

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

9. Klasse

den Unterrichtsprozess durch erworbenes Wissen aktiv mitgestalten (Aufwärmen gestalten)

Thema: Leichtathletik

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 • Technikvermittlung (neu: Kugelstoßen) • Ausdauertraining 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint: 75/100 m • Weitsprung (Absprung aus der Zone, Hocksprung) • Hochsprung (Fosbury Flop) • Schlagball (80/200g) • Hürden (Rhythmusschulung, Hürdenüberquerung) • Kugelstoßen (Seitliches Angehen) • 800 m (Schülerinnen) • 1000 m (Schüler) • Laufabzeichen • Staffellauf 	<p>Prozessbezogen:</p> <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 	<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)

		<p>Methodenkenntnisse erwerben</p> <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	
--	--	---	--

		<p>Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste.</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysieren das in der Gruppe verfügbare Bewegungskönnen und verknüpfen es in der Gruppengestaltung. • beurteilen Präsentationen. 	
Thema: Badminton (Rückschlagspiel)			
<p>Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbesserte Schnelligkeits-, Antizipations-, Differenzierungs-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit nachweisen, • die Grundschnitte demonstrieren und in verschiedenen Spielformen anwenden und • einfache taktische Verhaltensweisen im Spiel befolgen. 			
Inhalte	Schwerpunkte	Kompetenzen	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • Grundfertigkeiten/Techniken • Taktik • Regeln und Fachsprache 	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung Grundfertigkeiten: Basictechnik, hoher Aufschlag, Unterhand-Clear, Überkopf-Clear, Smash • Einführung der zentralen Position • Regeln für das Einzel- und Doppelspiel 	<p>Prozessbezogen:</p> <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 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 14 Stunden

		<p>sich mit anderen auf Regeln einigen</p> <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.	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • 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. • reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. • führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus. • übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter. 	
Thema: Basketball			
Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler können			
<ul style="list-style-type: none"> • die konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen zur bewussten Steuerung des eigenen Spiels einsetzen, • spielmotorische Fertigkeiten zweckmäßig und zielgerichtet anwenden, • sich individual- und gruppentaktisch effektiv verhalten, • Spielsysteme und taktische Varianten in ihren Grundzügen umsetzen und • grundlegende 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 • Einführung Rebound • Regeln (Dribbelfehler, Foul, Schrittfehler, Rückpass, eingeschränkte Zeitregeln) und 	Prozessbezogen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprobleme erkennen und formulieren • den Sinn des Sich-Bewegens verstehen • sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 10 Stunden

	<p>Fachsprache (z.B. Schiedsrichterzeichen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualtaktik: z.B. Finten, Schneiden • Mannschaftstaktik: Einführung Mann-Mann-Verteidigung 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 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. 	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none">• 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.• reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels.• führen Schiedsrichtertätigkeit in eigener Verantwortung aus.• übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter.	
Thema: Handball/Fußball			
Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none">• verbesserte Wurf-, Sprung- oder Schusskraft, Wurf- oder Schussgenauigkeit, Antizipations- und Differenzierungsfähigkeit sowie Schnelligkeit nachweisen,			

<ul style="list-style-type: none"> • erlernte spielmotorische Fertigkeiten sowie grundlegende individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen im Spiel anwenden und • Kenntnisse der Spielregeln, der Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe nachweisen und sich an der Leitung von Spielen beteiligen. 			
Inhalte	Schwerpunkte	Kompetenzen	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung von Technik und Taktik 	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 • Lernen selbst regulieren, d. h. <ul style="list-style-type: none"> • Lernen durch Beobachten und 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 8 Stunden

		<p>Nachahmen</p> <ul style="list-style-type: none">• Lernsituationen eigenständig gestalten• Lernsituationen verändern• Lernprozesse reflektieren <ul style="list-style-type: none">• 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: 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, • rückenschädigende 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 • Beweglichkeit 	<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 erfüllen • Anforderungen konkurrierender 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 8 Stunden

		<p>Bewegungsbeziehungen erkennen und erfüllen</p> <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">• 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	
--	--	--	--

		<p>Lauf sinnvoll ein.</p> <ul style="list-style-type: none"> • erläutern Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und der anaeroben Ausdauer und wenden sie an. • verfügen über Methodenkenntnisse als Grundlage für selbständiges Üben. 	
Thema: Gymnastik, Tanz			
<p>Verbindliche Leistungsbewertung sportmotorische Leistung: Präsentation von Pflicht- und Kürteil einer HipHop-Choreographie mündliche Leistung: Umgang mit Fachbegriffen, Einbringung in die Entwicklung der Choreographie</p>			
Inhalte	Schwerpunkte	Kompetenzen	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> • HipHop 	<ul style="list-style-type: none"> • Erweiterung der HipHop-Technik durch Floorwork • Erlernen einer vorgegebenen HipHop-Choreographie • Erweiterung der Choreographie durch einen selbst entwickelten Teil (Kür) • Ausdruck von Gefühlen: Angst, Freude, Selbstbewusstsein,... 	<p>Prozessbezogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsprobleme erkennen und formulieren • sich durch Bewegung selbst wahrnehmen und erfahren • Verantwortung für sich selbst und die Gruppe übernehmen • in Bewegungssituationen auftretende Konflikte lösen • 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 <p>Inhaltsbezogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prägen das Bewegen rhythmisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Ca. 10 Stunden

		aus. • setzen Rhythmus in Bewegung um.	
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 • in Bewegungssituationen auftretende Konflikte lösen • den Sinn von Regeln erkennen und sich mit anderen auf Regeln einigen • sich durch Bewegung darstellen und 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 8 Stunden (vor den Sommerferien)

		<p>ausdrücken.</p> <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">• 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.• transportieren eine Partnerin/einen	
--	--	--	--

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

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