

Rahmenkonzeption des JAG im Fach Sport (Klasse 5 - 10)

Die folgenden Ausführungen sind in Übereinstimmung mit den Rahmenrichtlinien und dem Kerncurriculum von Niedersachsen entstanden.

Übergeordnete Aufgaben und Lernziele

Neben den sportartspezifischen Lernzielen werden im Folgenden die allgemeinen grundlegenden Aufgaben und Ziele benannt¹:

- Der Sportunterricht soll die Vielfalt des Sporttreibens, der Bewegung und des Spiels erfahrbar machen. Bedeutsame Sinnzusammenhänge sind in diesem Zusammenhang:
 - Leistungsbereitschaft, Leistungssteigerung und Leistungsvergleich
 - Freude am Spiel und an der Bewegung
 - Gesundheit im Interesse eines ganzheitlichen Verständnisses (z.B. Im Sinne von Fitness)
 - Handeln auf Gegenseitigkeit auf den Prinzipien von Kooperation, Konkurrenzverhalten und Fairness.
 - Kreativität, ästhetischer Ausdruck und Gestaltung
 - Bewegungserlebnis und Körpererfahrung
 - Umweltbewusstsein
 - Sicherheit und Unfallverhütung

Leistungsbewertung:

Folgendes Verhältnis der Leistungen wird beim Bewerten vorgenommen:

Sportmotorische Leistung: 70%

mündliche Leistung: 15%

fachbezogene Leistung: 15%

¹ Vgl. NIEDERSÄCHSISCHES KULTUSMINISTERIUM (Hrsg.). (1998): Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport. Hannover. S. 6ff

10. Klasse

Thema: Leichtathletik Zusatzangebot: Einführung in diverse Mehrkämpfe

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler können

- koordinative und konditionelle Voraussetzungen bewusster zur Erhöhung des Technikniveaus einsetzen,
- die sportlichen Techniken zur Leistungssteigerung nutzen und
- Wissen um Anpassungsvorgänge des Herz-Kreislaufsystems durch geeignete Übungsgestaltung anwenden.

Inhalte	Schwerpunkte	Kompetenzen	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • Aspekte, Bedingungen des Sportabzeichens • Ausdauertraining • Schwimmen-Laufen-Radfahren, Orientierungsläufe, Inlineskating) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint: 75/100 m • Weitsprung (Absprung aus der Zone, Hocksprung) • Hochsprung (Fosbury Flop) • Hürden (Rhythmusschulung, Hürdenüberquerung) • Kugelstoßen • 800 m (Schülerinnen) • 1000 m (Schüler) • Laufabzeichen • Staffellauf • Duathlon • Orientierungslauf (Übung Karte-Kompass) • Einführung Inlineskating 	Prozessbezogen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprobleme erkennen und formulieren • den Sinn des Sich-Bewegens verstehen • sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren • sich seiner Verantwortung für sich selbst bewusst werden • Anforderungen kooperativer Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen • Anforderungen konkurrierender Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen • in Bewegungssituationen auftretende Konflikte lösen • den Sinn von Regeln erkennen und sich mit anderen auf Regeln einigen • sich durch Bewegung darstellen und ausdrücken. • geeignete Lernziele erkennen • Lernstrategien und Methodenkenntnisse erwerben 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 16 Stunden (bis zu den Herbstferien) • ca. 10 Stunden (vor den Sommerferien, in Verbindung mit Schwimmen für das Sportabzeichen)

		<ul style="list-style-type: none">• Lernen selbst regulieren, d. h.<ul style="list-style-type: none">• Lernen durch Beobachten und Nachahmen• Lernsituationen eigenständig gestalten• Lernsituationen verändern• Lernprozesse reflektieren• sich selbst und andere realistisch einschätzen• das Anforderungsprofil einer Bewegungssituation bewerten <p>Inhaltsbezogen:</p> <ul style="list-style-type: none">• präsentieren mit einer Partnerin/einem Partner eine dreiteilige Bewegungsverbinding.• präsentieren allein oder in der Gruppe eine Kür an einem selbst gewählten Gerät oder an einer selbst entwickelten Gerätekombination.• berücksichtigen ggf. unterschiedliche Leistungsniveaus.• stellen sich über Bewegung dar.• skizzieren unter Verwendung von Fachbegriffen den Ablauf der Kür.• wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung situativ und sachgerecht an.• beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend.• erarbeiten und präsentieren eine Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste.• analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in der Gruppengestaltung.	
--	--	---	--

		• beurteilen Präsentationen.	
Thema: Basketball			
Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler können			
<ul style="list-style-type: none"> • erweiterte spielmotorische Fertigkeiten auf verbessertem Niveau nachweisen, • individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen effektiv einsetzen, • Spielsysteme und taktische Varianten umsetzen und • sichere Regelkenntnisse besitzen und als Schiedsrichter anwenden. 			
Inhalte	Schwerpunkte	Kompetenzen	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten/Technik • Taktik • Regeln und Fachsprache 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Grundfertigkeiten: Dribbeln, Passen, Fangen, Wurf, Sternschritt, Korbleger, Rebound • Regeln (Dribbelfehler, Foul, Schrittfehler, Rückpass, eingeschränkte Zeitregeln) und Fachsprache (z.B. Schiedsrichterzeichen) • Individualtaktik: z.B. Finten, Schneiden • Gruppentaktik: Blocken • Mannschaftstaktik: Mann-Mann-Verteidigung 	Prozessbezogen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprobleme erkennen und formulieren • den Sinn des Sich-Bewegens verstehen • sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren • sich seiner Verantwortung für sich selbst bewusst werden • Anforderungen kooperativer Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen • Anforderungen konkurrierender Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen • in Bewegungssituationen auftretende Konflikte lösen • den Sinn von Regeln erkennen und sich mit anderen auf Regeln einigen • sich durch Bewegung darstellen und ausdrücken. • geeignete Lernziele erkennen • Lernstrategien und Methodenkenntnisse erwerben 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 10 Stunden

		<ul style="list-style-type: none">• Lernen selbst regulieren, d. h.<ul style="list-style-type: none">• Lernen durch Beobachten und Nachahmen• Lernsituationen eigenständig gestalten• Lernsituationen verändern• Lernprozesse reflektieren• sich selbst und andere realistisch einschätzen• das Anforderungsprofil einer Bewegungssituation bewerten <p>Inhaltsbezogen:</p> <ul style="list-style-type: none">• organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen.• entwickeln Spiele.• wenden komplexe Regeln an.• erfüllen ihre Spielerrolle.• schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein.• sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.• wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an.• wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an.• gestalten Spielprozesse eigenständig.• sind sich der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst• reflektieren Spielprozesse.• verbalisieren taktische Maßnahmen problemorientiert.• setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein.	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. • führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus. • übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter. 	
Thema: Volleyball			
Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler können			
<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende technische Fähigkeiten auf erhöhtem Niveau anwenden, • die Fertigkeiten des Volleyballspiels entsprechend der Spielsituation einsetzen, • positionsspezifisch und taktisch wirksam im Spiel handeln und • sichere Regelkenntnisse besitzen und als Schiedsrichter anwenden. 			
Inhalte	Schwerpunkte	Kompetenzen	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken • Taktik • Regeln und Fachsprache 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der Grundfertigkeiten: Zuspiel, Annahme, Aufschlag von oben • Regelkonformes Spiel • Fachsprache (Schiedsrichterzeichen) 	Prozessbezogen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprobleme erkennen und formulieren • den Sinn des Sich-Bewegens verstehen • sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren • sich seiner Verantwortung für sich selbst bewusst werden • Anforderungen kooperativer Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen • Anforderungen konkurrierender Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen • in Bewegungssituationen auftretende Konflikte lösen • den Sinn von Regeln erkennen und sich mit anderen auf Regeln einigen 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 10 Stunden

		<ul style="list-style-type: none">• sich durch Bewegung darstellen und ausdrücken.• geeignete Lernziele erkennen• Lernstrategien und Methodenkenntnisse erwerben• Lernen selbst regulieren, d. h.<ul style="list-style-type: none">• Lernen durch Beobachten und Nachahmen• Lernsituationen eigenständig gestalten• Lernsituationen verändern• Lernprozesse reflektieren• sich selbst und andere realistisch einschätzen• das Anforderungsprofil einer Bewegungssituation bewerten <p>Inhaltsbezogen:</p> <ul style="list-style-type: none">• organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen.• entwickeln Spiele.• wenden komplexe Regeln an.• erfüllen ihre Spielerrolle.• schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein.• sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.• wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an.• wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an.• gestalten Spielprozesse eigenständig.• sind sich der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst.	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren Spielprozesse. • verbalisieren taktische Maßnahmen problemorientiert. • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. • führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus. • übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter. 	
Thema: Fitness/Konditionstraining			
Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler können			
<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Übungen zur Entwicklung der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten anwenden, • vorgegebene Übungen und Übungsprogramme zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Entspannung umsetzen, • den Wert von Körperübungen zur Gesunderhaltung erkennen, • Reaktionen des Körpers, besonders des Herz-Kreislauf-Systems, auf Belastungen empfinden, kontrollieren und deuten, • den Einfluss von zweckmäßiger Ernährung und Bewegung auf das Wohlbefinden nachvollziehen, • rüchenschädigende Belastungen vermeiden und Kompensationsmöglichkeiten anwenden und • das Erlernte zu eigenen Übungsprogrammen zusammenstellen. 			
Inhalte	Schwerpunkte	Kompetenzen	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining • Schnelligkeit • Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsorientierte Elemente (aerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Entspannung) 	Prozessbezogen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprobleme erkennen und formulieren • den Sinn des Sich-Bewegens verstehen • sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren • sich seiner Verantwortung für sich selbst bewusst werden • Anforderungen kooperativer Bewegungsbeziehungen erkennen und 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 8 Stunden

		<p>erfüllen</p> <ul style="list-style-type: none">• Anforderungen konkurrierender Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen• in Bewegungssituationen auftretende Konflikte lösen• den Sinn von Regeln erkennen und sich mit anderen auf Regeln einigen• sich durch Bewegung darstellen und ausdrücken.• geeignete Lernziele erkennen• Lernstrategien und Methodenkenntnisse erwerben• Lernen selbst regulieren, d. h.<ul style="list-style-type: none">• Lernen durch Beobachten und Nachahmen• Lernsituationen eigenständig gestalten• Lernsituationen verändern• Lernprozesse reflektieren• sich selbst und andere realistisch einschätzen• das Anforderungsprofil einer Bewegungssituation bewerten <p>Inhaltsbezogen:</p> <ul style="list-style-type: none">• planen nach Anleitung/ eigenständig einen Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und führen ihn durch.• kennen grundsätzliche Trainingsmethoden.• laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein.• erläutern Trainingsmethoden zur	
--	--	--	--

		Verbesserung der aeroben und der anaeroben Ausdauer und wenden sie an. <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbständiges Üben. 	
Thema: Gymnastik, Tanz			
Verbindliche Leistungsbewertung sportmotorische Leistung: Präsentation eines erarbeiteten Ausdruckstanzes zu ausgewählten Themen mündliche Leistung: Umgang mit Fachbegriffen, Einbringung in die Entwicklung der Choreographie			
Inhalte	Schwerpunkte	Kompetenzen	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • Tanz als Ausdruck von Gefühlen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdrucksformen: Anspannung – Entspannung von Körperteilen, Figuren, Ausdruck von Gefühlen • Verarbeitung eines Themas/ Alltagssituation zu einem passenden Musikstück • Nutzung von Alltagsmaterialien: Hut, Stuhl, Tuch, • Improvisation 	Prozessbezogen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprobleme erkennen und formulieren • sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren • sich durch Bewegung darstellen und ausdrücken. • Lernen selbst regulieren, d. h. <ul style="list-style-type: none"> • Lernen durch Beobachten und Nachahmen • Lernsituationen eigenständig gestalten • sich selbst und andere realistisch einschätzen • das Anforderungsprofil einer Bewegungssituation bewerten Inhaltsbezogen: <ul style="list-style-type: none"> • prägen das Bewegen rhythmisch aus. • setzen Rhythmus in Bewegung um. • erkennen unterschiedliche Rhythmen. • führen Grundbewegungsformen mit Alltagsmaterialien aus. 	<ul style="list-style-type: none"> •

		<ul style="list-style-type: none"> • führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch. • nehmen ihren Körper bewusst wahr. 	
Thema: Tischtennis/Badminton (Rückschlagspiel)			
Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler können			
<ul style="list-style-type: none"> • verbesserte Schnelligkeit, Antizipationsfähigkeit und Spieldauer in das Spiel einbringen, • Grundschnitte entsprechend der Spielsituation anwenden, • taktische Varianten bewusst einsetzen, • gegenüber der Gegnerin/dem Gegner das eigene Spielkonzept durchsetzen und • Schiedsrichtertätigkeit laut Regelwerk nachweisen. 			
Inhalte	Schwerpunkte	Kompetenzen	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken • Taktik • Regeln und Fachsprache 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung von Technik und Taktik • Vertiefung der Regeln und der Fachsprache 	Prozessbezogen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprobleme erkennen und formulieren • den Sinn des Sich-Bewegens verstehen • sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren • sich seiner Verantwortung für sich selbst bewusst werden • Anforderungen kooperativer Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen • Anforderungen konkurrierender Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen • in Bewegungssituationen auftretende Konflikte lösen • den Sinn von Regeln erkennen und sich mit anderen auf Regeln einigen • sich durch Bewegung darstellen und ausdrücken. 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 8 Stunden

		<ul style="list-style-type: none">• geeignete Lernziele erkennen• Lernstrategien und Methodenkenntnisse erwerben• Lernen selbst regulieren, d. h.<ul style="list-style-type: none">• Lernen durch Beobachten und Nachahmen• Lernsituationen eigenständig gestalten• Lernsituationen verändern• Lernprozesse reflektieren• sich selbst und andere realistisch einschätzen• das Anforderungsprofil einer Bewegungssituation bewerten <p>Inhaltsbezogen:</p> <ul style="list-style-type: none">• organisieren Spiele unter spezifischen Zielsetzungen.• entwickeln Spiele.• wenden komplexe Regeln an.• erfüllen ihre Spielerrolle.• schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein.• sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.• wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an.• wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an.• gestalten Spielprozesse eigenständig.• sind sich der Verantwortung ihrer Spielerrolle bewusst.• reflektieren Spielprozesse.• verbalisieren taktische Maßnahmen	
--	--	---	--

		problemorientiert. <ul style="list-style-type: none"> • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. • führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus. • übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter. 	
Thema: Schwimmen (Zusatzangebot je nach Aufsicht und zeitlicher Möglichkeit evtl. im van Ameren Bad)			
Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> • verbesserte Schnelligkeit und Ausdauer nachweisen, • verbesserte Technik des Brustschwimmens und weitere Techniken anwenden, • Starts und Wenden in verschiedenen Sportschwimmarten ausführen, • einfache Elemente des Rettungsschwimmens realisieren und • wesentliche Sicherheitsvorschriften bewusst einhalten. 			
Inhalte	Schwerpunkte	Kompetenzen	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • Aspekte, Bedingungen des Sportabzeichens • Stilschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 m • Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen 	Prozessbezogen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprobleme erkennen und formulieren • den Sinn des Sich-Bewegens verstehen • sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren • sich seiner Verantwortung für sich selbst bewusst werden • Anforderungen kooperativer Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen • Anforderungen konkurrierender Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 8 Stunden (vor den Sommerferien)

		<ul style="list-style-type: none">• in Bewegungssituationen auftretende Konflikte lösen• den Sinn von Regeln erkennen und sich mit anderen auf Regeln einigen• sich durch Bewegung darstellen und ausdrücken.• geeignete Lernziele erkennen• Lernstrategien und Methodenkenntnisse erwerben• Lernen selbst regulieren, d. h.<ul style="list-style-type: none">• Lernen durch Beobachten und Nachahmen• Lernsituationen eigenständig gestalten• Lernsituationen verändern• Lernprozesse reflektieren• sich selbst und andere realistisch einschätzen• das Anforderungsprofil einer Bewegungssituation bewerten <p>Inhaltsbezogen:</p> <ul style="list-style-type: none">• schwimmen drei Schwimmtechniken inklusive Start und Wende.• schwimmen eine Kurzstrecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik schnell.• geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.• springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/ Partnern synchron.• tauchen mindestens 10 Meter weit.• stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab.• erfahren beim Tauchen ihre individuellen Leistungsgrenzen.	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none">• transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher.• demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung.• beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung.	
--	--	--	--

Turnier	<ul style="list-style-type: none">• Volleyball
---------	--