

Alexander-von-Humboldt Gymnasium

Schulinterner Lehrplan für die Sekundarstufe I – Sport

Der vorliegende schulinterne Lehrplan des Alexander-von-Humboldt Gymnasiums Neuss orientiert sich am neuen Kernlehrplan Sport für die Sek I und den darin formulierten Kompetenzerwartungen bezogen auf das Abitur nach 8 Jahren (G8)¹. Die folgende Einteilung orientiert sich an den Jahrgangsstufen und denen in den Jahrgangsstufen vorgesehenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen. Es werden jeweils der ungefähre Stundenumfang², das geplante Unterrichtsvorhaben mit den zu vermittelnden Kompetenzen³, die Pädagogischen Perspektive⁴, die Inhaltsfelder⁵ und die geplante Form der Lernerfolgskontrolle genannt.

Die Stunden im Schuljahr, welche durch den Lehrplan nicht abgedeckt werden, stehen der jeweiligen Sportlehrkraft zur freien Verfügung um die Klasse in ihrem jeweiligen Können individuell zu fördern. Darüber hinaus verfolgt unser Gymnasium das Ziel der kontinuierlichen Schaffung von konditionellen Grundlagen bis zur Sek II. Daher werden die SuS in jeder Jahrgangsstufe ergänzend zum Lehrplan in dem Bereich „Ausdauer“ besonders gefördert. Ebenfalls findet in jedem Schuljahr ein Sport- oder Spielfest statt, bei dem die SuS ihre Leistung und Freude am Sport erfahren können.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Fachschaft Sport

¹ Kernlehrplan für das Fach Sport vom 01.08.2011, Schriftenreihe "Schule in NRW", 2011“

² **P** bezeichnet vorgesehenen Projekte, **SLA** Schullandheimaufenthalt mit sportlichem Schwerpunkt (z.B. Skifreizeit).

³ **BWK** = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen, **MK** = Methodenkompetenz, **UK** = Urteilskompetenz mit ihrer jeweiligen Ordnungszahl im Kernlehrplan Sport.

⁴ **Pädagogische Perspektiven:** **A** Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern / **B** Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten / **C** Etwas wagen und verantworten / **D** Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen / **E** Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen / **F** Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

⁵ **Inhaltsfelder:** **a** Bewegungsstruktur und Bewegungslernen / **b** Bewegungsgestaltung / **c** Wagnis und Verantwortung / **d** Leistung / **e** Kooperation und Konkurrenz / **f** Gesundheit

Schulinterner Lehrplan des AvH Neuss für die Jahrgangsstufe 5

Stand: 02.09.2011

G8

Bewegungsfelder / Sportbereiche	Std	Unterrichtsvorhaben und Kompetenzen	PP/IF	Lernerfolgskontrollen
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	5 5	UV: Die SuS lernen die Sicherheitsaspekte in der Schwimmhalle und sollen den Widerstand und Auftrieb im Wasser wahrnehmen und erfahren. Ein Schwerpunkt ist hierbei das Bewegen und Orientieren unter Wasser Kompetenz: BWK 2+3, UK1.	A/C a/c	Überprüfung der Sicherheitsaspekte Gegenstände ertauchen
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	5	UV: Die Turnhalle und ihre Geräte werden als Ort des Sporttreibens erlebt. Die SuS sollen mit der Halle und den Gerät vertraut gemacht werden. Kompetenz: BWK 1+3, UK1.	E/F e/f	Handhabung von Hallengeräten
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	10	UV: Das Sportfest ist ein wichtiger Bestandteil des sportlichen Handelns. Daher werden die SuS, durch Üben und Trainieren, für einen leichtathletischen Wettkampf-Dreikampf vorbereitet. Kompetenz: BWK 2+4, MK1, UK2.	D d	Abnahme in Sprints, Springen und Werfen
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	10 10	UV: Über das Erlernen der Schwimmtechniken in Bauch- und Rückenlage erlernen die SuS sicher und ausdauernd zu schwimmen. Kompetenz: BWK 2+3, MK1, UK1 UV: Das Spielen im Wasser hilft den SuS ihr Bewegungsgefühl zu verbessern und damit Handlungssicherheit zu gewinnen. Kompetenz: BWK 1+4, MK2, UK1	D/A d/a	Techniknote und Zeitschwimmen Wassergewöhnung und Bewältigung
5. Bewegen an Geräten – Turnen	10	UV: Durch Kreatives Turnen erschließen sich die SuS grundlegende turnerische Bewegungen am Boden. Kompetenz: BWK 1+2, MK1+2, UK1.	B b	Grundfertigkeiten im Turnen und deren Verbindungen als Kür
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	10	UV: Vielseitiges Wasserspringen mit und ohne Geräte Kompetenz: BWK 1, MK1. UV: Bewegung im Wasser erfinden und gestalten Kompetenz: BWK 1, MK1, UK1.	C/B c/b	Verschiedene (Start-) Sprünge Bewegung abseits der Technik (Synchron)
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	10	UV: Es werden die Grundlagen des Spiels BASKETBALL vermittelt mit dem Ziel eines gemeinsamen fairen Spiels. Kompetenz: BWK 3, MK 1.	E/D e/d	Überprüfung der Grundtechniken, Regeln und Spielfähigkeit
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Wassersport, Wintersport	5	UV: Einführung in das „Waveboard“ fahren als erste Erfahrungen mit dem Gleiten in der Halle Kompetenz: BWK1, UK1.	A/C a/c	Technik und Entwicklung
9. Ringen und Kämpfen	/	/	/	/

Bewegungsfelder / Sportbereiche	Std	Unterrichtsvorhaben und Kompetenzen	PP/IF	Lernerfolgskontrollen
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	5	UV: Die SuS lernen die Bedeutung des Aufwärmens kennen. Sie sollen lernen es selbständig durchzuführen. Kompetenz: BWK 1, MK1.	F/A f/a	Auf eine sportartbezogenes Aufwärmen entwickeln und durchführen können
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	5	UV: Die Schulumgebung und ihre Spielmöglichkeiten werden als Ort des Sporttreibens erlebt. Die SuS sollen die Umwelt als Spielmöglichkeit wahrnehmen. Kompetenz: BWK 2, MK1.	C/F c/f	Gefahrensituation in der Umwelt und ihre Handhabung
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	10	UV: Die Durchführung einer Spaßolympiade als Teamwettbewerb verdeutlicht den SuS die Notwendigkeit von gemeinsamer Leistung für andere Spiel- und Sportarten. Kompetenz: BWK 1+3, MK2, UK1.	D/E d/e	Gemeinsame Verbesserung als Team
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	/	/	/	/
5. Bewegen an Geräten – Turnen	10 5	UV: Das Helfen und Sicherem an Reck und Barren mit Hilfe von standardisierten Bewegungen erlernen. Kompetenz: BWK 3, MK1+2, UK1. UV: Der Sprung über den Kasten als Grundlage für die Überwindung von Hindernissen. Kompetenz: BWK 4, MK1+2.	C/D c/d	Prüfen standardisierter Bewegungen Technik und Kastenstellung
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	10	UV: Der Klang, Rhythmus und Musik sind Impulse für die Bewegungsgestaltung. Ziel ist es die SuS zu befähigen sich zur Musik zu bewegen und Bewegung zu gestalten. Kompetenz: BWK 2+3, MK2, UK1.	B/A b/a	Kreative Gestaltung zur Musik nach Kriterien
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	10 10	UV: Es werden die Grundlagen des Spiels FUSSBALL vermittelt mit dem Ziel eines gemeinsamen fairen Spiels. Kompetenz: BWK 1+4, MK2. UV: Erlernen der Rückschlagsportart TISCHTENNIS als Einführung in die schlägerbezogenen Sportarten. Kompetenz: BWK 2, UK1.	E/D e/d	Überprüfung der Grundtechniken, Regeln und Spielfähigkeit Erwerb des Tischtennisportabzeichens
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Wassersport, Wintersport	5	UV: Das Eislaufen erleben als Heranführung an unbekanntem Untergrund und andere Formen des Gleitens. Kompetenz: BWK 2, MK1.	A/C a/c	Technikprüfung und Entwicklung
9. Ringen und Kämpfen	5 5	UV: Die SuS lernen Verantwortungsvoll mit einem Partner gegeneinander oder um einen Gegenstand zu kämpfen. Kompetenz: BWK 1+2, MK1+2, UK1.	C/E c/e	Verantwortung für den Partner, Fairness und taktisches Verhalten

Schulinterner Lehrplan des AvH Neuss für die Jahrgangsstufe 7

Stand: 02.09.2011

G8

Bewegungsfelder/ Sportbereiche	Std	Unterrichtsvorhaben und Kompetenzen	PP/ IF	Lernerfolgskontrollen
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	10	UV: Durch das Erlernen und durchführen einer Rückenschule wird der Volkskrankheit Rückenprobleme entgegengewirkt. Kompetenz: BWK 3, UK 1.2.	A/F a/f	Grundlegende Theorien zur Rückenschule und deren exemplarische Durchführung
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	10	UV: Abseits der großen Spiele lernen die SuS unterschiedliche Spiele mit und gegeneinander aus anderen Kulturkreisen kennen. Kompetenz: BWK 1.	A/E a/e	Fremde Spiele verstehen, Spielsinn entdecken und spielen können.
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	10 5	UV: Die SuS werden spielerisch an das ausdauernde Laufen herangeführt und mit der richtigen Lauftechnik und Laufschule vertraut gemacht. UV: Entwicklung der Bewegung vom ausdauernden Laufen zum Sprint. Kompetenz: BWK 4, MK 1.	A/D a/d	Ausdauerlauf Technikprüfung Sprint
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	/	/	/	/
5. Bewegen an Geräten – Turnen	10	UV: Die SuS vertiefen durch kreatives Gestalten ihre erlernten Bewegungen am Boden, Barren und Reck und deren Möglichkeiten zum Helfen und Sichern. Kompetenz: BWK 1+3+4, MK 1+2, UK 2.	B/C b/c	Erstellen einer Kür an einem ausgewählten Gerät
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	10	UV: Die Bewegungserfahrung zur Musik soll nun mit der Hilfe von Geräten in der Gestaltung eines Tanzes oder Choreographie münden. Kompetenz: BWK 2+3, MK 1, UK 1.	A/B a/b	Präsentation eines Tanzes mit Kriterien und Einbindung von Geräten
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	10 10 5	UV: Es werden die Grundlagen des Spiels VOLLEYBALL vermittelt mit dem Ziel eines gemeinsamen fairen Spiels. UV: Erlernen der Rückschlagsport BADMINTON als Einführung in die schlägerbezogenen Sportarten. UV: Es werden die Grundlagen des Spiels HOCKEY vermittelt mit dem Ziel eines gemeinsamen fairen Spiels. Kompetenz: BWK 2, MK 1, UK 2.	D/E d/e	Überprüfung der Grundtechniken, Regeln und Spielfähigkeit
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Wassersport, Wintersport	/	/	/	/
9. Ringen und Kämpfen	/	/	/	/

Schulinterner Lehrplan des AvH Neuss für die Jahrgangsstufe 8

Stand: 02.09.2011

G8

Inhaltsbereiche	Std	Unterrichtsvorhaben und Kompetenzen	PP/IF	Lernerfolgskontrollen
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	5	UV: In Zeit großer Hektik und Belastung im Schulalltag der SuS werden hier Entspannungsmethoden und Techniken vermittelt, welche der Stressprävention dienen. Kompetenz: BWK 1, UK 2	A/F a/f	Grundlegende Theorien zur Entspannung und deren exemplarische Durchführung
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	/	/	/	/
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	10	UV: Die Einführung des Kugelstoßens als wichtiger Teil des Dreikampfs wird vermittelt. Anhand dieses Beispiels werden die ersten biomechanischen Zusammenhänge von Ergebnis und Technik erklärt. Kompetenz: BWK 1+2, MK 2, UK 1.	D d	Biomechanische Zusammenhänge und Techniküberprüfung
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	10 10	UV: Es werden die Schwimmtechniken wiederholt um den SuS mehr Sicherheit im Wasser zu geben. Ebenfalls erlernen die SuS Maßnahmen des Helfens und Rettens bei sich und anderen. Kompetenz: BWK 1+2+4.	A/C a/c	Technikabnahmen und Erwerb einer DLRG Rettungsfähigkeit
5. Bewegen an Geräten – Turnen	10	UV: Das Trampolin und Minitrampolin bieten viele Möglichkeiten das Springen und Fliegen neu zu erfahren und zu sichern. Kompetenz: BWK 1+2, MK 2, UK 1.	B/C b/c	Technik der Grundsprünge und deren Sicherung bzw. Eigenverantwortung
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	10 5	UV: Einführung in den Gesellschaftstanz (Kooperation mit der Tanzschule) UV: Erlernen eines Tanzes nach Wahl Kompetenz: BWK 1, MK 1, UK 1+2.	A/B a/b	Erlernen erster Grundschrte von Standardtänzen.
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	10	UV: Es werden die Grundlagen des Spiels HANDBALL vermittelt mit dem Ziel eines gemeinsamen fairen Spiels. Kompetenz: BWK 2, MK 1+2, UK 2.	D/E d/e	Überprüfung der Grundtechniken, Regeln und Spielfähigkeit
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Wassersport, Wintersport	5	UV: Vertiefung der Erfahrungen mit dem Gleiten durch ein projektorientiertes Arbeiten im Bereich „Inlineskaten“. Kompetenz: BWK 1, MK 1, UK 1.	A/D a/d	Grundlegende Technik und sichere Handhabung des Materials
9. Ringen und Kämpfen	5	UV: Einführung ins Judo, dabei erlernen des Ausnutzens der gegnerischen Bewegung und des Übernehmens von Verantwortung für den Anderen. Kompetenz: BWK 1+2, MK 1+2, UK 1+2.	C/E c/e	Prinzip der Fallschule im Judo verstehen und einfache Würfe vorstellen können.

Schulinterner Lehrplan des AvH Neuss für die Jahrgangsstufe 9

Stand: 02.09.2011

G8

Inhaltsbereiche	Std	Unterrichtsvorhaben und Kompetenzen	PP/IF	Lernerfolgskontrollen
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	5	UV: Der große Bereich Circuittraining wird mit den SuS durchgesprochen und unter den Aspekten Verbesserung der Haltung und Erwerb von Fitness vertieft. Kompetenz: BWK 1+2, MK 2, UK 1.	A/D/F a/d/f	Aufbau und Durchführung eines Circuittraining, sowie die Erklärung der Wirksamkeit der Übungen.
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	10	UV: Nach der Erschließung der Spielräume und dem Kennenlernen verschiedener Spiele sollen die SuS nun anfangen eigene Spiele zu entwickeln bzw. bereits bekannte Spiele abzuändern. Kompetenz: BWK 2+3, MK 1, UK 1.	E e	Entwicklung eines eigenen Spiels mit Regeln und äußeren Strukturen.
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	10	UV: Der Sprint als Grundlage für den Sprung in Verbindung mit dem Kennenlernen unterschiedlicher Sprünge in Höhe und Weite. Kompetenz: BWK 1+2, MK 2, UK 1.	D d	Sprintabnahme mit Technik
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	/	/	/	/
5. Bewegen an Geräten – Turnen	10 /	UV: Le Pacour als moderne Form des Turnens wird den SuS näher gebracht. Die Bewegungen werden erklärt und die SuS sammeln eigene Erfahrungen mit der Bewegung. Kompetenz: BWK 1, MK 2+3, UK 1+2.	A/B a/b	Gestaltung eines Parcours und deren Bewältigung
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	10	UV: Die SuS erhalten einen Einblick in die Aerobic. Ziel ist das exemplarische Kennenlernen von Art bezogenen Techniken und deren Ausgestaltung in einer Choreographie. Kompetenz: BWK 1+4, MK 1, UK 1.	B/E b/e	Erstellung einer Choreographie mit technischen Grundlagen
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	10 10 5	UV: Ziel ist eine gezielte Verbesserung der Hand- und Fußkoordination und des taktischen Verhaltens durch Üben mit verschiedenen Großen Spielen. Hierbei werden die Spiele und Regeln wiederholt und die SuS werden sicherer im Umgang mit deren Strukturen. Kompetenz: BWK 1+3, MK 2+3, UK 1+2.	E e	Abnahme nach Wahl der Spiele
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Wassersport, Wintersport	10 SL A	UV: Die SuS werden intensiv auf die Skifreizeit vorbereitet um einen schnellen Lernerfolg bei der Exkursion zu erzielen. Hierbei spielen erste Bewegungserfahrungen und eine gezielte Verletzungsprävention eine herausgehobene Rolle. Kompetenz: BWK 1+2, MK 1, UK 1+2.	A/D/F a/d/f	Theorie und Praxis des Skifahrens, sowie deren Vorbereitung durch Skigymnastik
9. Ringen und Kämpfen	/	/	/	/