

Schule Tremser Teich

Grund- und Gemeinschaftsschule in der Hansestadt Lübeck



WPU

Sport – Praxis und Theorie

Fachbereich: Ästhetische Bildung

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Funktionen, Ziele und Teilnahmevoraussetzungen des WPU	3
2. Pädagogisches Grundprinzip	4
3. Begründung/Legitimation des WPU	7
4. Beitrag des WPK zur Berufsorientierung	7
5. Voraussetzungen für die Einrichtung des WPU	7
6. Inhaltliche Bausteine/Themen	8
7. Hinweise zur Leistungsbeurteilung	17
8. Literaturverzeichnis	17

Die Inhalte entsprechen den Ausarbeitungen der Gemeinschaftsschule Meldorf.

1. Allgemeine Funktionen, Ziele und Teilnahmevoraussetzungen des WPK

Durch die Wahl ihres WPU werden die SuS an der Planung ihres eigenen schulischen Werdeganges beteiligt. Dies soll ihre Verantwortungsbereitschaft und ihre Identifikation mit der Schule stärken.

Mit dem Angebot eines sportorientierten WPU wird der Leistungsvielfalt und sportlichen Neigung vieler SuS Rechnung getragen. Die Vermittlung von speziellen Inhalten, Methoden und Techniken aus dem Bereich Sport kann eine ebenso bedeutende Rolle spielen, wie die Vermittlung von allgemein bildenden Fächern. Die SuS erlangen wichtige Qualifikationen für ihren weiteren beruflichen Werdegang, bekommen Einblicke in sportliche Berufs- und Betätigungsfelder oder erlangen die Voraussetzungen für einen weiteren schulischen Ausbildungsprozess. Zudem kann die GMS in diesem Bereich dem Ziel der Öffnung nach innen und außen in idealer Weise nachkommen.

Der Unterricht in einem WPU Sport verbindet altersgerecht Praxis und Theorie des Faches Sport (Praxis-Theorie-Verbund). Den SuS wird die Möglichkeit geboten, in einzelnen Sportarten individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln und zu festigen. Zudem können in besonderem Maße Inhalte und Kompetenzen angesprochen werden, die im normalen Sportunterricht nicht vermittelt werden können.

Jungen und Mädchen werden im WPU Sport koedukativ unterrichtet. Im praktischen Teil soll ein besonderer Wert auf die individuelle Leistungssteigerung unter dem Aspekt des persönlichen Erfolgserlebnisses gelegt werden. Die Förderung sportlicher Spitzenleistungen steht dabei eindeutig nicht im Vordergrund.

SuS mit unterschiedlicher sportlicher Leistungsfähigkeit und Erfahrung sollen in ihrer Kooperationsfähigkeit und Selbstkompetenz gefördert werden. Sie sollen darüber hinaus befähigt und motiviert werden, unterschiedliche Sportarten und Inhalte in Theorie und Praxis zu erlernen und selbst zu erleben, so dass sie auch über ihre Schulzeit hinaus aktiv Sport treiben und Mitmenschen im Sporttreiben unterstützen. Die gesundheitliche Bedeutung des Sports soll dabei stets im Vordergrund stehen, soziale Verhaltensweisen sollen entwickelt, gefördert und gefestigt werden (Siehe Doppelauftrag des Schulsports: „Erziehung zum Sport - Erziehung durch Sport“).

Die theoretischen Erkenntnisse sollen zusammen mit den praktischen Erfahrungen die Grundlage für schriftliche Arbeiten und Ausarbeitungen bilden, welche Teil der Beurteilung der SuS sind.

Als wichtige Voraussetzungen für die Teilnahme am WPU, benennt die Fachschaft Sport folgende Kriterien:

Sportliches Interesse, körperliche Belastbarkeit und Gesundheit, grundlegende motorische Fähigkeiten sowie Zuverlässigkeit und soziale Kompetenz im Umgang mit Anderen. Aus diesem Grund ist eine eingehende Beratung interessierter SuS und deren Eltern vor der Wahl des WPU sowie eine Auswertung des bisherigen Werdeganges der SuS im Fach Sport durch die beteiligten Sportlehrer zwingend erforderlich!

Als Leitgedanken und Grundlagen des Konzeptes gelten die allgemeinen Zielvorstellungen des Lehrplans Sport des Landes Schleswig-Holstein. Die zusätzlich verfügbare Anzahl von Unterrichtsstunden bietet die Möglichkeit, den SuS eine auch qualitativ umfassendere und vertiefende Ausbildung im Fach Sport anzubieten.

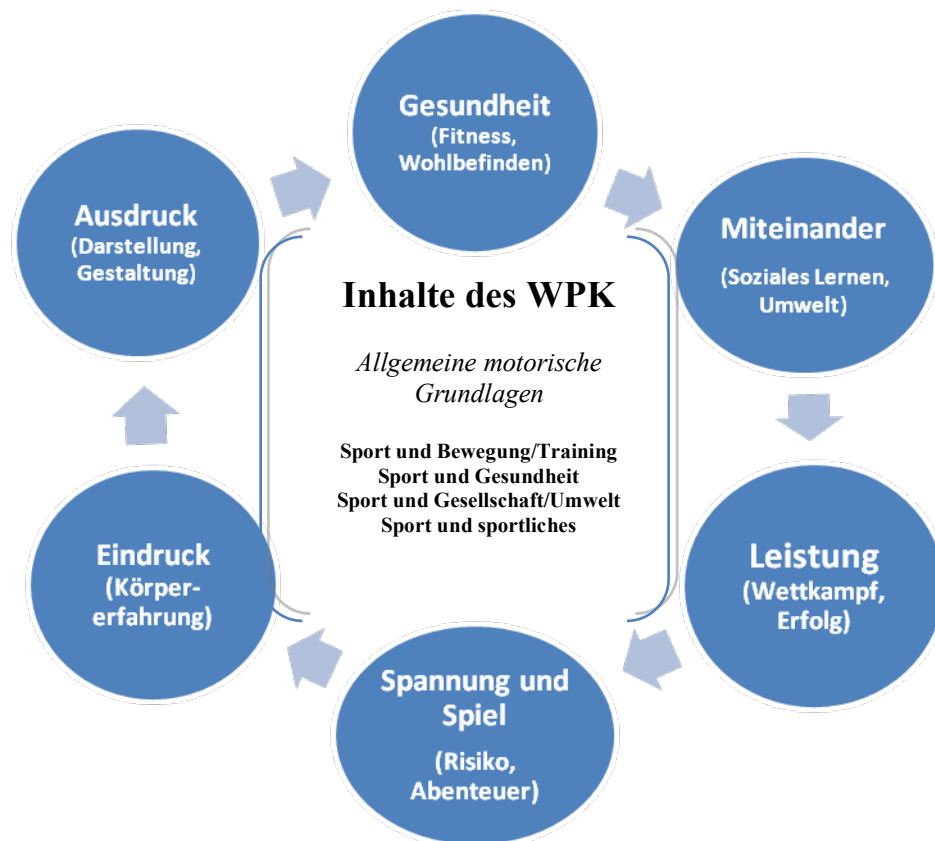
Im Mittelpunkt steht die Entwicklung und Festigung der Handlungsfähigkeit im Sport. Diese umfasst die Bereiche Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Selbst- und Sozialkompetenz. Es handelt sich um ganzheitliche Erziehung und Bildung, welche auf die Entfaltung der Persönlichkeit im motorischen, kognitiven und sozialen Bereich angelegt sind. Diese Persönlichkeitsentwicklung soll fächerübergreifend und für den außerschulischen

Bereich anwendbar sein. Das Fach Sport leistet einen unverzichtbaren und nicht austauschbaren Beitrag zur individuellen Erziehung und Bildung der SuS, da sie durch individuelle Bewegungs- und Handlungsorientierungen, unmittelbare Erfahrungen sammeln können.

2. Pädagogisches Grundprinzip

Der WPU Sport soll einen mehrperspektivischen Zugang zum Phänomen „Sport“ ermöglichen. Die folgende Darstellung soll einen Überblick über die didaktische Grundkonzeption und Ausrichtung nach D. KURZ und der Verknüpfung mit den im WPK Sport geplanten Inhalten ermöglichen.

pädagogische Perspektiven



(Aus: Kurz, D.: Sport mehrperspektivisch unterrichten – warum und wie?, In: Zieschang, K./Buchmeier, W.
(Hrsg.): Sport zwischen Tradition und Zukunft, Schorndorf 1992, S. 15-18.)

Im didaktischen Ansatz von D. KURZ erhalten folgende sportpädagogische Perspektiven eine besondere Bedeutung:

- Leistung (Wettkampf und Erfolg)
- Spannung und Spiel (Risiko, Abenteuer)
- Eindruck (Körpererfahrung)
- Gesundheit (Fitness, Wohlbefinden)
- Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
- Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)

Die Vielfalt dieser Sinnrichtungen kann nicht in einer Unterrichtseinheit und auch nicht mit allen Inhalten realisiert werden, sondern sie sind als eine Langzeitaufgabe zu verstehen. Die SuS sollen im Laufe ihrer Unterrichtszeit im WPU Sport erfahren, welche unterschiedliche Gestalt einzelne Inhalte unter den verschiedenen Perspektiven annehmen können (z.B. das Laufen unter den Perspektiven Leistung, Gesundheit oder Eindruck, das Schwimmen unter den Perspektiven Leistung, Miteinander, Gesundheit oder Ausdruck). Die Perspektiven können sportartspezifisch akzentuiert oder miteinander verbunden werden.

Somit wird es möglich, SuS über vielfältige thematische Zugänge mit den Inhalten von Sport vertraut zu machen. Das übergeordnete Ziel ist die Handlungsfähigkeit im Sport, welche neben der motorischen Dimension auch kognitive Aspekte des Sportbegreifens und soziale Aspekte des sportlichen Miteinanders einschließt.

Der Begriff Handlungsfähigkeit beinhaltet also alles, was erforderlich ist, um unter den jeweils gegebenen Bedingungen kompetent am Sport teilzunehmen, sowie die Fähigkeit, das eigene Sporttreiben auf die verschiedenen Perspektiven hin (siehe Schaubild) zu überdenken und entsprechend zu gestalten.

Jede der Perspektiven bietet eine besondere Auslegung, inwiefern der Sportunterricht die Entwicklung der SuS fördern kann, also inwiefern sportliche Aktivitäten pädagogisch wertvoll sein können. Die pädagogische Bedeutung der einzelnen Perspektiven ereignet sich jedoch nicht von selbst bei einer beliebigen sportlichen Aktivität. Vielmehr muss sie durch eine entsprechende Gestaltung des Unterrichts gestützt oder hervorgehoben werden. Die pädagogische Begründung/Öffnung des Faches Sport ermöglicht, dass der Sportunterricht einen erzieherischen Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeit der SuS leisten kann, bzw. was über die einzelnen Inhalte hinaus noch gelernt und erfahren werden kann (Erziehender Sportunterricht).

Im Bereich der **Sachkompetenz** sollen die SuS in die Lage versetzt werden, sportrelevante Fähigkeiten und Fertigkeiten variabel zu gestalten und diese sach- und situationsgerecht anzuwenden. Dieser motorische Bereich wird durch den Erwerb fachlichen Wissens zusätzlich ergänzt. Die SuS sollen die Gelegenheit erhalten, ausgewählte motorische Fertigkeiten zu erlernen und zu verbessern. Sie sollen vermehrt neue und „unbekannte“ Sportarten und Elemente der modernen Bewegungskultur kennen lernen und erproben.

Die Ziele sind:

- Die Beherrschung elementarer Bewegungsformen (z.B. Laufen, Springen, Werfen, Schwimmen usw.) auf der Grundlage der motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination).
- Die Beherrschung grundlegender sportartspezifischer Fertigkeiten.
- Die Beherrschung elementarer spiel-/wettkampforientierter Fähigkeiten.

- Die Fähigkeit zum Erhalt und zur Verbesserung der motorischen Fitness.
- Die Fähigkeit zum kreativen Umgang mit Formen der Bewegung, Spiel, Darstellung und Präsentation.
- Die Kenntnis grundlegender sportartspezifischer Bewegungstechniken sowie der Regeln des Sports.
- Die Kenntnis von Maßnahmen des Helfens, Sicherns und Rettens.
- Die Kenntnis von Maßnahmen zur Leitung und Durchführung von Spielen und Übungseinheiten.
- Der Einblick in grundlegende Zusammenhänge von „Sport und Training“, „Sport und Gesundheit“, „Sport und dessen Umwelt“ und „Sport und Projektplanung“.
- Die Fähigkeit zur realistischen Einschätzung von Risiken im Sport im Vergleich zum eigenen Leistungsvermögen.

Im Bereich **Methodenkompetenz** sollen die SuS Qualifikationen erwerben, die sie befähigen, selbstständig Sport im schulischen und außerschulischen Bereich ausüben und organisieren zu können.

Die Ziele sind:

- Die Fähigkeit zum lebenslangen Sporttreiben über die Schulzeit hinaus.
- Die Fähigkeit geeignete Bewegungsformen auswählen zu können und diese in der eigenen Sportpraxis sinnvoll anwenden zu können (z.B. beim Auf- und Abwärmen).
- Die Fähigkeit zur eigenverantwortlichen Organisation gemeinsamen Sporttreibens.
- Die Fähigkeit zur Reflexion der eigenen Sportpraxis.
- Die Fähigkeit zur angemessenen Reaktion auf körperliche Veränderungen (z.B. Puls, Atmung und Schwitzen bei physischer Belastung).
- Das Kennenlernen und die Anwendung von verschiedenen Methoden zur Entwicklung der motorischen Grundlagen.
- Die Fähigkeit zur kritischen Auseinandersetzung mit Sportangeboten und –inhalten.
- Die Erlangung der C-Lizenz Übungsleiter Breitensport.

Im Bereich der **Selbst- und Sozialkompetenz** sollen die SuS lernen, ihr sportliches Handeln stets unter den Vorsatz von Fairness, Rücksichtnahme, Vertrauen und Kooperation zu stellen. Hierfür sind folgende Qualifikationen erforderlich:

- Die Fähigkeit zur Kooperation mit den Mitschülerinnen und –schülern sowie der Lehrkraft.
- Die Fähigkeit zur Gestaltung sportlichen Handelns in der Gruppe.
- Die Fähigkeit zu fairer und argumentativer Konfliktlösung.
- Die Bereitschaft und Fähigkeit zur Rücksichtnahme und Integration.
- Die Bereitschaft zur Anwendung von Maßnahmen des Helfens, Sicherns und Rettens.
- Die Bereitschaft zur Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln.
- Die Bereitschaft zur angemessenen Verarbeitung von Sieg und Niederlage im Sport.

Im Mittelpunkt stehen die Verbesserung des Miteinanders und die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der SuS. Zudem sollen die SuS die Regelwerke des Sports als etwas situativ Veränderbares kennen lernen und gestalten. Hieraus ergibt sich die Möglichkeit, das sportliche Handeln so zu entwickeln, dass es den Vorstellungen und Voraussetzungen der Beteiligten entspricht und die gemeinsame Ausübung erleichtert wird.

3. Begründung/Legitimation des WPU

Mehr Sport im bzw. durch den WPU-Unterricht soll nicht einfach nur ein „Mehr Desselben“ bedeuten, es verlangt auch einen anderen Unterricht. Die zusätzliche Unterrichtszeit lässt andere oder intensivere Akzentuierungen zu und ermöglicht es, neue Inhalte aufzugreifen, die im normalen Sportunterricht kaum oder gar nicht ausführlich behandelt werden können. Zudem bedarf es einer anderen, intensiveren Verbindung von Theorie und Praxis. Im Mittelpunkt sollen hier die Fragen „Warum?“ und „Wie?“ des sportlichen Handelns stehen.

Beispiele können sein: Warum werde ich ausdauernder oder stärker, wenn ich in bestimmter Weise trainiere? Wie lerne ich höher oder weiter zu springen? Warum gibt es Regeln im Sport – und warum ausgerechnet diese und nicht andere? Wie ist der Sport in meiner Gemeinde/Umwelt organisiert?

Durch diese und andere Fragen können Phänomene des Sports für SuS greifbar gemacht werden. Sie sollen dabei ihre Erkenntnisse aus dem eigenen „Erfahren“ erwerben. Somit bleibt das eigene sportpraktische Tun nach wie vor im Zentrum des Unterrichts, es wird jedoch um wesentliche Dimensionen erweitert.

4. Beitrag des WPU zur Berufsorientierung:

Der WPU Sport enthält thematische Inhalte, die ebenso für verschiedene sportliche Berufsfelder relevant sind (z.B. Übungsleiter/-innen usw.). Somit liefert er auch einen Beitrag zur Berufsorientierung der SuS.

Neben den Möglichkeiten des Berufspraktikums im sportlichen Bereich, bei dem die SuS einen Einblick in die sportliche Berufspraxis erhalten, werden u.a. verstärkt Vertreter/-innen aus verschiedenen sportlichen Berufsfeldern (z.B. Sport- und Fitnesskaufmann) ihre Arbeit vorstellen. Kooperationen mit ortsansässigen Vereinen und Institutionen werden in diesem Fall angestrebt.

5. Voraussetzungen für die Einrichtung des WPU:

Wichtigste Voraussetzungen für die Einrichtung eines WPU Sport sind geeignete Sportstätten samt erforderlicher Ausstattung und eine ausreichende Zahl von Lehrkräften, die die theoretischen und praktischen Inhalte vermitteln. Die Teilnehmerzahl im WPU Sport beträgt maximal 20 SuS. Die Verteilung von Theorie- und Praxisteil erfolgt im Verhältnis 2:2 Stunden.

Bei der Stundenplanung muss auf eine Organisation im Doppelstundenprinzip geachtet werden. Sofern es die Hallenkapazitäten möglich machen, wäre eine Blockung der gesamten Sporthalle für den WPU Sport erstrebenswert und sinnvoll. Die Möglichkeit der Nutzung der Schwimmhalle (zumindest Blockweise) für bestimmte Inhaltsbereiche ist ebenfalls wünschenswert.

Die Durchführung von Wandertagen, außerschulischen Aktivitäten und die Teilnahme des WPU Sport an regionalen oder überregionalen Wettkämpfen wird fester Bestandteil des WPU-Konzeptes.

Durch das zusätzliche Sportangebot des WPU darf der normale Sportunterricht der Schule jedoch in keiner Weise beeinträchtigt werden. Hier soll besonders erwähnt werden, dass die Fachkonferenz Sport den WPU-Sport nicht durchführbar sieht, sollte dieser zu führen müssen, dass der normale Sportunterricht nur noch zweistündig angeboten werden kann.

Des Weiteren soll vorab die Möglichkeiten der Kooperationen mit außerschulischen Partner geprüft und angestoßen werden.

6. Inhaltliche Bausteine/Themen

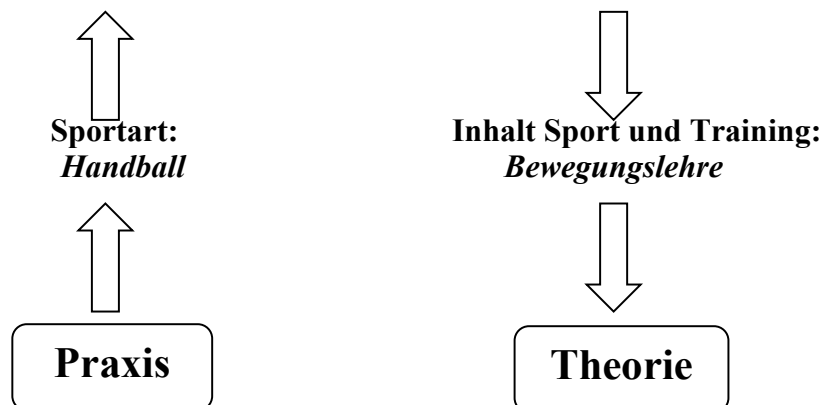
Für die Ausgestaltung des WPU Sport der GMS Meldorf gelten die folgenden inhaltlichen Themen:

- *Sport und Bewegung/Training*
- *Sport und Gesundheit*
- *Sport und Umwelt*
- *Sport und sportliches Präsentieren*
- *Sport und Projektplanung*

Möglichkeiten des Zugangs zu den Inhalten über Theorie und Praxis:

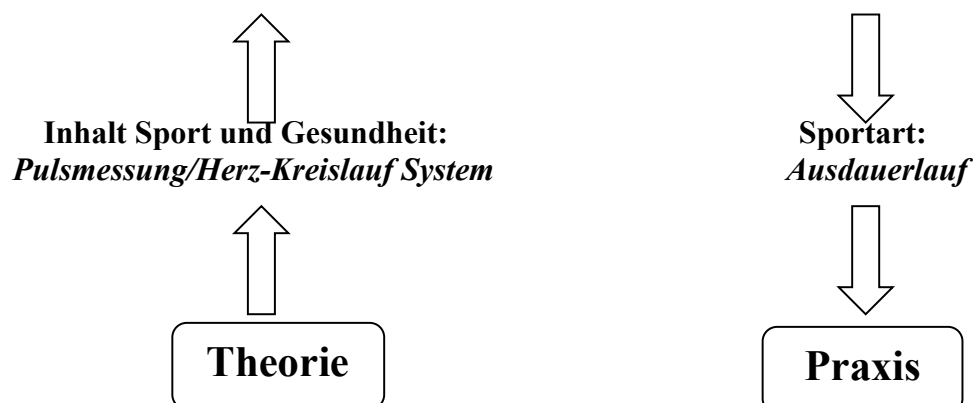
Von der Sportart zu den Inhalten der Themen (von der Praxis zur Theorie)

Technik: *Sprungwurf Handball* (Bewegungsbeschreibung)



Von den Inhalten der Themen zu geeigneten Sportarten (von der Theorie zur Praxis)

Die Funktion und der Aufbau des Herz-Kreislauf-Systems



Themeninhalte und Praxisbeispiele:

Themenbaustein 1 – „Sport und Bewegung/Training“:

Kerninhalte dieses Themenbausteins sind zum einen die Bewegungslehre (Analyse und Beschreibung von Bewegungen) und zum anderen die Trainingslehre (Komponenten sportlicher Leistungen sowie Methoden ihrer Entwicklung).

Ziele des Themenbausteins 1:

Die Analyse und Beschreibung von Bewegungen soll das Erlernen und das Verbessern von motorischen Fertigkeiten erleichtern. Die Wahrnehmung von Bewegungen soll geschult werden und den SuS sollen Methoden vermittelt werden, mit deren Hilfe sie einen Einblick in die Bewegungsanalyse nehmen können.

Das Kennenlernen der motorischen Grundeigenschaften und die Anwendung ausgewählter Trainingsmethoden zu deren Verbesserung sollen den SuS einen Einblick in die Trainingslehre geben.

Kernfragen des Themenbausteins 1:

- Wie kann man Bewegungen lernen?
- Wie wird Leistung im Sport gemessen und beurteilt?
- Wie kann man seine sportliche Leistung durch Üben verbessern?
- Wie trainiert man richtig und welche körperlichen Folgen hat sportliches Training?
- Wie wird sportliche Belastung vor- und nachbereitet?

Inhalte des Themenbausteins 1:

Theorie	Praxisbeispiele
Definition Bewegungslehre	
Bewegungsaufgaben und -anweisungen	Verstehen und Ausführen in verschiedenen Sportarten, z.B. beim Positionswurf (Basketball), beim Sprungwurf (Handball) oder bei der Rolle rückwärts (Turnen).
Bewegungsbeschreibungen Beobachtung und Beschreibung bekannter Bewegungen Verstehen und Umsetzen von Bewegungsbeschreibungen Phasenbilder/Bildreihen	Erlernen von Bewegungen mit Hilfe von Bewegungsbeschreibungen und Phasenbildern usw. Umsetzung eines Bewegungsprogramms (z.B. zur Rolle rückwärts, zum Sprungwurf oder zum Korbleger). Methodische Reihen mit Einsatz von Bewegungsaufgaben, -beschreibungen und Phasenbildern beim Erlernen und Verbessern von Bewegungen (alle Sportarten).
Sichern und Helfen Erkennen von Gefahren und Problemen bei Bewegungen.	Erlernen von Helfer- und Sicherungsgriffen.

Möglichkeiten zur Unterstützung und Sicherung von Bewegungen.	Anwendung der Griffe bei einfachen turnerischen Übungen.
Definition von Training (Merkmale: z.B. Planmäßigkeit, Angemessenheit, Steigerung...) Belastungsmerkmale: Intensität, Umfang, Dauer...	
Motorische Grundeigenschaften - Ausdauer (Bedeutung der Pulsfrequenz) - Kraft - Schnelligkeit - Beweglichkeit - Koordination	z.B. Lauftraining, spielerische Formen der Ausdauerschulung mit Messung der Pulsfrequenz. Kraftzirkel, die Sporthalle als Fitnessstudio, Nutzung von Geräten eines Fitnessstudios, Krafttraining mit Alltagsgegenständen und Alternativgerätschaften. Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Schnelligkeit. Stretching als spezielles Beweglichkeitstraining. z.B. Brustschwimmen (Koordination der Atmung mit der Gesamtbewegung), Leichtathletik (Rhythmisches Überlaufen von Hindernissen), Seilspringen/Rope Skipping oder Übungen mit der Koordinationsleiter.
Trainingsmethoden: - Intervallmethode - Dauermethode - Tempowechselmethode	z.B. Serienläufe. z.B. 12-Minutenlauf. z.B. Fahrtspiel.
Zirkeltraining als Prinzip der wechselnden Belastung beim Stationenaufbau.	Durchführung eines Zirkeltrainings (Pulsmessung und Zeitkontrolle).

Hinweise und Vorschläge zur Leistungsbeurteilung/-ermittlung:

Theorie:

- Lückentext einer Bewegungsbeschreibung.
- Beschreibung einer einfachen Bewegung mit Hilfe eines Phasenbildes.
- Erkennen und Beschreiben typischer Fehlerbilder.
- Benennen von Helfer- und Sicherheitsgriffen
- Erläuterung einer Trainingsmethode.
- Beschreibung der motorischen Grundeigenschaften

Praxis:

- Überprüfung von Fertigkeiten der ausgewählten Sportart(en) (z.B. Basketball – Korbleger, Handball – Sprungwurf usw.)
- Zur Beurteilung der Ausdauerleistung bietet sich ein Cooper-Test an (Laufzeit 12 Minuten).

Themenbaustein 2 – „Sport und Gesundheit“:

Dieser Themenbausteins beinhaltet Aspekte aus der Sportbiologie (Herz-Kreislauf-System), Grundlagen der Anatomie (Halteapparat und Skelett), Haltungsschäden und deren Vorbeugung, Erste Hilfe, Hygiene, Ernährung und Doping.

Ziele des Themenbausteins 2:

Es sollen Einsichten und Handlungsweisen vermittelt werden, welche die SuS befähigen sollen, für eine Sicherstellung der physischen und psychischen Funktion ihres Körpers sorgen zu können. Dazu sollen Verhaltensaufnahmefähigkeiten aufgebaut werden, die aktuelle Entwicklungsphasen und spätere Gesunderhaltung einschließen.

Zudem sollen die SuS notwendige Grundkenntnisse in sportbiologischen Erkenntnissen kennen lernen und einen Überblick über einfache Bereiche der Physiologie gewinnen.

Kernfragen des Themenbausteins 2:

- Was bedeutet Sport für die Gesundheit?
- Wie bleibt man im Sport gesund?
- Wie kann man im Sport den eigenen Körper erleben?

Inhalte des Themenbausteins 2:

Theorie	Praxisbeispiele
Definition Gesundheit Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit	z.B. Funktionsgymnastik und ihr gesundheitlicher Aspekt.
Vorbeugung <i>Bedeutung des Auf- und Abwärmens</i> <i>Erkennen von Gefahrenquellen</i> <i>Einfluss des Ausdauer- und Kraftsports auf das Immunsystem</i> <i>Sicherheitserziehung</i> <i>Bedeutung der Kleidung</i>	Übungen zum Auf- und Abwärmen (z.B. Dehnen) z.B. beim Geräteaufbau, Schmuck ablegen, Schutzausrüstung für spez. Sportarten. Anwendung von Hilfe- und Sicherheitsgriffen. Schutz beanspruchter Körperteile (z.B. Sonnencreme, Magnesia...)
Haltungsschäden/-schwächen und Prävention (z.B. Fehlstellungen der Wirbelsäule, Rückenkrankheiten, Bandscheibenfälle)	Funktionsgymnastik, Rückenschule

Erste Hilfe und Verhalten bei Unfällen	evt. Kurs bei DRK oder Einbezug Schulsanitätsdienst
Hygiene	Körperpflege, Verhalten bei der Menstruation
Ernährung <i>Notwendige Zufuhr</i> bei bestimmten Sportarten <i>Schädliche Zufuhr</i> (Essstörung, Magersucht, Übergewicht, Tabak, Alkohol, Drogen)	Zubereitung eines Sportlermüsli. Evt. Vortrag/Besuch Krankenkasse.
Doping (Definition, Risiken, Formen)	
Der passive und aktive Halteapparat (Bauplan des menschlichen Körpers, Gliederung des Skeletts, allgemeiner Aufbau eines Gelenkes)	Funktionsgymnastik, Rückenschule
Lunge und Atmung Bau und Funktion der Atemwege Herz-Kreislauf-System Bau und Funktion des Herzens	Ausdauersportarten, Yoga Pulsmessung in Ruhe und nach Beachtung

Hinweise und Vorschläge zur Leistungsbeurteilung/-ermittlung:

Theorie:

- Erläuterung der Griffe bei Hilfe- und Sicherheitsstellung.
- Gestaltung eines Aufwärmprogramms für spezielle Sportarten unter dem Gesichtspunkt der Vorbeugung.
- Lückentexte zu den Themengebieten: Gelenke, Herz-Kreislauf und Atmung.

Praxis:

- Durchführung eines Aufwärmprogramms.
- Überprüfung ausgewählter Fertigkeiten.
- Anwenden Helfer- und Sicherheitsgriffe.
- Überprüfungen von Leistungen (z.B. Ausdauerleistungen – Cooper-Test, Zirkeltraining).
- Ausführung der Pulsmessung in Ruhe und nach Belastung.

Themenbaustein 3 – „Sport und Gesellschaft/Umwelt“:

Dieser Themenbaustein beinhaltet Aspekte aus den Bereichen Sport und Freizeit, Sport in der Gemeinschaft, Sport und Medien, Natur erleben mit/durch Sport sowie der Kooperation von Sport(institutionen) und dessen Umfeld.

Ziele des Themenbausteins 3:

Die SuS sollen Konfliktlösungsmodelle und Möglichkeiten der Vorbeugung erarbeiten und umsetzen. Sie sollen die gegenseitige Abhängigkeit des Sports und der Medienberichterstattung erkennen bzw. die Notwendigkeit

seiner Anerkennung in der Gesellschaft begreifen. Die Analyse dieser Inhalte soll zu einer kompetenten und kritischen Reflexionskompetenz führen.

Weiter sollen die grundlegenden Unterschiede zwischen der Sportpraxis unter Freizeitaspekten und einer klaren Ausrichtung an einer Sportart deutlich gemacht werden.

Im Rahmen des Erlebens der Natur mit bzw. durch Natur sollen die SuS verschiedene Sportarten und Sportmöglichkeiten in Theorie und Praxis kennen lernen. Die Erlangung eines Umweltbewusstseins und das bewusste Erleben der Natur stehen hier im Vordergrund.

Durch vielseitigen Kontakt mit außerschulischen Einrichtungen und Partnern des Sports sollen die SuS erkennen, dass der heutige Sport außerordentlich vielfältig ist und einen festen Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens darstellt. Zudem sollen so die vielfältigen sportlichen Berufsfelder und nebenamtlichen Tätigkeiten vorgestellt werden. Dies geschieht in Abhängigkeit zu den örtlichen und sollte stetig entwickelt werden.

Kernfragen des Themenbausteins 3:

- Was ist Sport bzw. was kann Sport sein?
- Welche Bedeutung haben Spielidee und Spielregeln im Sport?
- Wie geht man im Sport mit Partnern und Gegner um?
- Was sollte man über sportliche Wettkämpfe wissen?
- Wie sollte man im Sport mit Risiko und Wagnis umgehen?
- Welche Besonderheiten bietet das Sporttreiben in der Natur?

Inhalte des Themenbausteins 3:

Theorie	Praxisbeispiele
Fairplay als Ausdruck eines verantwortungsvollen Umgangs miteinander. Beispiele für Fairplay-Verhalten aus dem Leistungssport	SuS übernehmen Schiedsrichteraufgaben, New Games, Kennenlernen und Einhalten von Spiel- und Verhaltensregeln. SuS spielen ohne Schiedsrichter (selbstständiges Einhalten der Regeln).
Sport in den Medien: Vielfältigkeit der Sportberichterstattung (Unterscheidung Profi- und Amateursport) Welche Sportarten werden bevorzugt, welche finden kaum Erwähnung?	Beispiele der Berichterstattung sammeln, ordnen und auswerten. Präsentationen.
Sport in den Medien: Analyse der Berichterstattung eines Mediums Berufsfeld des Sportredakteurs aufzeigen	Entstehung der Sportseite einer regionalen Tageszeitung, Besuch einer Sportredaktion, Entwurf eigener Berichte. Einladung in den Unterricht

Merkmale von Freizeitsport (Ein Sport für alle!, heterogene Gruppen, hohes Maß an Selbstbestimmung, große inhaltliche Vielfalt). Merkmale von Sportarten (Regelwerk, Wettkampfbetrieb, Organisations-grad, Weiterentwicklung)	Ausübung verschiedener Freizeitsportarten (z.B. Federball, Inline Skaten, Nordic Walken). Ausübung verschiedener Sportarten (Regelwerk, Normen, Wettkampf)
Natursportarten (Definition, Beispiele, Vor- und Nachteile, Gefahren, bewusstes Erlebnis)	z.B. Erlebnissport in der Natur, Eislaufen, Orientierungslauf usw.
Kooperationen im Sport (am Beispiel Schule und außerschulische Partner/Institutionen) Kooperation mit Vereinen und Verbänden: - Erwerb von Lizenzen (Sporthelfer-, Übungsleiterausbildung) - Einsatz im Ganztags-/Vereinssport - Vorstellung verschiedener Institutionen - Vorstellung verschiedener Berufsfelder (z.B. Physiotherapeut oder Sport- und Fitnesskaufmann)	Grundsätze der Gestaltung von Übungseinheiten, Kennen lernen von Trainingsbeispielen, Zusammenarbeit mit einem Fitnessstudio

Hinweise und Vorschläge zur Leistungsbeurteilung/-ermittlung:

Theorie:

- Präsentationen.
- Abfragen bzw. Erläuterung der Merkmale von Freizeitsport und Sportarten.
- Anfertigung eigener Berichterstattungen regionaler Sportereignisse.

Praxis:

- Übernahme von Schiedsrichterfunktionen
- Überprüfung erworbener technischer Fertigkeiten und grundlegender taktischer Fähigkeiten.
- Überprüfung z.B. von Pass- und Fangtechniken (Handball, Flag Football, Ultimate-Frisbee).

Allgemein:

Erwerb der Befähigung Sporthelfer bzw. Übungsleiter C-Lizenz.

Themenbaustein 4 – „Sport und sportliches Präsentieren“:

In diesem Themenbaustein sollen die SuS auf der Basis der allgemeinen motorischen Grundlagen für Gymnastik und Tanz ihre individuelle und kooperative Kreativität in Bewegungen entwickeln, Ästhetik und Gefühl ausdrücken und präsentieren.

Ziele des Themenbausteins 4:

Die SuS erhalten Grundkenntnisse in Rhythmik, Ausdruck und Präsentation. Die Inhalte dieses Bausteins werden unter dem Schwerpunkt des Kooperativen Handeln in der Klein- und Großgruppe u.a. in der Entwicklung und Präsentation von Choreografien vermittelt. Die SuS stärken auf diesem Wege ihre sozialen und kommunikativen Kompetenzen, indem sie sich mit dem Partner/den Partner abstimmen und zusammenarbeiten müssen.

Kernfragen des Themenbausteins 4:

- Wie kann man Bewegungen präsentieren?
- Wie kann man Bewegungen gestalterisch und kreativ umsetzen?

Inhalte des Themenbausteins 4:

Theorie	Praxisbeispiele
Rhythmik Allgemeine Takt-/Rhythmusschulung	Auszählen der Takte eines Musikstücks zur eigenen Bewegungsgestaltung (z.B. prellen mit dem Basketball)
Ausdrucksmöglichkeiten (Mimik, Gestik, Bewegung, Hilfsmittel) Gestaltungsmöglichkeiten (Einzelgestaltung, Gruppengestaltung, Koordination von Raum, Zeit und Dynamik)	Gefühle, Erlebnisse oder Stimmungen durch Bewegungen ausdrücken. Aufstellungsformen (Block, Pulk, Reihe, Kreis - Sportart z.B. Step-Aerobis, Aerobic, Hip Hop)
Tanzbeschreibung/Choreografie (Zeichen, Versprachlichung, Rolle des Choreograph)	Umsetzung einer Tanzbeschreibung in Bewegung, Nachtanzen vorgegebener Choreografien, Erstellung eigener Choreografien (variieren, kombinieren und erfinden von Bewegungen – Sportart z.B. Tänze, Rope usw.). Filmaufnahmen möglich!
Tanzstilarten	Grundschrirte erlernen und anwenden. Evt. Kooperation mit Tanzlehrer.

Hinweise und Vorschläge zur Leistungsbeurteilung/-ermittlung:

Theorie:

- Auszählen eines Musikstücks.
- Erstellen einer Teilchoreografie.

Praxis:

- Praktische Vorführungen

Themenbaustein 5 – „Sport und Projektplanung“:

In diesem Themenbaustein sollen die SuS befähigt werden, eigenständig schulische und außerschulische Sportprojekte zu organisieren und durchzuführen.

Ziele des Themenbausteins 5:

Die SuS erhalten Kenntnisse in der Organisation, Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung und Besprechung von Sportprojekten. Sowohl die praktische Umsetzung als auch Formalitäten und Besonderheiten werden angesprochen und ausgewertet.

Die SuS stärken auf diesem Wege ihre sozialen und kommunikativen Kompetenzen, indem sie sich mit unterschiedlichen Partnern abstimmen und zusammenarbeiten müssen.

Inhalte des Themenbausteins 5:

Theorie	Praxisbeispiele
Organisation und Durchführung mindestens eines Turniers/Sportevents	Voraussetzung zur Kenntnis der jeweiligen Sportart/Regeln schaffen. Eigene Erfahrungen sammeln.
Festlegung der Organisationsform/der Regeln	Durchführung eines Probeturniers, Beobachtungsaufgaben
Organisation: Inhalte einer Ausschreibung (Termin, Ort, Ansprechpartner/Instanzen), Entwurf von Plakaten und Information der Zielgruppe, Entwurf Zeitungsvorankündigung, Entwurf Turnierplan	Verteilung von Ausschreibungen, Plakaten und Handzetteln, Prüfung technischen Equipments, Einteilung Zielgruppe, Festlegung Regeln und Modus
Besprechung Kontakt aufnehmen und Absprachen mit wichtigen Personen/Instanzen treffen, Verpflegung organisieren, Sicherheitsmaßnahmen, Versicherung, Preise und Urkunden	Erstellung einer Checkliste und anschließende Überprüfung.

Hinweise und Vorschläge zur Leistungsbeurteilung/-ermittlung:

Theorie:

- Entwurf von Schriftstücken für die Veranstaltung.
- Leistungen im Bereich der Organisation.

Praxis:

- Überprüfung ausgewählter Fertigkeiten und Fähigkeiten in der behandelten Sportart bzw. Spielform.

7. Hinweise zur Leistungsbeurteilung

Bei einem vierstündigen Wahlpflichtfach-Sport werden in einem Halbjahr mindestens zwei Themen aus den vorliegenden Themenbausteinen behandelt. Laut Beschluss der Fachkonferenz Sport der Gemeinschaftsschule Meldorf wird die erforderliche Zeiteinteilung und Schwerpunktlegung pro Themenbaustein durch die jeweilige Lehrkraft selbstständig festgelegt. Entsprechendes gilt auch für die Vorbereitung und Durchführung der Sportpraxis. Bis einschließlich der Klassenstufe 7 erfolgt die Leistungsbeurteilung nach Kompetenzen. Ab der Klassenstufe 8 nach Noten.

Theorie	Praxis
Ausgewählte Inhalte aus mindestens zwei Themenbausteinen pro Halbjahr (ca. 40 Std.).	Ausgewählte Inhalte aus mindestens drei Sportarten pro Halbjahr (ca. 40 Std.).
Zwei Leistungsnachweise pro Halbjahr sowie weitere schriftliche/mündliche Leistungskontrollen	Drei Praktische Überprüfungen pro Halbjahr.

Zusätzlich erfolgt eine Beurteilung des Sozialverhaltens, der Zuverlässigkeit und der Einhaltung von Regeln und Absprachen!

8. Literaturverzeichnis

- Graf, Gabriele u.a. (Hrsg.): Wahlpflichtfach Sport – Integrierte Gesamtschulen, Realschulen, Regionale Schulen, Speyer 2002.
- Bruckmann/Recktenwald: Edition Schulsport – Schulbuch Sport – Ein Arbeitsbuch für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 7 – 13, Aachen 2004, Meyer & Meyer Verlag.
- Lehrplan Sport des Landes Schleswig-Holstein.
- <http://www.sportunterricht.de/> (Abrufdatum 10.Februar 2010)