

Wahlpflichtfach „Sport – Verstehen und Gestalten“

Vorbemerkungen

Als „NRW-Sportschule“ wird die Luisenschule Mülheim zum Schuljahr 2019/20 das Wahlpflichtfach „Sport – Verstehen und Gestalten“ in den Jahrgängen 8 und 9 einführen.

Hauptadressaten dieses neuen Faches sind die Schülerinnen und Schüler der Sportklassen der Luisenschule. Im 7. Jahrgang wird der Sportunterricht in den Sportklassen letztmalig ca. fünfstündig (bzw. 3 x 67,5 Minuten) unterrichtet. Die Sportklassen werden im 8. Jahrgang nicht aufgelöst; der obligatorische Sportunterricht wird jedoch nur noch im Rahmen von drei Stunden (bzw. 2 x 67,5 Minuten) erteilt.

Zur Sicherung der Kontinuität eines leistungssportorientierten Angebotes besteht für die Sportschülerinnen und Sportschüler der Luisenschule zum einen die generelle Möglichkeit im Rahmen des Vereins- oder Verbandstrainings ab der Klasse 8 verstärkt ihren leistungssportorientierten Ambitionen nachzugehen. Dies unterstützt die Luisenschule mit der Möglichkeit selektiver Freistellungen für Vormittagstraining sowie Freistellungen für Turniere, Wettkämpfe etc. Ergänzt wird diese Unterstützung durch das Angebot von Trainingsgruppen in den Sportarten Badminton, Hockey und Turnen, welche über diese Luisenschule beantragt und z.T. durchgeführt werden.

Zum anderen möchte die Luisenschule für ihre leistungssportorientierten Schüler das neue WP-Fach „**Sport – Verstehen und Gestalten**“ anbieten, welches einerseits theoretische Aspekte des Sports beleuchtet („Sport – Verstehen...“); andererseits soll im Rahmen des neuen Faches die Dimension des „Gestaltens“ verstärkt in den Fokus gerückt werden.

Auf der Ebene des „Verstehens“ geht es z.B. um das Verständnis und die kritische Reflexion des eigenen Sporttreibens bzw. Trainierens in einem gesonderten Theorieunterricht (Inhalte: Trainingslehre, Anatomie – Physiologie, Ernährung, Doping etc.), aber auch in Form eines engen Theorie-Praxisbezuges.

Im Sinne des „Gestaltens“ - hier spielt z.B. die Ausbildung zum Sporthelfer im 9. Jahrgang eine tragende Rolle – erwerben die Schülerinnen und Schüler Kompetenzen, um selbständig sportliche Situationen zu organisieren und zu leiten.

Dem vorliegenden Lehrplan liegt in seiner inhaltlichen Ausgestaltung die Umsetzung dieser skizzierten Kernideen des Verstehens und Gestaltens zugrunde.

Lernzielkontrollen werden einerseits über Klausuren, andererseits im Rahmen der Sporthelferausbildung durch Präsentationen, Prüfungen etc. durchgeführt.

Das Fach „Sport – Verstehen und Gestalten“ versteht sich auch als Bindeglied zwischen dem intensivierten Sportunterricht in den Sportklassen 5-7 und der möglichen Fortsetzung der sportorientierten Schulbildung in Form eines Leistungskurses Sport in der Oberstufe; insbesondere die verstärkte Fokussierung auf kognitive und handlungsorientierte Aspekte trägt diesem Aspekt Rechnung.

Schmitz-Flottmann, 16.12.2018



LUISENSCHULE

GYMNASIUM DER STADT MÜLHEIM AN DER RUHR
NRW-SPORTSCHULE

Luisenschule, Gymnasium der Stadt Mülheim an der Ruhr, NRW-Sportschule

Telefon: 0208 300469-0, Telefax: 0208 3030469-49, luisenschule@mulheim-ruhr.de, www.luisenschule-mh.de
Anschriřt: An den Buchen 36., 45470 Mülheim an der Ruhr

Öffentliche Verkehrsmittel: Straßenbahn Linie 104, Bus Linie 753, U-Bahn Linie U18

Jahrgangstufe 8 (2 x 67 Min pro Woche / 50% Praxis, 50% Theorie – ca. 75 Stunden á 67 Min im Schuljahr)

Unterrichtsvorhaben (UV) <u>in der Theorie</u>	Ustd. (ca.)	Bemerkungen / Kompetenzen/ Ausgestaltung
<p>Wie trainiere ich richtig?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elementare Grundlagen des Trainierens unter Berücksichtigung von Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden 	<p>ca. 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung der Pulsfrequenz zur Ausgestaltung des Ausdauertrainings erkennen - Ermüdung – Erholung – Superkompensation als Grundlage von Leistungssteigerungen begreifen - weitere Trainingsprinzipien (z.B. Progression, Variation, Kontinuität) als Basis der eigenen Leistungsverbesserung kennen - Wirkungen unterschiedlicher Trainingsmethoden (z.B. Dauerperiode, Intervalltraining) einschätzen können
<p>Wie „funktioniert“ der Körper beim Sport?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anatomische und physiologische Grundlagen des Sporttreibens 	<p>ca. 12</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau und Funktion des aktiven und passiven Bewegungsapparates (Muskeln, Sehnen, Gelenke, ...) erklären können - die Kontraktion der Skelettmuskulatur und die Bedeutung des Herz-Kreislaufsystems und des Blutes für die Sauerstoffversorgung sowie andere Funktionsmechanismen im Kontext sportlicher Betätigung erläutern können - die Energiegewinnung des Körpers erläutern können
<p>Wie ernähre ich mich als Sportlerin / Sportler richtig?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nahrungsmittel und ihre Bedeutung unter besonderer Berücksichtigung sportspezifischer Belastungen 	<p>ca. 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wesentliche Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel kennen (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe...) - die Bedeutung der Grundnährstoffe Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate begreifen - die Wirkung von Vitaminen, Mineralstoffen etc. erläutern - die Rolle der Nahrungsmittel bei unterschiedlichen sportlichen Betätigungen bewerten können (z.B. auch des Wasser- und Mineralstoffhaushaltes)
<p>Welche Bedeutung haben Regeln im Sport?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Regeln im Sport – Bedeutung und Veränderbarkeit des sportlichen Regelwerks (Theorie – Praxis – Bezug im Kontext der Praxisreihe „Kleine Spiele“, s. Praxis) 	<p>ca. 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung von Regeln (konstitutiv, strategisch, moralisch) im Kontext von Spielen erkennen und beurteilen - die Veränderbarkeit von Regeln (konstitutiv) im Kontext von Spielen erproben und ihre Wirkung beurteilen

Unterrichtsvorhaben (UV) in der Praxis		Bemerkungen / Kompetenzen/ Ausgestaltung
<p>Welche Bedeutung hat „Kondition“ im Sport?</p> <p>➤ Adäquates und sportartspezifisches Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen im Sport (ggf. in Absprache mit sportlichen Kooperationspartnern / Trainern etc.)</p>	ca. 10	<ul style="list-style-type: none"> - Die Anforderungen der eigenen Sportart im Kontext der konditionellen Faktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und erkennen - individuell – spezifische Trainingsprogramme entwickeln und durchführen - Fortschritte im Training der konditionellen Fähigkeiten beurteilen
<p>Wie kann ich meine Koordination verbessern?</p> <p>➤ Wir verbessern unsere technischen Fertigkeiten im Fußball über das Entwickeln und Reflektieren von selbst entworfenen Stationen in Bezug auf die für den Fußball relevanten koordinativen Fähigkeiten</p>	ca. 6	<ul style="list-style-type: none"> - Die im Fußball grundlegenden Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hier erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten reflektiert anwenden; Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden
<p>Was sind „Kleine Spiele“ / „New Games“ etc.?</p> <p>➤ Kennenlernen, Erfinden und Modifizieren unbekannter, nicht normierter „kleiner“ Spiele (Vertiefung der Unterrichtsreihe des Pflichtunterrichtes Sport im 8. Jhg)</p>	ca. 10	<ul style="list-style-type: none"> - eigenständige Recherche und Vorstellung nicht normierter Spiele durchführen (als erste Vorbereitung auf die Sporthelferausbildung) - sportspielübergreifende Strukturen der „kleinen Spiele“ erkennen (im Sinne einer integrativen Sportspielvermittlung) - die Bedeutung und Veränderbarkeit von Regeln (konstitutiv, strategisch, moralisch) im Kontext der Spiele erkennen und beurteilen - Einüben erster Präsentationen (z.B. Spielidee etc. auf Plakat)
<p>Wie trainiere ich Technik und Taktik in meiner Schwerpunktsportart?</p> <p>➤ Spiel- und Übungsformen in ausgewählten Sportarten zur Verbesserung der Handlungs- und Spielfähigkeit im Sport</p>	ca. 12	<ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung eines spezifischen Technik- und Taktiktrainings in ausgewählten Sportarten erkennen - Beispiele für Spiel- und Übungsformen ausprobieren und im Hinblick auf ihre spielfördernde Wirkung analysieren - regulierende Reizparameter (z.B. Dauer, Umfang, Wiederholungszahlen, Serien, Intensität...) verstehen und beurteilen <p>> Bezug zur Theorie (Trainingsprinzipien und –methoden)</p>

Jahrgangstufe 9 (2 x 67 Min pro Woche / 50% Praxis, 50% Theorie – ca. 75 Stunden á 67 Min im Schuljahr)

Unterrichtsvorhaben (UV) <u>in der Theorie*</u>	Unterrichts- stunden	Bemerkungen / Kompetenzen/ Ausgestaltung
<p>Wie gestalte ich sportliche Situationen mit anderen?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Offizielle Ausbildung zum „Sporthelfer“ / zur „Sporthelferin“ nach den Vorgaben des Landessportbundes NRW (Kompetenzen, Ausbildungsinhalte etc. siehe rechte Spalte) 	<p>ca. 25*</p>	<p>Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz Die Sporthelferin/der Sporthelfer</p> <ul style="list-style-type: none"> - kennt und versteht die Aufgaben, Rollen und Motive der Sporthelferin/des Sporthelfers - kann den Perspektivwechsel - vom Teilnehmer/von der Teilnehmerin zum Leiter/zur Leiterin umsetzen - gewinnt Selbstsicherheit im Auftreten vor Gruppen - kann Gruppenleitungsaufgaben übernehmen - entwickelt kommunikative Kompetenzen - ist sich seiner Vorbildfunktion bewusst - entwickelt Verantwortungsbewusstsein <p>Fachkompetenz Die Sporthelferin/der Sporthelfer</p> <ul style="list-style-type: none"> - erlebt Bewegungsfreude und kann diese weitergeben - kann eigenes Bewegungsverhalten reflektieren - erweitert seine Bewegungs- und Sportkompetenzen - erwirbt grundlegende Kenntnisse anatomischer, physiologischer und psychosozialer Aspekte des Sporttreibens und deren funktionelle Anwendung - kann die gesundheitliche Bedeutung des Sporttreibens einschätzen - kennt Aufgaben und Strukturen von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule und im Verein - kennt Rechte, Pflichten und Mitwirkungsmöglichkeiten - kennt das Qualifizierungssystem des organisierten Sports - kennt Kooperationsmöglichkeiten zwischen Sportverein, Kommune (bzw. Kreis) und Sportjugend NRW <p>Methoden- und Vermittlungskompetenz</p>

<p>Die Sporthelferin/der Sporthelfer</p> <ul style="list-style-type: none"> - kennt Tätigkeitsfelder von Sporthelfer/innen - kennt unterschiedliche Zielgruppen - kennt Aufbau und Struktur einer Breitensportstunde - kennt methodische Prinzipien und kann sie anwenden - kennt Auswertungsmethoden - kennt und berücksichtigt die Grundsätze des sicheren Sporttreibens und weiß um das richtige Verhalten bei Sportverletzungen - kennt die Grundsätze der Aufsichtspflicht <p><u>Text aus:</u> „Sporthelferinnen- und Sporthelferausbildung“ (Sportjugend Landessportbund Nordrhein-Westfalen)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Klasseninterne Lehrproben (Ersatz einer Klausur!) nach der Ausbildung zum Sporthelfer: Vermittlung von Fertigkeiten und Fähigkeiten der eigenen Sportart (z.B. Badminton, Hockey usw.) - die Bedeutung des Sports für die Gesundheit erkennen und differenzieren können - Aufwärmen, Dehnen, Kräftigen: Funktionelle und dysfunktionale Übungen erklären und beurteilen können - Ausdauerschulung und ihre Effekte unter der besonderen Berücksichtigung der Gesundheit begreifen - Kraft- und Koordinationstraining als „Instrumente“ der Prophylaxe und Rehabilitation erklären können 	<p>ca. 10</p>	<p>Anwendung: Wie lehre und lerne ich im Sport?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vermittlung von Lehrinhalten im Sport <p>Wann ist Sport „gesund“?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gesundheitsrelevante Aspekte des Sports
<ul style="list-style-type: none"> - die Definition des Begriffs „Doping“ kennen lernen - unterschiedliche Dopingmittel (insbesondere im Kraft- und Ausdauerbereich) und ihre physiologische Wirkungen differenzieren und erklären können - „Nebenwirkungen“ und Gefahren des Dopings erläutern und beurteilen - Die Beeinflussung der sportimmanenten Ideale von „Chancengleichheit“ und „Fairness“ im Kontext des Dopings bewerten 	<p>ca. 6</p>	<p>Sollte ich meine Leistungen durch Doping verbessern?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Doping im Sport: Wirkungen und Gefahren des Dopings
<p>Bemerkungen / Kompetenzen/ Ausgestaltung</p>	<p>Unterrichts-</p>	<p>Unterrichtsvorhaben (UV) in der Praxis</p>

	stunden	
<p>Anwendung der Kenntnisse der Sporthelferausbildung: Wie stelle ich meine Schwerpunktportart im Unterricht vor?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anleitung und Begleitung der Lehr- und Lernprozesse von Mitschülerinnen und Mitschülern (z.B. Hockey, Badminton, Fußball usw.) 	ca. 12	<ul style="list-style-type: none"> - selbstsicheres Auftreten vor der Lerngruppe, Übernahme von Gruppenleitungsaufgaben (unterstützt vom Lehrer/in) - kommunikative Kompetenzen im Rahmen der Stundenleitungen (unterstützt vom Lehrer/in) - Erweiterung der Sport- und Bewegungskompetenzen (auch unter gesundheitlichen Aspekten) für die gesamte Lerngruppe - Berücksichtigung elementarer Grundsätze zum Aufbau einer Sportstunde unter verschiedenen Aspekten (z.B. methodische Prinzipien, Aufwärmen, Gesundheit, Sicherheit...)
<p>Wie können Wettkämpfe und Turniere organisiert werden?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Organisation von Turnieren in ausgewählten Sportarten 	ca. 7	<ul style="list-style-type: none"> - Anwendung unterschiedlicher Turniermodi (Jeder gegen Jeden; Vorrunden – Finalrunden, „Schleifchenturniere“ ...) - Möglichkeiten der Mannschaftsbildungen - Organisation des Turnierverlaufs und Auswertung der Ergebnisse
<p>Welche Sportangebote existieren neben Schule und Verein?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kennenlernen außerschulischer und kommerzieller Sportangebote 	ca. 7	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen grundsätzlicher Sport- und Bewegungsangebote außerhalb von Schul- und Vereinssport - Analyse kommerzieller und nichtkommerzieller Sportangebote in Mülheim - Exkursion: Sammeln neuer Bewegungserfahrungen (Ziel in Absprache zwischen SuS und Lehrkraft; ggf. zusätzlich auch Skatepark etc. in Kooperation mit MSB / Jonas Höhmann)

*Eine eindeutige Trennung zwischen Theorie und Praxis ist im Falle der Sporthelferausbildung nicht zu vollziehen (25 Unterrichtsstunden hier: ca. 50% Praxis und ca. 50% Theorie)