



Heinrich-Heine-Gymnasium

Herausforderungen annehmen
Haltungen entwickeln
Gemeinschaft stärken

Schulinternes Curriculum Sport für die Einführungs- und Qualifikationsphase

Sport am Heinrich-Heine-Gymnasium

Dem Sport kommen am Heinrich-Heine-Gymnasium gleich mehrere Bedeutungen zu, welche sich in folgende Bereiche gliedern lassen:

- Sport als Unterrichtsfach in der Sekundarstufe I
- Sport als Unterrichtsfach in der Sekundarstufe II
- Sport als Leistungskurs
- Sport in Arbeitsgemeinschaften und im Ganztagsangebot
- Sportfeste am HHG
- Skifahrt in der Jahrgangsstufe 8
- Klassenfahrten in Kletterparks, Kanutouren und Eishallenbesuche
- Exkursionen an die Deutsche Sporthochschule Köln
- Bewegte Schule HHG
- Sport/Biologie als Differenzierungsfach
- Spielebox für die Pausenzeiten

Die Sportstätten am Heinrich-Heine-Gymnasium

Das HHG bietet seinen Schülern perfekte Sportstätten. Das Angebot reicht von zwei Einfachhallen bis zu einer Dreifachsporthalle, einem Leichtathletik- und Fußballstadion, einem Gummiplatz, einem Volleyballplatz bis hin zu großzügigen Wiesen zum Sporttreiben rund um die Schule.

Schwerpunktsetzung im Bereich Sport

In Zukunft soll der Sport am HHG noch mehr in den Mittelpunkt des Schulwesens gestellt werden. Eine Schwerpunktsetzung im Bereich Sport hat mit der Einführung des Leistungskurses Sport bereits begonnen. Ein Ausbau dieser Schwerpunktsetzung wird durch die Fachschaft sowie Schulleitung angestrebt und erfolgt in den kommenden Jahren.

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
UV I	Aufwärmen in Kombination mit einem der drei verpflichtenden Unterrichtsvorhaben (Leichtathletik – Ausdauer, Handstützüberschlag mit Minitrampolin, Volleyball)
UV II	Handstützüberschlag mit Minitrampolin - Lernen und Üben von Handstützüberschlagbewegungen unter besonderer Berücksichtigung der Partneranalyse und des gegenseitigen Feedbacks
UV III	Volleyball im 0:0:6 mit- und gegeneinander gestalten – Vom 0:0:6 Spielsystem mit situationsgebundenem Angriffsaufbau im Sechserriegel zum positionsgebundenem Angriffsaufbau über Position 3 mit Einerblock und zurückgezogener Position 6 durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.
UV IV	Disziplinen in der Leichtathletik – Ausdauer und Hürdenlauf oder Speer oder Dreisprung
	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Aufwärmen - Allgemeines und sportartspezifisches Aufwärmen (Praxis-Theorie-Verknüpfung)

Unterrichtsvorhaben dient zur **Klausurvorbereitung**

Schwerpunkte:

- Definition „Aufwärmen“
- Zentrale Effekte des Aufwärmens
- Leistungsdiagnostik
 - Jump and Reach-Test
 - Standweitsprung
 - Messung von physiologischen Parametern: Blutdruck, Puls, Körpertemperatur
- Diagrammanalyse/-auswertung
- Entwicklung und Bewertung sportartspezifischer Aufwärmprogramme

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Handstützüberschlag mit Trampolin- Lernen und Üben von Handstützüberschlagbewegungen unter besonderer Berücksichtigung der Partneranalyse und des gegenseitigen Feedbacks

BF/SB: Bewegen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Der Handstützüberschlag wird als neue Bewegung kennengelernt und umgesetzt

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Didaktische Entscheidungen

Auf der Basis der Lernerfahrungen u. des Könnenstandes der Sek I sollen sowohl bereits gefestigte Fertigkeiten variiert u. schwierigere Fertigkeiten neu erschlossen werden, insbesondere unter Berücksichtigung der gegenseitigen Fehleranalyse und-korrektur auf Basis von Beobachtungsbögen. Dabei finden auch Aspekte der Bewegungslehre und der Biomechanik Berücksichtigung. Die Gegenstandsbereiche des Bewegungsfeldes „Turnen“ umfassen die klassischen Turngeräte (hier insbesondere großer Kasten, Sprung mit Reutherbrett und Minitrampolin, Niedersprungmatte, Gymnastikmatte)

Methodische Entscheidungen

- Überschlagen aus der Bauchlage von einem Gerät (Stützreck, Kasten quer) mit Helfer
- Überschlagen aus dem Handstandschwingen in die Rückenlage auf Weichbodenmatte
- Zeitlupenüberschlagen vom Kastensteg
- Sprungaufschwingen vom Minitrampolin in den Handstand und Überschlagen auf einen Mattenberg in die Rückenlage
- Aus dem Anlauf Sprunghandstützüberschlag vom Minitrampolin über „Gummikuh“ / Querkasten

Methodische Bildreihen

- Partneranalyse und –korrektur
- individuelles Lernen nach entsprechenden Phasen des Handstützüberschlages (Stationslernen)
- Arbeit mit Beobachtungs- und Feedbackbögen

Gegenstände

- Helfergriffe
- Prinzipien der Hilfestellung
- Phasenstruktur des HSÜ
- Beobachtungsbögen
- Materialkunde
- Stützkraft
- psychische Herausforderungen

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Volleyball im 0:0:6 mit- und gegeneinander gestalten – Vom 0:0:6 Spielsystem mit situationsgebundenem Angriffsaufbau im Sechserriegel zum positionsgebundenem Angriffsaufbau über Position 3 mit Einerblock und zurückgezogener Position 6 durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele - Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in einem **Mannschaftsspiel** oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

Unterrichtsvorhaben IV:

Themen der UV:

1. **Ausdauer**
2. **Hürdenlauf oder Speer oder Dreisprung**

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und –organisation; Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Siehe tabellarische Auflistung

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK) unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK) einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK) ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK) sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK) die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)

1. Ausdauer

Didaktische Entscheidungen

- Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer
- Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung
- Trainingsformen der Ausdauer erproben und für das eigene Training nutzen
- Gesundheitsbegriff und Gesundheitsverständnis; Leistungsbegriff und Leistungsverständnis
- Belastungsparameter, deren grafische Darstellung, sowie tabellarische Wertetabellen zum Leistungszuwachs/zur körperlichen Belastung beschreiben, darstellen und auswerten können
- Wir schlagen den Weltrekord: Staffellauf mit dem Ziel die Durchschnittszeit des Marathonweltrekordes auf einer Mitteldistanzstrecke zu unterbieten

Methodische Entscheidungen

- Kennenlernen von Möglichkeiten seine individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.
- Urteilskompetenz
 - Beobachtungsbogen zur Selbstwahrnehmung

- Eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen und sich mit anderen austauschen (z.B. eigene Schwächen erkennen und akzeptieren können)

Gegenstände/Fachbegriffe

- Ermüdungswiderstandsfähigkeit
- Ausdauertrainingsmethoden
 - Dauermethode
 - Extensive Intervallmethode
- Energiebereitstellung
 - Aerobe/anaerobe Energiebereitstellung
- Unterschiedliche Pulsarten
 - Ruhepuls
 - Belastungspuls
 - Erholungspuls
- Psycho-physische Auswirkungen des Ausdauersports
- Ernährung

Leistungsbewertung

unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
- Einsatzbereitschaft
- Übungsbereitschaft

punktuell:

- Einen bestimmten Zeitraum in einem individuell trainingswirksamen Pulsbereich (130-140) ohne Unterbrechung laufen.
- Staffellauf mit dem Ziel die Durchschnittszeit des Marathonweltrekordes auf einer Mitteldistanzstrecke zu unterbieten

2. Hürdenlauf

Didaktische Entscheidungen

- Vom Sprint zum Hürdensprint
- Kennenlernen einer weiteren leichtathletischen Sprintdisziplin

Methodische Entscheidungen

- vielseitige Laufschiule mit Vermittlung eines Rhythmusgefühls
- Mobilisations- und Stabilisations- Übungen zur Vorbereitung der Rumpf-, Hüft- und Beinmuskulatur
- Hürdenüberquerung (Einsatz von Schwung- und Nachziehbein)
- Übungsreihe zum 3er-Rhythmus (Schulung der Koordination)
- Unterschiedliche Hürdenabstände und -höhen (Differenzierung)
- Vergleich der Flachsprintzeit mit der Hürdensprintzeit

Gegenstände/Fachbegriffe

- Schwung- und Nachziehbein
- 3er-Rhythmus

Leistungsbewertung

Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
- Einsatzbereitschaft
- Übungsbereitschaft

Punktuell:

- Technik: Einen Hürdensprint absolvieren

3. Speerwurf

Didaktische Entscheidungen

- Vom Schlagballweitwurf zum Speerwurf
- Kennenlernen einer weiteren leichtathletischen Wurfform
- Technische Besonderheiten des Speerwerfens erfahren
- Ein speerwurfspezifisches Aufwärmprogramm durchführen können
- Unterschiedliche Merkmale des Werfens und Stoßens erklären können

Methodische Entscheidungen

- vielseitige Wurfschule (Schlagball, Wurfringe/-stäbe, Nockenball) mit Erfahrung der unterschiedlichen Flugeigenschaften
- speerwurfspezifisches Aufwärmen
- Ausholbewegung im Unterschied zum Schlagballweitwurf
- Einführung vom Abwurf aus dem Stand (entgegen dem eigentlichen Bewegungsablauf)
- Speerabnahme zunächst auf 2-3 Schritte ohne Abwurf
- Fünfer-Rhythmus zunächst im Gehen (Später im Lauf einüben)
- azyklischer Anlaufteil (Fünfer-R.) vor zyklischen Anlaufteil (Anlauf der abschließend in den Fünfer-R. übergeht)

Gegenstände/Fachbegriffe

- Fünfer-Rhythmus
- Daumen-Zeigfinger-Griff
- Impuls-/Stemmschritt (Arm lang-Impuls-Stemmen)
- Bogenspannung
- „Speerabnahme“

Leistungsbewertung

unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
- Einsatzbereitschaft
- Übungsbereitschaft

punktuell: Speerwurf auf Technik/ Weite

4. Dreisprung

Didaktische Entscheidungen

- Vom Weitsprung zum Dreisprung
- Kennenlernen einer weiteren leichtathletischen Sprungform

- Erfahrungen sammeln mit den unterschiedlichen Belastungen beim Weit- und Dreisprung.

Methodische Entscheidungen

- vielseitige Sprungschule mit Vermittlung eines Rhythmusgefühls
- Mobilisations- und Stabilisations- Übungen zur Vorbereitung der Rumpf-Muskulatur
- Übungsreihe mit Fünfsprung (Schulung der Koordination)
- Hinksprünge
- Schrittsprünge rechts-rechts-links- links-rechts-rechts...

Gegenstände/Fachbegriffe

- Hop-Step-Jump
- Hinksprung
- Schrittsprung
- Rhythmusgefühl

Leistungsbewertung

unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
- Einsatzbereitschaft
- Übungsbereitschaft

punktuell: Einen Dreisprung auf Weite absolvieren (evtl. mit Absprunghilfen/Verkürzung der Distanz zur Sprunggrube)

Qualifikationsphase

Die Qualifikationsphase wird in Kursen mit unterschiedlichen Wahlkursen unterrichtet.

Zur Profilbildung laut KLP:

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen** unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder entwickelt werden.

Dabei müssen **zwei Inhaltsfelder** im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (siehe KLP) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.

Beispielhaft werden im Folgenden drei mögliche Kursprofile dargestellt:

1. Kursprofil: AmericanSports

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen UND BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

IF e Kooperation und Konkurrenz UND IF d Leistung

EINIGE BEISPIELE DER INHALTE:

Athletics/Track and Field (Laufen – Springen – Werfen)

Flag Football

Baseball

Basketball

Ultimate Frisbee

Volleyball

2. Kursprofil: „Akrobatik/Turnen“ und Gymnastik/Tanz/Bewegungstheater

BF 5 Bewegung an Geräten – Turnen UND BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

IF b Bewegungsgestaltung UND IF c Wagnis und Verantwortung

EINIGE BEISPIELE DER INHALTE:

Rope Skipping

Partnerakrobatik

Improvisations- und Bewegungstheater

Breakdance

Gymnastik

Synchronturnen

3. Kursprofil: Fitness im Sportspiel

BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen UND BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

IF d Leistung UND IF e Kooperation und Konkurrenz

EINIGE BEISPIELE DER INHALTE:

Krafttraining

Ausdauer im Sportspiel

Koordinationstraining

Laufen ohne zu schnaufen/Lauf ABC

Hockey

Baseball

Theorie: Herz – Kreislauf/ Muskulatur

Leistungsbewertung in der Oberstufe am Heinrich Heine Gymnasium Köln

Die Lernerfolgsüberprüfungen sind darauf ausgerichtet, Schülerinnen und Schülern Gelegenheit zu geben, erworbene Kompetenzen wiederholt und in wechselnden Zusammenhängen unter Beweis zu stellen. Die Beurteilung von Leistungen soll grundsätzlich mit der Diagnose des erreichten Lernstandes und Hinweisen zum individuellen Lernfortschritt verbunden sein. Die Kriterien der

Notengebung sind transparent zu machen. Die Überprüfungsformen schriftlicher, mündlicher und praktischer Art sind an den formulierten Kompetenzerwartungen auszurichten. Es soll ein möglichst breites Spektrum an Überprüfungsformen zum Einsatz gebracht werden. Die Schülerinnen und Schüler sind zuvor im Rahmen von Anwendungssituationen hinreichend mit diesen vertraut zu machen.

Beurteilungsbereich „Schriftliche Arbeiten/Klausuren“

Für die Schülerinnen und Schüler der Einführungsphase sind Klausuren im Fach Sport eine Neuheit. Deshalb schreiben diejenigen Schülerinnen und Schüler, die beabsichtigen in der Q1 den Sport-Leistungskurs zu wählen, in jedem Halbjahr der EF eine zweistündige materialgebundene Sport-Klausur. Alle Sportkurse der EF schreiben am gleichen Tag die gleiche Klausur über ein in allen Sportkursen behandeltes Unterrichtsvorhaben (z.B. Aufwärmen).

Es besteht die Möglichkeit, vor dem Hintergrund der möglichst authentischen Vorbereitung auf den Leistungskurs, die zweite Klausur durch eine fachpraktische Prüfung, die theoretische und praktische Anteile zu gleichen Teilen besitzt, zu ersetzen.

Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht/Sonstige Mitarbeit“

- Die Lernerfolgsüberprüfungen können sowohl punktuell als auch unterrichtsbegleitend erfolgen.
- Folgende Überprüfungsformen sind Bestandteil dieses Beurteilungsbereiches:
- Punktuell und kontinuierlich zu erbringenden sportmotorischen Leistungen
- Unterschiedliche Formen der selbständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung
- Zielgerichtetes und kooperatives Verhalten in Übungs- und Spielsituationen
- Beiträge zum Unterricht z.B. in Gesprächsphasen
- Präsentationen, Referate, Protokolle, Lerntagebücher, Hausaufgaben
- Kolloquien
- Schriftliche Übungen

Weitere Absprachen der Fachschaft Sport

Die Schülerinnen und Schüler der Oberstufe am HHG führen ab der EF ein Sportheft.

In der Qualifikationsphase ist die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen Pflichtprogramm aller Sportkurse.

Leistungsdiagnostische Testverfahren im Bereich der Ausdauer (z.B. Cooper-Test, Conconi-Test,...) sind wünschenswert.

LEISTUNGSKURS

Für den Leistungskurs gelten abweichend zu den oben genannten Bedingungen für den Grundkurs folgende Erweiterungen:

Klausuren und Sonstige Mitarbeit (inkl. Praxisprüfungen...)

Wertung 50:50

Pro Halbjahr werden zwei Klausuren im Abiturmodus geschrieben.

Jahresbegleitende Vorbereitung auf die Inhalte der praktischen Abiturprüfung:

Praktische Prüfung (50%):

Teil I Ausdauerleistung: 5000 Meter Lauf oder 800 Meter Schwimmen

Teil II Leichtathletischer Dreikampf (wettkampfbezogen)

- Lauf: Wahl zwischen 100m bis 1500m
- Sprung: Wahl zwischen Hoch- und Weitsprung
- Wurf/Stoß: Wahl zwischen Speerwurf und Kugelstoß

(siehe offizielle Wertungstabellen des Ministeriums)

oder

Sportspiel Volleyball (wettkampfbezogen)

Technik- und Taktiküberprüfung im Wettkampf 6:6

Teil III Leichtathletischer Dreikampf (fakultativ / Technikprüfungen)

- Techniküberprüfung in Kugelstoß oder Speerwurf
- Techniküberprüfung in Weitsprung oder Hochsprung
- Techniküberprüfung in 40 Meter Sprint mit Tiefstart

oder

Sportspiel Volleyball (fakultativ)

Technik- und Taktiküberprüfung in Übungsform 2 mit 2 oder 3 mit 3

und

Technik- und Taktiküberprüfung in Spielform 4 gegen 4 oder 5 gegen 5

Wenn Volleyball im 2. Prüfungsteil dann automatisch Leichtathletik im 3. Prüfungsteil und umgekehrt.

Alle 3 Praxisteile zählen gleich und machen zusammen 50% der Abiturprüfungsnote aus.

Die Zentralabitur-Klausur zählt ebenso 50% der Abiturprüfungsnote.

In allen Vorhaben findet eine enge Theorie-Praxis-Verknüpfung statt.

Verbindliche theoretische Unterrichtsinhalte im Zentralabitur

- Trainieren im Sport / Anpassungsprozesse / Leistungsdiagnostik/Trainingslehre
- Bewegungen erlernen, verbessern und verstehen - Bewegungslehre -
- Sport und Gesundheit
- Aggression und Fairness im Sport
- Motive und Ziele sportlichen Handelns
- Doping / Wettbewerbsmanipulation
- Anatomie/Physiologie
- Sportspielevermittlungsmodelle
- ...