

Sport in der Oberstufe

Die generelle Ausrichtung des Sports lässt sich im „**Kernlehrplan** für die Sekundarstufe II – Gymnasium/ Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen“ ablesen. Wie alle Kernlehrpläne kann man diesen z.B. im sogenannten Lehrplannavigator nachlesen:

<https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplannavigator-s-ii/gymnasiale-oberstufe/index.html>

Grundsätzlich gibt der Kernlehrplan verschiedene **Kompetenzen** vor, die am Ende bestimmte Phasen erreicht werden sollen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz sowie Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz. Zusätzlich erfahren die Kurse bestimmte Akzentuierungen, die sich in **Inhaltsfelder** (IF) gliedern:

- a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- b. Bewegungsgestaltung
- c. Wagnis und Verantwortung
- d. Leistung
- e. Kooperation und Konkurrenz
- f. Gesundheit

Die Kompetenzen und Inhaltsfelder können dann in verschiedenen **Bewegungsfeldern** und **Sportbereichen** realisiert werden:

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
- Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
- Bewegen im Wasser – Schwimmen
- Bewegen an Geräten – Turnen
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Unterrichtsvorhaben (UV) in der Einführungsphase

In der Einführungsphase (EPH) durchlaufen die Grundkurse (GKs) Sport alle das gleiche Grundprogramm in einer breiten Mischung verschiedenster Inhalts- und Bewegungsfelder:

1. Halbjahr EPH	UV 1	<i>Veni, vidi, vici</i> – nach disziplinspezifischen Kriterien einen Trainingsplan für einen Mehrkampf (Laufen, Springen, Werfen, Ausdauer) erstellen, in der Praxis umsetzen und den eigenen Trainingsfortschritt dokumentieren und bewerten
	UV 2	<i>Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein</i> – mit Hilfe von einfachen Geräten und selbstgewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren
	UV 3	<i>Volleyball ist Kopfsache</i> – Grundtechniken des oberen und unteren Zuspiels im Volleyball in unterschiedlichen taktischen und psychischen Anforderungssituationen angemessen anwenden und dieses sportliche Handeln beurteilen können
2. Halbjahr EPH	UV 4	Erarbeitung und Präsentation einer tänzerischen Komposition (z.B. Jazzdance, Standard-Tanz, HipHop, ...) zu Musik
	UV 5	<i>Die Hürde mit der Hürde</i> – eine neu erlernte leichtathletische Disziplin mit unterschiedlichen Hilfen erlernen und unterschiedliche Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen
	UV 6	Vergleich von Spielidee und -struktur in den Mannschaftssportarten Handball und Fußball unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter konditioneller, taktischer und technischer Aspekte

In der Regel bereitet einer der GKs (mit dem gleichen Programm) etwas spezifischer auf den Leistungskurs (LK) Sport vor. Dieser „LK-Vorbereitungs-Kurs“ behandelt sporttheoretisch und sportwissenschaftliche Aspekte etwas intensiver, so dass insbesondere diejenigen Schüler*innen, die erwägen, in der Qualifikationsphase den bei uns seit Jahrzehnten etablierten Sport-LK als zweiten LK anzuwählen, diese Entscheidung etwas fundierter treffen können.

Unterrichtsvorhaben in den GKs der Qualifikationsphase

Am Ende der EPH wählen sich die Schüler für die Qualifikationsphase (Q1 und Q2) in ein Profil ein, welches aus zwei profilbildenden Bewegungsbereichen/Sportbereichen besteht, die alle Inhaltsfelder berücksichtigen, zwei davon aber besonders akzentuieren.

Hier versuchen wir am Ende der EPH die Schüler*innen-Wünsche der Bewegungsfelder/Sportbereiche durch Angabe von Erst- und Zweitwunsch weitestgehend zu berücksichtigen. Bisherige Kombinationen waren z.B. Basketball + Fitness, Basketball + Gymnastik-Tanz, Volleyball + Fitness, Fußball + Leichtathletik, Handball + Leichtathletik, Tischtennis + Leichtathletik.

Exemplarisch seien einmal die Profile „Fitness + Gymnastik-Tanz“ sowie „Volleyball + Fitness“ kurz skizziert. Die Dauer der einzelnen UVs ist nicht festgelegt, hier trifft die Fachkonferenz in Absprache mit der Lehrkraft entsprechende Entscheidungen. Die stundenplantechnische Organisation des 3-stündigen Sportkurses erfolgt 1 x wöchentlich 90 Min. + 14-tägig weitere 90 Min.

Beispiel 1: „Fitness + Gymnastik/Tanz“:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz , Bewegungskünste		IF b Bewegungsgestaltung
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Fitness)		IF f Gesundheit
Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben		
Q 1.1.1	Selbstständig entwickelte und erarbeitete Fitnessgymnastik (Zielrichtungen: Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) am Step-Gerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Dynamik, formaler Aufbau) in der Gruppe präsentieren und die Anforderungssituationen auf leistungsbegrenzende Faktoren hin beurteilen (Kleingruppenarbeit, Kondition, Low und High Impact Schritte, Gestaltungskriterien)	
Q 1.1.2	„Tanz dich fit!“ – Einen Fitnesstrend (z.B. Zumba) zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination nutzen	
Q 1.1.3	Selbstständige Entwicklung und Erarbeitung gymnastischer Bewegungskompositionen mit Handgerät Band unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) in der Gruppe präsentieren sowie das Erfahren und die Beurteilung psychischer Voraussetzungen und Wirkungen bei der Präsentation (Bandtechniken und Variationen [Schwünge, Kreise, Spiralen, Schlangen], Körpertechniken und ihre Variationen [z.B.: Federn, Hüpfen], Gestaltungskriterien)	
Q 1.1.4	„Pumpen will gelernt sein“ – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezieltes Training bewusst und individuell nutzen	
Q 1.2.1	Selbstständig erarbeitete stilgebundene tänzerische Bewegungskompositionen in den Standardtänzen Disco Fox, ChaCha, Jive, Rhumba, Salsa, ... unter Anwendung gemeinsam entwickelter Gestaltungskriterien in den Gruppen variieren und präsentieren (Kleingruppenarbeit, Geschichte und Entwicklung des Standardtanzes, Grundschritte, Gestaltungskriterien)	
Q 1.2.2	„Nur kein Stress!“ – Anspannung durch Entspannungstechniken effektiv lösen	
Q 2.1.1	Selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus dem ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereich (Akrobatik) unter Anwendung gemeinsam entwickelter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) in Kleingruppen präsentieren (Kleingruppenarbeit, Spiel- und Kooperationsübungen (Tragen, Heben, ...) Hilfe- und Sicherheitsleistungen, Akrobatikfiguren unterschiedlicher Größe)	
Q 2.1.2	„Alles im grünen Bereich!“ – Trainingsprinzipien zur Verbesserung der aeroben Ausdauer beim Walken, Joggen und/oder Radfahren anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung erläutern	
Q 2.2.1	Ausgehend von selbst gewählten/vorgegebenen Gestaltungsanlässen/-themen sowie Objekten oder Materialien unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten zum Experimentieren und Improvisieren unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien nutzen (Improvisationsfähigkeit, Spiel- und Kooperationsübungen, Techniken des Gehens, Laufens, Hüpfens, ... und Variationen, Alltagsmaterialien und Requisiten)	
Q 2.2.2	„Fit wie ein Turnschuh“ – Mit Powerspielen die eigene Fitness optimieren	

Beispiel 2: „**Volleyball + Fitness**“:

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball)	IF e Kooperation und Konkurrenz
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Fitness)	IF f Gesundheit
Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	
Q 1.1.1	„ <i>Tanz dich fit!</i> “ – Einen Fitnesstrend (z.B. Zumba) zur Verbesserung von Ausdauer und Koordination nutzen
Q 1.1.2	„ <i>Gewusst wie</i> “ – Verbesserung der technisch-koordinative Grundfertigkeiten zur Erhöhung des Handlungsrepertoire im Volleyball (Festigung der Grundtechniken; technisch-koordinative Handlungsmuster und Entscheidungen im Volleyball; Konzepte des motorischen Lernens [z.B. methodische Übungsreihe] kennenlernen, umsetzen und bewerten)
Q 1.1.3	„ <i>Pumpen will gelernt sein</i> “ – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezieltes Training bewusst und individuell nutzen
Q 1.1.4	„ <i>Nur kein Stress!</i> “ – Anspannung durch Entspannungstechniken effektiv lösen
Q 1.2.1	„ <i>Mit der Taktik klappt's</i> “ – Individualtaktisches und gruppenspezifisches Verhalten in unterschiedlichen Spielformen (einfache und komplexe Spielformen für ein erfolgreiches Volleyballspiel erarbeiten; Spielformen 3 mit 3 / 3 gegen 3 oder 4 mit 4 / 4 gegen 4 erproben und taktische Strategien [z.B. Annahmesystem] erarbeiten; Thematisierung von Absprache und Kommunikation im Volleyball)
Q 1.2.2	„ <i>Alternative Sportspiele</i> “ – Von US-Sports bis hin zu historischen Sportspielen (ein alternatives Sportspiel [z.B. Baseball, Ultimate Frisbee] erproben; grundlegende Techniken in ihrer Grobform umsetzen und in Spielvarianten regelkonform anwenden)
Q 2.1.1	„ <i>Alles im grünen Bereich!</i> “ – Trainingsprinzipien zur Verbesserung der aeroben Ausdauer beim Walken, Joggen und/oder Radfahren anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung erläutern
Q 2.1.2	„ <i>Sehen was man kann</i> “ – Individualtaktische und gruppentaktische Fähigkeiten erweitern und in komplexen Spielformen (6:6) anwenden (Vertiefung und Erweiterung der Systeme (z.B. 5-1-System); Spielanalysen mittels Fremdbeobachtung und ggf. Selbsteinschätzung; Wettkampregeln im Spiel 6:6 umsetzen)
Q 2.2.1	„ <i>Fit wie ein Turnschuh</i> “ – Mit Powerspielen die eigene Fitness optimieren
Q 2.2.2	„ <i>King of the Court</i> “ – Volleyballspezifische Spielsituationen wahrnehmen und in einem selbstorganisierten Turnier technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln (Durchführung eines selbstgestalteten Turniers; Möglichkeiten von Spielsystemen unter Berücksichtigung individueller Stärken und Schwächen regelgerecht anwenden; Anwendung der technischen und taktischen Kenntnisse)
Q 2.2.3	„ <i>Alles im Lot!</i> “ – Selbstständige Organisation und Durchführung von Circuit-Training unter Berücksichtigung funktioneller Dehnmethode zur Herstellung muskulärer Balance

Der Sport-Leistungskurs

Das Städtische Gymnasium Kamen bietet seit Jahrzehnten das Fach Sport auch im LK-Bereich an. Hier hat die Fachkonferenz folgendes Profil ausgearbeitet:

Profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche	Es werden alle Inhaltsfelder abgebildet:
<ul style="list-style-type: none"> • Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (hier: Volleyball) • Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsstruktur und Bewegungslernen ▪ Bewegungsgestaltung ▪ Wagnis und Verantwortung ▪ Leistung ▪ Kooperation und Konkurrenz ▪ Gesundheit

In der engen Verzahnung von Theorie- und Praxis-Stunden (2 Wochenstunden Theorie, 3 Wochenstunden Praxis) ergibt sich eine Matrix an Unterrichtsvorhaben, die exemplarisch wie folgt aussieht (und je nach ministeriellen Vorgaben des jeweiligen Zentralabitur-Jahrganges periodisch modifiziert wird):

Q 1.1	Vielfältige Trainingsmöglichkeiten verschiedener Ausdauererscheinungsformen an den Schwerpunktbeispielen Leichtathletik und Schwimmen erfahren, begreifen und durch unterschiedliche Trainingsmethoden kennen und einschätzen lernen (5000m-Lauf, 800m Schwimmen, Geländelauf; Dauer- und Intervallmethode, Wettkampfmethode, Ausdauerformen, HKS, Energiebereitstellung)
Q 1.1	Aufbau und Arbeitsweise Skelettmuskulatur und deren Anpassung an sportliches Training (Muskelbündel, Muskelfaser, Titin, Aktin, Myosin, Nerv-Reizleitung, Motorische Endplatte, Aktionspotential, Alles-oder-Nichts-Gesetz)
Q 1.1	Gruppenbasierte Vorbereitung, Durchführung und Reflexion von volleyballspezifischen Spielformen im Mit- und Gegeneinander unter besonderer Berücksichtigung der konditionellen Fähigkeiten (2 mit 2, 2 gegen 2, 3 mit 3, 3 gegen 3, 4 mit 4, 4 gegen 4, Individualtaktik, Gruppentaktik, Power-Volleyball, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, konditionelle Anforderungsprofile)
Q 1.1	Erarbeitung, Durchführung und Bewertung eines Krafttrainings für ausgewählte leichtathletische Disziplinen (Trainingsprinzipien, Krafttraining, -formen, Krafttests, Anpassung der Muskulatur)
Q 1.2	Verbesserung der Spielleistung im Volleyball und der Partnersportart Badminton durch die selbstständige Erarbeitung und den Einsatz von Technik – und Spielbeobachtungsbögen unter besonderer Berücksichtigung des KAR Modells (KAR-Modell, Informationskanäle/Analysatoren, Koordinative Fähigkeiten, Beobachtungsbögen, Spielbeobachtung; Volleyballtechniken, Badminton-Techniken)
Q 1.2	Methodische Möglichkeiten des Erlernens leichtathletischer Disziplinen unter besonderer Berücksichtigung der bisher nicht durchgeführten Disziplinen Speerwurf und Dreisprung erproben sowie die durchgeführten Disziplinen auf Grundlage gesundheitsrelevanter Theorien beurteilen (Teillernmethode, Ganzheitsmethode, Methodische Übungsreihen, Methodische Prinzipien, Lernstufen)
Q 2.1	Entwicklung und Erprobung von alternativen und freizeitrelevanten Sportspielvarianten anhand von unterschiedlichen Spielvermittlungsmodellen unter besonderer Berücksichtigung der Variante Beachvolleyball (Integrative Sportspielvermittlung, spielgemäßes Konzept, Taktik-Spiel-Modell)
Q 2.1	Mehrkampf in LA - biomechanische Grundlagen sowie Phaseneinteilung leichtathletischer Disziplinen anhand von Beobachtungsbögen analysieren (Funktionelle Bewegungsanalyse nach Göhner, Biomechanische Prinzipien nach Hochmuth, leichtathletische Disziplinen aus den Bereichen Lauf/Sprint, Sprung, Wurf/ Stoß)
Q 2.1	LA historisch – Doping speziell in der Leichtathletik der ehemaligen DDR und der Osteuropäischen Regionen am Beispiel verschiedener Disziplinen und deren technisch- taktischen Entwicklung (Dopingsubstanzen und -methoden, Gründe des Dopings, Anti-Doping Initiativen)
Q 2.1	Entwicklung und Bewertung nach Gestaltungskriterien eines Rollenspiels zur Verdeutlichung unterschiedlicher Aggressionstheorien im Sport mit Hilfe einer Vorbereitung, Durchführung und Reflexion einer Kampf-/Stunt-/Judo-Show (Frustrations-Aggressions-Theorie, lerntheoretischer Ansatz, sozialisationstheoretischer Ansatz nach Heitmeyer, evtl. triebtheoretisches Modell)
Q 2.2	Spielformen anderer Kulturkreise organisieren, durchführen in Bezug auf Regeln und Regeländerungen beurteilen (Regeln im Sport nach Digel, Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen)
Q 2.2	Volleyball: Taktisch klug und dennoch fair im Spiel sechs gegen und sechs mit sechs (Angst und Stress, Flow-Konzept nach Csikszentmihalyi)

Hinweise zur Notenbildung im LK Sport:

Grundlage der Leistungsbeurteilung im LK bilden zu einer Hälfte die Qualität und die Kontinuität der im Unterricht erbrachten (*praktischen, mündlichen, schriftlichen, organisatorischen etc.*) Leistungen. Die Gewichtung der einzelnen Teilleistungen trägt jeweils dem zeitlichen Ausmaß und der Intensität Rechnung,

mit der die entsprechenden Inhalte im Unterricht behandelt worden sind. Die Ergebnisse der Klausuren gehen zur anderen Hälfte in die Kursnote ein.

Hinweise zur integrierten Übungsleiterausbildung im LK Sport:

In Zusammenarbeit mit dem Landessportbund NRW und dem Kreissportbund Unna ist der Erwerb der Übungsleiterlizenz (Trainer-C - Freizeit- und Breitensport) ein profilbildender Bestandteil des LKs. Hier werden in der Regel in Sonderveranstaltungen über Schule hinaus zusätzliche Inhalte vermittelt (z.B. Aufbau und Organisation des Breitensports in NRW, typische Breitensportstunde, u.a.). Weitere außerschulische Aktivitäten (z.B. Hospitationen und mehrstündige Assistenzphase in einer Breitensportgruppe, Kurz-Präsentation eines Teils einer Breitensportstunde [mind. 20 Minuten], Erste-Hilfe-Schein) führen zu einer Qualifikation, die zusammen mit dem Abiturzeugnis verliehen wird und die eine häufig auch nachhaltig über Schule hinaus reichende Anbindung an sportliche Aktivitäten (z.B. Übungsleitertätigkeiten als Zuverdienstmöglichkeit) bewirkt.

Hinweise zur Abitur-Prüfung im LK Sport:

Die (Fach-) Prüfung besteht aus einer schriftlichen Prüfungsarbeit (*Klausur*) und einer praktischen Prüfung. Die praktische Prüfung umfasst **drei Prüfungsteile**. Für das oben dargestellte Kursprofil sind folgende Prüfungsanforderungen relevant (Beispiel einer Standardprüfung):

- 1) *Ausdauerleistung*: 5.000m-Lauf oder 800m-Schwimmen
[ohne die Absolvierung einer dieser beiden Leistungen ist keine weitere Praxis-Prüfung möglich]
- 2) *Volleyball*: Überprüfung der Spielfähigkeit im Zielspiel 6:6
- 3) *Leichtathletik*: leichtathletischer Dreikampf mit je einer Disziplin aus den Bereichen Sprint/Hürdensprint, Sprung, Wurf/Stoß

Es gibt auch die Möglichkeit, einen wettkampfbezogenen Anteil durch mehrere fakultative Anteile zu ersetzen (z.B. Technikdemonstrationen) [vgl. dazu z.B. https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SII/sp/Sportpraktische_Pruefung_im_Abitur_Teil_I.pdf]. Die drei praktischen Prüfungsteile haben für die Notenfindung gleiches Gewicht. Die Gesamtnote der Fachprüfung errechnet sich zu gleichen Teilen aus der schriftlichen und der praktischen Prüfungsleistung.