



## Schulinterner Lehrplan für die Einführungsphase im Fach Sport

### Vorgaben des Kernlehrplans Sport des Landes NRW:

*Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens **drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder** mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden. (KLP S. 20)*

### Anmerkung:

In diesem Beispielprofil werden verschiedene Bewegungsfelder berücksichtigt, da die Einführungsphase auch als Orientierungshilfe für die Wahl des Sportprofils in der Qualifikationsphase dienen soll. Die einzelnen Beispielvorhaben helfen bei der Einschätzung über die Inhalte der Einführungsphase. Sie können unter Berücksichtigung der Einhaltung aller Kompetenzerwartungen vom Fachlehrer (auch in Absprache mit den SuS) modifiziert werden. Da am Rhein-Gymnasium das Rudern einen hohen Stellenwert besitzt, wird in einem Kurs der Einführungsphase das Rudern schwerpunktmäßig in den Sommermonaten thematisiert. In diesem Fall sichert die unterrichtende Lehrkraft bei der Unterrichtsplanung die Einhaltung der für die Einführungsphase geforderten Kompetenzerwartungen und passt den Kurslehrplan dementsprechend an.



## Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	<b>Neue Partner und wechselnde Gegner</b> – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen. ca. 12 Stunden
	UV II	<b>Salto mortale!</b> – Sich der herausfordernden Bewegung des Salto vorwärts stellen, sie verantwortungsvoll einschätzen und auf individuellem Niveau umsetzen lernen. ca. 15 Stunden
	UV III	<b>Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein</b> - Mit Hilfe von Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und ausgewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethodendemonstrieren. ca. 18 Stunden
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
2. HJ	UV IV	<b>Let's Dance!</b> – Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten. ca. 15 Stunden
	UV V	<b>Die spezielle Spielfähigkeit verbessern</b> – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. ca. 12 Stunden
	UV VI	<b>HürdenLaufen!</b> – Eine neu erlernte Lauftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 21 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs



## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### Einführungsphase (EF) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema: Neue Partner und wechselnde Gegner** – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Badminton

#### **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)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.



## **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema: Salto mortale!** – Sich der herausfordernden Bewegung des Salto vorwärts stellen, sie verantwortungsvoll einschätzen und auf individuellem Niveau umsetzen lernen.

**BF/SB:** Bewegen an Geräten – Turnen

**Inhaltlicher Kern:** Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- (unterschiedliche) turnerische Elemente (an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sek 1 behandelten Gerät) ausführen und miteinander kombinieren.
- Turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

**Inhaltsfelder:** a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,

c–Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens (a)  
Handlungssteuerung unter verschiedenen Einflüssen (c)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.(SK)
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.



## **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Stark werden, ohne ein Kraftprotz zu sein** - Mit Hilfe von Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und ausgewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren.

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltliche Kerne:** Formen der Fitnessgymnastik  
Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode(n)

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethode(n) im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

**Inhaltsfelder:** f - Gesundheit, d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gesundheitl. Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)  
Trainingsplanung und Organisation (d)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 18 Std.



## Einführungsphase (EF) 2. Halbjahr

### **Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Let's Dance!** – Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten.

**BF/SB:** Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

**Inhaltlicher Kern:** Tanz; Gymnastik

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z. B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

**Inhaltsfelder:** b - Gestaltung,

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien (b)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.



## **Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Basketball)

### **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 oder unterschiedlicher Zielsetzungen 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 geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.



## **Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: HürdenLaufen!**– Eine neu erlernte Lauftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)  
Trainingsplanung und Organisation (d)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK)
- unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 18 Std.

**Summe Einführungsphase: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)**