

Arbeitsplan Sophienschule, Fach: Sport Schuljahrgang 11

- Verbindlich nach KC-GO: ein Inhalt aus Bereich A und ein Inhalt aus Bereich B verpflichtend.
- Umsetzung an der Sophienschule: Je ein A- und B-Bereich nach schulinterner Vorgabe (s.u.), je ein weiterer A- und B-Bereich frei wählbar.

SOPHIENSCHULE Gymnasium in Hannover

Fachgruppe Sport Schuleigener Arbeitsplan		Bewertung
(A) Gesundheitssport		
Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)	Mögliche Themen	Bewertung
<p>Die Schülerinnen und Schüler :</p> <ul style="list-style-type: none"> • zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, • demonstrieren eigene Programme mit gesundheitsbezogenem Schwerpunkt. • wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten aus der Bewegungsfeldgruppe B an, • reflektieren Lernprozesse. • erwerben Methodenkenntnisse • erklären grundlegende Sachverhalte der Trainings- und Bewegungswissenschaft, • treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung. • sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen. • arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert. 	<p>Gesundheitsbezogene Sportarten (wie Yoga, Fitnesstraining, Ausdauertraining,) im Theorie- und Praxisverbund kennen lernen .</p> <p>Die Lernenden erfahren unterschiedliche Bewegungsanreize, die die eigene körperliche Selbsterfahrung intensivieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauererschulung - Fitnesstraining mit und ohne Geräte <p>Die Lernenden machen Erfahrungen mit unterschiedlichen Belastungsparametern und mit verschiedenen Entspannungstechniken.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundtechniken aus dem Yoga - Progressive Muskelentspannung - <p>Im Theorie-Praxisverbund werden eigene Programme in Kleingruppen erstellt und präsentiert.</p> <p>Außerschulische Lernorte können in diesen Themenbereich miteinbezogen werden im Hinblick auf eine lebenslange sportliche Betätigung.</p>	<p>Note 11 Punkte: hohe Einsatzbereitschaft, gutes situationsangemessenes Verhalten, fairer Umgang mit Leistungsunterschieden, verantwortlicher Umgang mit den eigenen Belastungsgrenzen, Bereitschaft zu neuen Körpererfahrungen, Reflexion, konstruktive Mitarbeit beim Entwickeln und Präsentieren von Programmen und Sequenzen, gute konditionelle und koordinative Fähigkeiten</p> <p>Note 5 Punkte: wechselnde/ingeschränkte Einsatzbereitschaft, nur eingeschränktes / seltenes situationsangemessenes Verhalten, Koordination und Kondition wenig ausgebildet, geringe Bereitschaft zur Reflexion, kaum konstruktive Mitarbeit beim Entwickeln von Sequenzen und Programmen, ausreichende konditionelle und koordinative Fähigkeiten</p>
Einführungsphase		

(B) Spielen / American Sports

Angestrebte Kompetenzen (inhaltsbezogen und prozessbezogen)

Mögliche Themen

Bewertung

Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln

- zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
- demonstrieren eigene Bewegungslösungen,
- wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten aus der Bewegungsfeldgruppe B an,
- reflektieren Lernprozesse.
- werten Bewegungsabläufe und Spielhandlungen auch mit Hilfe von digitalen Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus,
- setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um,
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele,
- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.
- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- sachorientiert,
- lösen in Spielsituationen auftretende Konflikte, verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair.

American Sports:

Baseball bzw. Softball und oder Flag-Football, Frisbee

Die Lernenden entwickeln von der Spielidee und den konstitutiven Regeln der Sportarten ausgehend die notwendigen taktischen und technischen Fertigkeiten, wenden sie situativ an, reflektieren diese fortwährend und entwickeln so progressiv ihre sportspielspezifische Spielfähigkeit weiter.

Technik Baseball/Softball: verschiedene Spiel- und Übungsformen zur Vermittlung von Schlag- Wurf- und Fangvarianten.

Taktik Baseball/Softball: gruppentaktische Lösungen zur Raumaufteilung in der Verteidigung, Wurf- und Laufwege in der Verteidigung und im Angriff.

Technik Flag-Football: verschiedene Spiel- und Übungsformen zur Vermittlung vom Wurf- und Laufspiel.

Taktik Flag-Football: individual- und gruppentaktische Lösungen zur Raumaufteilung, Nutzung von Spielvarianten in der Verteidigung und im Angriff.

Übernahme von Verantwortung für eine faire und mannschaftsdienliche Spielweise, Einhalten der entwickelten Regeln.

Note 11 Punkte: hohe Einsatzbereitschaft, gutes spielsituationsangemessenes Verhalten, hohe Ballsicherheit, faire Spielweise, regelkonforme Schiedsrichtertätigkeit, Reflexion, konstruktive Mitarbeit beim Entwickeln von Regeln und Taktiken

Note 5 Punkte: wechselnde/ingeschränkte Einsatzbereitschaft, nur eingeschränktes / seltenes spielsituationsangemessenes Verhalten, Ballsicherheit wenig ausgebildet, meist faire Spielweise, selten durchgeführte oder unsichere/unfaire Schiedsrichtertätigkeit, geringe Bereitschaft zur Reflexion, kaum konstruktive Mitarbeit beim Entwickeln von Regeln und Taktiken