, Auf-, Abgänge</p>
<p style="text-align: center;">- Sprung</p> <p>An den folgenden Geräten sind Übungsverbindungen zu turnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Boden - Reck - Spannbarren (Schülerinnen) - Schwebebalken (Schülerinnen) - Barren (Schüler) 	<p>Stützsprünge mit Beinschwungbewegungen bzw. Überschlagbewegungen</p> <p>Beinschwung-, Roll-, Felg-, Überschlagbewegungen, statische Elemente, Schülerinnen: Sprungkombinationen</p> <p>Bewegungs-, Übungsverbindungen gemeinsam gestalten, Gruppenpräsentationen</p> <p>Beinschwungbewegungen Auf-, Ab, Umschwungbewegungen, Kipp-, Felgbewegungen, Auf-, Abgänge</p> <p>Sprung-, Roll-, Schwung-, Überschlagbewegungen, gymnastische Grundformen, statische Elemente</p> <p>Roll-, Stemmbewegungen, Kipp-, Felgbewegungen, Auf-, Abgänge</p>		

Bildungsstandards	Inhalte/ Themen
	<p style="text-align: center;"><i>Gymnastik / Tanz (Schülerinnen)</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Gymnastische Grundformen (Gehen, Laufen, Drehen, Schwingen, Hüpfen, Galoppieren, Springen). Eine Choreografie erstellen aus Grundformen mit mindestens einem Handgerät (Ball, Seil, Reifen, Band). Erlernen mindestens einer Stilrichtung des Tanzes (Jazz, Modern, Hip-Hop, Volkstänze, Elementarer Tanz). Choreografische Möglichkeiten erarbeiten. Eine der Choreografien soll selbst erarbeitet sein.</p> </div> <p style="text-align: center;"><i>Leichtathletik</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Mindestens eine Disziplin aus jeder der drei Disziplingruppen ist zu unterrichten. - Kurzstreckenlauf (100 m, 200 m, 100-m-Hürden bzw. 110-m-Hürden) z.B. Sprints, fliegende Läufe, Tempowechselsprints - Sprung (Weitsprung, Hochsprung) z.B. Vielfältige Sprungformen auf und über Hindernisse, Mehrfachsprünge - Stoß / Wurf (Kugel, Speer, Diskus)</p> </div> <p style="text-align: center;"><i>Schwimmen</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Mindestens zwei der folgenden Schwimmtechniken sind zu unterrichten: Brust-, Kraul-, Rücken-, Delfinschwimmen</p> </div>

Inhalte/ Themen			
<p>Sportbereich 3: Mannschaftssportarten (mindestens eine Sportart)</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden. • gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel anwenden. • Spiele entwickeln, organisieren und leiten. 	<p style="text-align: center;"><i>Basketball</i></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> Technik / Individualtaktik Technische Fertigkeiten verbessern, festigen, variieren und situationsangepasst anwenden Grundtechniken unter schwierigen Bedingungen Täuschungen (Finten) Offensiv- und Defensiv-Rebound Individuelle Abwehrtechnik Gruppentaktik Bewegungsabläufe im Zusammenspiel und bei gegnerischer Einwirkung schulen Taktisches Verständnis und Können weiterentwickeln Blocken, Abrollen, Schneiden zum Korb Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt (Schnellangriff) Gruppentaktisches Abwehrverhalten Mannschaftstaktik Mannschaftstaktisches Angriffs- und Abwehrverhalten verbessern und situationsangepasst anwenden Ein Spielsystem in Angriff und Abwehr </td> <td style="width: 50%; padding: 5px; vertical-align: top;"> In der 1 : 1- Situation Körper-, Lauf- und Wurf­täuschungen Direkter und indirekter Block Von 2 : 0 zu 3 : 2 Ball- / mannorientierte Abwehr, Übernehmen und Übergeben Streetball Beweglicher Positionsangriff (1:2:2, 1:3:1) gegen Mann-Verteidigung </td> </tr> </table>	Technik / Individualtaktik Technische Fertigkeiten verbessern, festigen, variieren und situationsangepasst anwenden Grundtechniken unter schwierigen Bedingungen Täuschungen (Finten) Offensiv- und Defensiv-Rebound Individuelle Abwehrtechnik Gruppentaktik Bewegungsabläufe im Zusammenspiel und bei gegnerischer Einwirkung schulen Taktisches Verständnis und Können weiterentwickeln Blocken, Abrollen, Schneiden zum Korb Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt (Schnellangriff) Gruppentaktisches Abwehrverhalten Mannschaftstaktik Mannschaftstaktisches Angriffs- und Abwehrverhalten verbessern und situationsangepasst anwenden Ein Spielsystem in Angriff und Abwehr	In der 1 : 1- Situation Körper-, Lauf- und Wurf­täuschungen Direkter und indirekter Block Von 2 : 0 zu 3 : 2 Ball- / mannorientierte Abwehr, Übernehmen und Übergeben Streetball Beweglicher Positionsangriff (1:2:2, 1:3:1) gegen Mann-Verteidigung
Technik / Individualtaktik Technische Fertigkeiten verbessern, festigen, variieren und situationsangepasst anwenden Grundtechniken unter schwierigen Bedingungen Täuschungen (Finten) Offensiv- und Defensiv-Rebound Individuelle Abwehrtechnik Gruppentaktik Bewegungsabläufe im Zusammenspiel und bei gegnerischer Einwirkung schulen Taktisches Verständnis und Können weiterentwickeln Blocken, Abrollen, Schneiden zum Korb Schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt (Schnellangriff) Gruppentaktisches Abwehrverhalten Mannschaftstaktik Mannschaftstaktisches Angriffs- und Abwehrverhalten verbessern und situationsangepasst anwenden Ein Spielsystem in Angriff und Abwehr	In der 1 : 1- Situation Körper-, Lauf- und Wurf­täuschungen Direkter und indirekter Block Von 2 : 0 zu 3 : 2 Ball- / mannorientierte Abwehr, Übernehmen und Übergeben Streetball Beweglicher Positionsangriff (1:2:2, 1:3:1) gegen Mann-Verteidigung		

Bildungsstandards	Inhalte/ Themen	
	<i>Volleyball</i>	
	<p>Technik / Individualtechnik Technische Fertigkeiten verbessern, festigen, variieren und situationsangepasst anwenden Grundtechniken unter schwierigen Bedingungen Frontaler Angriffsschlag, Lob Block und Abwehrbagger Scharfe und platzierte Aufschläge Gruppentaktik Bewegungsabläufe im Zusammenspiel schulen Gruppentaktisches Verständnis und Können weiterentwickeln Zuspiel- und Angriffsvariationen Angriffssicherung Block, Blocksicherung Feldabwehr Mannschaftstaktik Mannschaftstaktisches Angriffs- und Abwehrverhalten verbessern und situationsangepasst anwenden</p>	<p>Sprungpass, Zuspiel über Kopf Täuschungen beim Zuspiel und Angriff</p> <p>Angriff über verschiedene Positionen Räume aufteilen (Nah- und Fernsicherung) Einerblock, Gruppenblock</p>

<p>Bildungsstandards</p>	<p>Inhalte/ Themen</p>
<p>Sportbereich 4: Wahlbereich</p> <p><i>Mannschaftssportarten</i> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in mindestens zwei Mannschaftssportarten anwenden. • gruppen- und mannschaftstaktische Strategien anwenden. • Spiele entwickeln, organisieren und leiten. <p><i>Individualsportarten</i> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • die sportartspezifischen Fertigkeiten in den gewählten Individualsportarten demonstrieren und in unterschiedlichen Situationen anwenden. 	<p>Im Wahlbereich können bis zu zwei weitere Sportarten gewählt werden; es können aber auch Defizite aus den Individual- oder Mannschaftssportarten abgebaut werden.</p>