

Schuleigener Lehrplan Sek I Reinoldus- und Schiller-Gymnasium/Dortmund

Inhaltsbereiche	KI 5		KI 6		KI 7		KI 8		KI 9	
IB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	10	Entwickeln koordinativer Fähigkeiten mit SP Rhythmus, Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung bzg. Krafteinsatzes (u) (A)	5	Pulskontrolle und Körperwahrnehmung bei: Anspannung - Entspannung und Belastung - Erholung (u) (A/F)	5	Die eigene Kraft erproben und verbessern mit/ohne Geräte (A/D)	5	Sich selbst aufwärmen können, die Bedeutung des Erwärmens (Verletzungsprophylaxe, Leistungssteigerung) (F)	10	Die Turnhalle als Fitnessort - Erprobung von Stationen zur Verbesserung der Kondition (A/F/D)
	uu		u		u		u		U	
IB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	0		10	Wir entdecken unser Schulgelände und nutzen die vorhandenen Spiel- und Sporträume - z.B. Klettergerüst, Stufenreck (u) (A)	5	Das Spielen neu entdecken z.B. durch Alltagsgegenstände und Kennen lernen neuer Sportgeräte (Speedball, Speckbretter, Indiaca, Ringhockey) (E/D)	0		10	Kennen lernen der Spielidee alternativer Spiele, z.B. Flagfootball, Ultimate-Frisbee, Baseball, Unihockey, Tchoukball (A/D/E)
			U		u				u	
IB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	25	Schulung im Laufen, Springen (Weit- und Hochsprung) und Werfen als Vorbereitung für das LA-Fest (Uz) ; Entwickeln der Ausdauerfähigkeit (U) (A/D/F)	0		5	Verbessern der Fertigkeiten in den Disziplinen (Ausdauer-) Lauf, Wurf und Sprung und Anwendung in einem Mehrkampf (z.B Biathlon) (A/E/D)	5	Erlernen der Disziplin Speerwurf (A/D)	25	Einführung der Kugelstoßtechnik (u) , vielseitiges Hochspringen (Flop, Straddle, Schersprung) (U) , Verbessern der Sprintfähigkeit und Erlernen der Stabübergabe im Staffellauf (u) , Schaffen der Grundlagen im Hürdenlauf (u) (A/D/E)
	UUz				u		u		UUz	

Inhaltsbereiche	KI 5		KI 6		KI 7		KI 8		KI 9	
IB 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen	25	Sicherheitserziehung (u); Verbessern der Schwimmtechnik <i>Brust</i> - parallel: Schwimmunterricht für Nichtschwimmer (U); Entwickeln und Erweitern elementarer Fähigkeiten im Wasser u.a beim Spielen im Wasser (u), Sprungvarianten (z) (A/E)	50	Einführung in die Schwimmtechniken (Rücken-)Kraul (Zz); Rettungserziehung (Z), Vorbereitung auf das Schwimmenfest (z), ausdauerndes Schwimmen über 250m (z), Startsprünge (z), Wasserball (z), Abnahme von Dt. Jgd. Schwimmabzeichen (z) (A/D)	0		0		25	Vertiefen der Startsprünge und Wenden bei den Techniken Kraul und Brust (U), Einführung zur Delphintechnik (U), Fortführung Rettungserziehung (u) (A/D)
	UU z		5*Z					UU z		
IB 5 Bewegen an Geräten – Turnen	15	Turnen an den Geräten <i>Boden-Sprunggerät</i> mit indiv. Gestaltungsmöglichkeiten in Form von Gerätekombinationen (U), Hangeln und Stützen an den Geräten Taue oder Ringe und Reck oder Barren (A/B)	5	Erste Bewegungserfahrungen an den Schwunggeräten Trampolin und/oder Mini-Trampolin (A/C)	10	Festigen erlernter Grundfertigkeiten mit Schwerpunktsetzung auf die Geräte Reck (Felgaufschwung und -unterschwingung, Mühlumschwung oder Felgumschwung) und Barren (Aufgang, Rolle vw, Oberarmstand, Abgang) (C)	10	Verbessern aller bisher erlernter Grundfertigkeiten anhand selbst entwickelter Wettkampfmöglichkeiten unter Berücksichtigung erforderlicher Sicherheitsvorkehrungen (Bewegungsfolge mit Helfen + Sichern) (B/C/D)	10	Akrobatik - Erwerb der Grundlagen zur Gestaltung und Präsentation von Partner- und Gruppenfiguren (U) (B/E)
	Uu		u		U		U		U	

Inhaltsbereiche	KI 5		KI 6		KI 7		KI 8		KI 9	
IB 6 Gestalten, Tanzen Darstellen- Gym- nastik/Tanz, Bewegungskünste	10	Rhythmusschulung mit/ohne Gerät mit/ohne Musikeinsatz als Grundlage für die Gestaltung einer Gruppenchoreographie (U) (B)	10	Tänzerische Gruppen-gestaltung anhand von ausgewählten Tänzen (z.B. Hip-hop)	10	Rhythmusfähigkeit verbessern in den Sportarten BallKoRobics oder Rope-Skipping (B)	10	Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen und Tanz als Ausdruck von Lebensstilen als kulturelle Tradition kennenlernen z.B. Rock'n Roll, Square-Dance - (B/E)	10	Jonglage - Bewegungskünste entwickeln und präsentieren oder alternativ: Entwickeln einer Aerobic-Gruppen-gestaltung (B/E)
	U		U		U		U		U	
IB 7 Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	15	Kleine Spiele mit/ohne Ball (u) ; Grundlagen für das Ballspiel <i>Fußball</i> vielfältig erlernen, üben und anwenden (U) (A/E)	10	Planung und Durchführung einer Spielabwandlung eines großen Sportspiels (<i>Basketball, Streetball</i>) unter besonderer Berücksichtigung des Regelwerks (u) (E)	15	Verbessern der Spielfähigkeit im <i>Fußball</i> durch Kooperation; Übernahme von Schiedsrichteraufgaben <i>Badminton:</i> Vermitteln, üben und anwenden der technischen Grundlagen Clear und Drop (A/D/E)	10	Verbessern der technischen Fertigkeiten im <i>Basketball</i> und anwenden im Zielspiel (U) (A/D/E)	20	Vertiefung der bisher erlernten Fertigkeiten im <i>Badminton</i> und vermitteln der Technik Smash (U) UVH nach besonderen Neigungen und Bedürfnissen der Lerngruppe: Grundlagen für <i>Volleyball</i> oder <i>Handball</i> vermitteln und üben (U) (A/D/E)
	Uu		u		Uu		Uu		UU	
IB 8 Gleiten, Fahren, Rollen -Rollsport/Boots- sport/Wintersport	10	Inlineskaten, Erste Erfahrungen mit dem Gleiten, Stoppen, Fallen (Sicherheits-schulung) (A/C/F)	0		5	Vom sicheren Rollen zum sichere Gleiten - Erweiterung und Vertiefung der Grundfähigkeiten und -fertigkeiten im Inlineskaten zur Vorbereitung der Skifahrt in Stufe 8 (A/C/F)	0	8-tägiger Skikurs SLA Wintersport (Ahrntal/Südtirol)	0	
	U				u					

IB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	10	spielerische Kleinkämpfe am Boden (A/C/E)	0		0		0		10	Kämpfen nach Regeln - Zweikämpfe in Bodenlage, dabei Regeln vereinbaren und einhalten, sowie ein Bodenkampfturnier planen und durchführen (C/E)
	U								u	
Übergreifende Unterrichtsvorhaben und Projekte		Fußballturnier Leichtathletikfest		Schwimmfest Leichtathletikfest		Leichtathletikfest	20	SLA Wintersport in Klasse 8 Sporttag		Sporttag
							P			
IST – Stundenzahl	120		95		55		65		110	
SOLL	160		120		80		80		120	

Inhaltsbereich 10 – Wissen erwerben und Sport begreifen

“Das Lernen, Erleben und Erfahren von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule kann letztendlich nur dann seine pädagogischen Möglichkeiten voll entfalten, wenn die Lernenden auch ein angemessenes Wissen von dem haben, was sie da tun und warum sie dies so ausführen oder erarbeiten” (Ministerium für Schule.... : “Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I - Gymnasium in NRW” , Frechen 2001, S. 46/47)

Die SuS sollen im IB 1

...wissen, was die motorischen Grundfähigkeiten Koordination und Kondition sind und wie die unterschiedlichen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verbessert werden können

...Entspannungsmethoden kennen und anwenden können

...die Notwendigkeit und Wirkung gezielten Aufwärmens erfahren und verstehen

Die SuS sollen im IB 2

...über ein gesichertes Repertoire an kleinen Spielen verfügen und diese für sich und andere initiieren und durchführen

Die SuS sollen im IB 3

...sprinten, ausdauernd laufen, jeweils eine Sprung- und Wurftechnik anhand von unterschiedlichen Trainingsmethoden intensiv geübt und unter Wettkampfbedingungen erprobt haben

...sich selbstständig auf einen selbst zusammengestellten leichtathletischen Wettkampf vorbereiten, ihn durchführen und auswerten

Die SuS sollen im IB 4

...alle vier Schwimmtechniken beherrschen und mindestens zwei davon im Wettkampf anwenden können

...Sicherheitsregeln im Schwimmbad und beim Baden in offenen Gewässern kennen

...die elementaren Kenntnisse und Fähigkeiten sicheren Rettens erlangen und in “vorgegebenen” Situation angemessen anwenden

Die SuS sollen im IB 5

...über grundlegende turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten an Geräten und Gerätekombinationen verfügen und diese bei der Entwicklung von Gruppenpräsentationen einbringen

...die Geräte/Gerätekombinationen sach- und aufgabengerecht auf-, ab- und umbauen können, auch unter Beachtung spezieller Sicherheitsaspekte

...grundlegende Sicherheitsvorkehrungen beherrschen und über elementare Kompetenzen im Helfen, Sichern und Korrigieren verfügen

Die SuS sollen im IB 6

...formbezogene, rhythmisch-dynamische und räumliche Qualitätskriterien des Bewegens kennen und im eigenen Bewegen umsetzen

...erarbeitete Fähigkeiten und Fertigkeiten in eine Präsentation einbringen

Die SuS sollen im IB 7

...sich in Spielsituationen angemessen verhalten

...mit Regeln reflektiert umgehen, sie verstehen, umsetzen und sinnvoll verändern können

...Spielwettkämpfe initiieren können

...Schiedsrichterfunktionen übernehmen können

Die SuS sollen im IB 8

...über elementare Fähigkeiten des Gleitens, Fahrens und Rollens verfügen

...grundlegende Kenntnisse über Sicherheitsmaßnahmen besitzen

...über Einsichten in umweltverträgliches sportliches Nutzen von Bewegungsräumen verfügen

Die SuS sollen im IB 9

...grundlegende Kenntnisse des Kämpfens kennenlernen, üben und verantwortungsbewusst erproben

...Regeln für einen fairen Zweikampf benennen

Lehrplan Sekundarstufe II

In der Jahrgangsstufe 11 sollen unterschiedliche Akzentsetzungen im sportlichen Handeln erfahren und bewusst gemacht werden. Alle sechs pädagogischen Perspektiven sind daher verpflichtend verbindlicher Ausgangspunkt je eines Unterrichtsvorhabens. Die Richtlinien sehen für die Jahrgangsstufe 11 insgesamt sechs Unterrichtsvorhaben vor.

Leitende Pädagogische Perspektive	Bewegungsfelder/Sportbereiche	Themen der einzelnen UV
A – Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen IB 1	Sich selbst und die Gruppe kompetent und zielegerichtet aufwärmen – <i>alternativ</i> . Herausfordernde koordinative und konditionelle Bewegungssituationen bewältigen anhand ausgewählter Handlungssituationen (Klettern, Slackline)
B – Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten	Bewegen an Geräten – Turnen IB 5 <i>oder</i> : Gestalten, Tanzen, Darstellen IB 6	Mit turnerischen und gymnastisch-tänzerischen Elementen Bewegung gestalten
C – Etwas wagen und verantworten	Gleiten, Fahren, Rollen IB 8 <i>oder</i> : Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport IB 9	Inliner-Kunststücke auf 8 Rollen Auf die Matte – fertig- los – sicheres Fallen und Werfen in Zweikämpfen
D – Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele IB 7	Festigen der Fertigkeiten und Fähigkeiten in einem ausgewählten Sportspiel
E – Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen IB 2	Verbessern der allgemeinen Spielfähigkeit in einem ausgewählten Spiel (Baseball, Flagfootball, Ultimate-Frisbee, (Uni-) Hockey – <i>alternativ</i> . Spiele ohne Grenzen – Ideen entwickeln und in einem Spiel-Nachmittag (mit der Unterstufe) umsetzen
F – Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik IB 3	Verbesserung der aeroben Ausdauer anhand vielfältiger Übungsformen

Zur Profilbildung in der Jahrgangsstufe 12 erhalten die Kurse in der Qualifikationsphase durch die stärkere Gewichtung einzelner pädagogischer Perspektiven eine intentionale und durch die Auswahl einzelner Bewegungsfelder und Inhaltsbereiche eine inhaltliche Akzentuierung.

Stufen 12 und 13	Bewegungsfelder und Inhaltsbereiche	Pädagogische Perspektiven
Kursprofil 1	Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele (IB 7) Bewegen an Geräten – Turnen (IB 5)	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)
Kursprofil 2	Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele (IB 7) Bewegen im Wasser – Schwimmen (IB 4)	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) und Etwas wagen und verantworten (C)
Kursprofil 3	Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele (IB 7) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (IB 8)	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) {Etwas wagen und verantworten(C)}
Kursprofil 4	Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele (IB 7) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (IB 3)	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)
Kursprofil 5	Bewegen an Geräten – Turnen (IB 5) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (IB 6)	Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A) {Etwas wagen und verantworten(C)} Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)

Ergänzungen bzw. Erläuterungen zu den einzelnen Kursprofilen:

In dem Kurs 1 geht es darum, unter verschiedenen Leistungsaspekten Spiel- und Übungsformen zu entwickeln und auszuprobieren, mit denen versucht wird, die Spielfähigkeit im Fußball zu verbessern. Sportarten wie Streetball und Volleyball werden in den Unterricht mit einbezogen. Es wird weiter darum gehen, Rückschlagspiele selbst zu entwickeln und zu spielen.

Normgebundenes und normungebundenes Turnen an Geräten, z.B Boden, Kasten, Reck, sowie turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen werden Gegenstand des Unterrichts sein.

In dem Kurs 2 wird es darum gehen, einerseits die Leistungen im Mannschaftsspiel Fußball durch Üben und Trainieren zu verbessern. Dabei sollen verschiedene Spiel- und Übungsformen entwickelt und angewandt werden. Sportarten wie Basketball und Handball werden in den Unterricht mit einbezogen.

Sportschwimmen in unterschiedlichen Techniken, Lagenschwimmen und Start- und Wendetechniken, sowie Rettungsschwimmen und Wasserspringen bilden im IB 4 einen Schwerpunkt.

Im Kurs 3 stehen Sportspiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht fest institutionalisiert sind, wie z.B. Ominikin und Baseball im Fokus. Durch verschiedene Spiel- und Übungsformen soll die Fähigkeit des Zusammenspiels verbessert werden. Außerdem sollen die unterschiedlichen konditionellen und koordinativen Anforderungen im Spiel- und Übungsbetrieb mitberücksichtigt werden.

Aus dem Sportbereich "Gleiten, Fahren, Rollen" wird Inline-Skaten (Fitness, Speed, Fun, Hockey) Inhalt des Unterrichts sein, sowohl unter dem Gesichtspunkt der Leistungsverbesserung als auch dem des Wagnisaspekts'.

Aus dem Sportbereich "Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik" werden in dem Kurs 4 komplexe leichtathletische Mehrkämpfe und Formen des Orientierungslaufs Gegenstand des Unterrichts sein. Die Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln und die eigene Leistungserfahrung und – einschätzung bilden in diesem Bereich einen Schwerpunkt (*siehe exemplarisches Kursprofil, Punkt 6*).

In dem Kurs 5 geht es darum, vielfältig an Geräten zu turnen und bewegungssicherer zu werden, sowie die eigene Fitness durch Bewegen an Geräten zu verbessern.

Beim Lernen und Üben turnerischer (akrobatischer) Kunststücke werden neben den profilbildenden Perspektiven die anderen pädagogischen Perspektiven "Etwas wagen und verantworten" und "Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen" ebenfalls berücksichtigt.

