

DEUTSCHE SCHULE SOFIA

HEМСКО УЧИЛИЩЕ СОФИЯ

Schulcurriculum für das Fach Sport

(in der Fassung vom 01.07.2015)

Didaktische Vorbemerkungen

Das Schulcurriculum wurde entsprechend den materiellen Voraussetzungen konzipiert. Nicht alle intendierten Inhalte könnten aufgrund dessen vermittelt werden. In den Bereichen, in denen das zur Ausübung der Sportart notwendige Material fehlt (Gerätturnen: (Stufenbarren, Barren, Reck), wurden alternative Inhalte, mit denen eine motorische/ koordinative Schulung einhergeht (hier: Rhythmik/Tanz), herangezogen.

Da die SchülerInnen das Fach Sport als mündliches Prüfungsfach im Abitur wählen können, werden in jedem Halbjahr auch theoretische Inhalte vermittelt. Diese sind zum Teil praxisbegleitend bzw. -vertiefend.

Schulcurriculum Sport Klasse 11/1 – ca. 30h

Kompetenzen	Praktische Inhalte	Theoretische Inhalte im Halbjahr	Zeit	Fächerübergreifende Aktivitäten	Mat./Räuml. Voraussetzungen
Thema Fitness/Ausdauer a) Ausdauer Die Schüler können: - 20-30min ausdauernd laufen - den Begriff Ausdauer definieren - von der individuellen Ausgangslage aus ein exemplarisches Training mit einer Methodenvielfalt erstellen - selbstständig Ergebnisse/Pulswerte messen und protokollieren	- Lauf-ABC/Laufspiele - ausdauerndes Laufen im alaktaziden Bereich über 20-30min - ausdauerndes Laufen im unteren laktaziden Bereich über 10-15min	Ausgewählte Inhalte zum Bereich <u>Gesundheit und Fitness</u> - Begriffsdefinitionen Ausdauer/Laktat - Ausdauertraining/-methoden - Messung/Deutung der individuellen Belastung/Pulswerte und Festlegung der persönlichen Trainingspulswerte für das private Training	14h	Biologie: Anpassungerscheinungen des Organismus an Belastungen	Laufstrecke Park

Lernbereichsnote Ausdauer ergibt sich aus: Cooper-Test (12min-Lauf)

b) Fitness Die Schüler können: - ein Stationentraining selbstständig zu Hause durchführen - Kontraktionsformen der Muskulatur bei verschiedenen sportlichen Aktivitäten benennen - Bestandteile von Aerobic/Capoeira choreographisch darbieten	- Zirkeltraining mit 8 Stationen - Wohnzimmerzirkel - Krafttest - Aerobic → Erlernen von Schritten/Sprüngen und Erarbeitung einer Choreographie oder - Capoeira → Erlernen von Basistechniken	- Kraftarten; Kontraktionsformen der Muskulatur - Auswirkungen von Krafttraining auf die Muskulatur Theorie und Praxis: Entspannungstechniken	16h	Biologie: s.o.	Halle Material f. Stationentraining
--	---	---	-----	----------------	--

Lernbereichsnote Fitness ergibt sich aus: Zirkeltraining; Krafttest; Aerobic-Kür oder Techniküberprüfung Capoeira

Halbjahresnote 11/1 setzt sich zusammen aus: Lernbereichsnoten Ausdauer + Fitness + Theorietest

Schulcurriculum Sport Klasse 11/2 – ca. 66h

Kompetenzen	Praktische Inhalte	Theoretische Inhalte	Zeit	Fächerübergreifende Aktivitäten	Mat./Räuml. Voraussetzungen
Thema Ski/Snowboard Die Schüler können: - auf Basis ihrer individuellen Fähigkeiten Techniken ihr fahrerisches Können verbessern	- ausgewählte Inhalte aus den Bereichen Ski oder Snowboard		30h	Biologie: Auswirkungen von Höhenttraining auf den Organismus	Skigebiete Aleko (Vitoscha) und Borovets (Rila)

Der Lernbereich Ski/Snowboard wird von externen Kräften durchgeführt und schließt ohne Note ab – jeder Schüler erhält gegebenenfalls ein Zertifikat über die erfolgreiche Mitarbeit.

Thema Schwimmen (beginnt noch in 11/1) Die Schüler können: - ihre individuellen theoretischen und praktischen Vorkenntnisse verbessern z.B.: - Brust- und Kraultechnik - Wasserlage - über eine längere Zeit ausdauernd schwimmen	- ausgewählte Übungen zur Verbesserung der Wasserlage z.B. Kopfwertsprung - ausgewählte Übungen zur Verbesserung des Brust- und Kraulschwimmens - ausdauerndes Schwimmen über 10-20min - Wettkampf-/Staffelspiele	<u>Sportpraxis:</u> - optimale Wasserlage	12h	Biologie: Auswirkungen des Tauchens auf den Organismus Geographie: Gefahren beim Baden im Meer (Ebbe+Flut)	2 Schwimmbahnen Dianabad
---	---	--	-----	---	-----------------------------

Lernbereichsnote Schwimmen ergibt sich aus: Kopfwertsprung; Cooper-Test (12min-Schwimmen)

Thema Leichtathletik 1 Die Schüler können: - ihre individuelle Leistung in den ausgewählten Disziplinen verbessern - ihre Kenntnisse zum Bereich Doping vertiefen	- schnelles Laufen (Steigerungsläufe, Schnelligkeitsläufe, Schnelligkeitsausdauerläufe) - ausdauerndes Laufen über 20-30min - Weitsprung - Kugelstoßen	<u>Sporttheorie:</u> - Arten und Auswirkungen von Doping	12h	Biologie: Biochemische Prozesse beim Doping	Sprunghocker (kl. Kästen) Kugeln
---	---	---	-----	--	---

Lernbereichsnote Leichtathletik 1 ergibt sich aus: Leistungslauf über 60m, 2000m; Weitsprung; Kugelstoßen

Kurswahl für 11/2 und 12/1 (stufenübergreifend): Basketball oder Volleyball – ca. 28h

Kompetenzen	Praktische Inhalte	Theoretische Inhalte	Zeit	Fächerübergreifende Aktivitäten	Mat./Räuml. Voraussetzungen
Thema Basketball Die Schüler können: - ihre individuellen theoretischen und praktischen Vorkenntnisse verbessern z.B.: - einzelne Techniken in spielnahen Situationen richtig einsetzen - gelernte Taktiken im Spiel einsetzen - komplexe Übungs- und Spielformen präzise und sicher bewältigen (Fast Break) - sportspielspezifische Regeln erläutern - Gesundheitspotentiale und Verletzungsrisiken der Sportart erläutern und bewerten - die Schiedsrichterfunktion ausüben	<ul style="list-style-type: none"> - Passen und Fangen - Stoppen und Sternschritt - Positions-/Standwurf - Korbleger - Sprungwurf - Block - Überzahlspiel 1:1 und 3:3 mit Anspielstation - Give and Go - Teamtaktiken z.B. Fast Break/Schnelle Mitte 	<u>Sportpraxis:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Regelkunde - Bewegungsanalyse - Taktik <u>Sporttheorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> - gruppenspezifische Prozesse in Mannschaften/ bei Zuschauern z.B. - Aggressionstheorien - Rollenverteilung in einer Mannschaft 	28h	Biologie: Spiel-/Sportverletzungen	Halle/ Basketballfeld Basketbälle

Die Lernbereichsnote Basketball ergibt sich aus: Bewertung Technik (Wurf, Korbleger, Passen/Fangen/Prellen-Parcours) und Taktik/Spiel (individuelles Angriffsverhalten, Spielnote)

Kompetenzen	Praktische Inhalte	Theoretische Inhalte	Zeit	Fächerübergreifende Aktivitäten	Mat./Räuml. Voraussetzungen
-------------	--------------------	----------------------	------	---------------------------------	-----------------------------

					ungen
Thema Volleyball Die Schüler können: - ihre individuellen theoretischen und praktischen Vorkenntnisse verbessern z.B.: - einzelne Techniken in spielnahen Situationen richtig einsetzen - gelernte Taktiken im Spiel umsetzen - komplexe Übungs- und Spielformen präzise und sicher bewältigen - sportspielspezifische Regeln erläutern - zielorientierte Taktvarianten erläutern - Gesundheitspotentiale und Verletzungsrisiken der Spielsportart erläutern und bewerten	- Übungen zum unteren und oberen Zuspiel (Pritschen und Baggern) - Stellen - Aufschläge in verschiedene Zielzonen - Annahme - Angriff - Block - Feldabwehr	<u>Sportpraxis:</u> - Regelkunde - Bewegungsanalyse - Taktik <u>Sporttheorie</u> - gruppenspezifische Prozesse in Mannschaften/ bei Zuschauern z.B. - Aggressionstheorien - Rollenverteilung in einer Mannschaft	28h	Biologie: Spiel-/Sportverletzungen	Halle/ Volleyballfeld Volleybälle

Die Lernbereichsnote Volleyball ergibt sich aus Bewertung Technik (Hoch-/Zielpritschen, Partnerpritschen, Bagger, Aufschläge in Zielzonen, Angriffsschlag) und Taktik/Spiel

Halbjahresnote 11/2 setzt sich zusammen aus Lernbereichsnoten: Schwimmen + LA1 + Spielsportart Kurs 1 + Theorietest

Schulcurriculum Sport Klasse 12/1 – ca. 30h

Kompetenzen	Praktische Inhalte	Theoretische Inhalte	Zeit	Fächerübergreifende Aktivitäten	Mat./Räuml. Voraussetzungen
Thema Leichtathletik 2 Die Schüler können: - ihre individuelle Leistung/Kenntnisse in den ausgewählten Disziplinen verbessern - die theoretischen Modelle auch auf die eigene Situation anwenden	- Lauf-ABC und Laufspiele - ausdauerndes Laufen über 30-40min - 30m Hürden - Dreisprung	Ausgewählte Inhalte zum Bereich <u>Gesundheit und Fitness</u> : - theoretische Modelle zur Erklärung von Gesundheit und Krankheit	16h	Biologie: Spannung und Entspannung → die Wirkung des Blutdrucks/der Herzfrequenz auf den Organismus	Hürden Schleuderbälle 1kg

Lernbereichsnote Leichtathletik 2 ergibt sich aus: Leistungsläufe über 5000m, 30m Hürden; Dreisprung, Schleuderball, Wurf

Halbjahresnote 12/1 setzt sich zusammen aus Lernbereichsnoten LA2 + Spielsportart Kurs 2 + Theorietest

Schulcurriculum Sport Klasse 12/2 – ca. 32h

Kompetenzen	Praktische Inhalte	Theoretische Inhalte	Zeit	Fächerübergreifende Aktivitäten	Mat./Räuml. Voraussetzungen
Thema Badminton Die Schüler können: - ihre individuellen theoretischen und praktischen (Technik und Taktik) Vorkenntnisse verbessern - erlernte Spielfertigkeiten in Einzel-, Doppel- und Mannschaftstaktiken situativ und flexibel anwenden - komplexe Übungs- und Spielformen präzise und sicher bewältigen (z. B. Aufgabe/Aufschlag) - sportspielspezifische Regeln erläutern - zielorientierte Taktvarianten erläutern - Gesundheitspotentiale und Verletzungsrisiken der Spielsportart erläutern und bewerten	- Übungen und kleine Spiele zu: - Schläger- und Ballgewöhnung - Clear - langer und kurzer Aufschlag - Smash - Drop - Drive - Einzel zentrale Position taktisches Verhalten - Doppel Angriffs- und Abwehrverhalten z.B. Tunnelangriff - Übungsformen zur Steigerung der badmintonspezifischen Fitness - Turnierformen	<u>Sportpraxis:</u> - Regelkunde - Bewegungsanalyse - Turnierformen - Taktik <u>Sporttheorie:</u> - Motivation und Mentales Training	16h		Halle/ Badmintonfeld Schläger + Federbälle

Lernbereichsnote Badminton ergibt sich aus Bewertung Technik (Clear, Aufschlag + Aufschlag in Zielzonen, Smash, Drop); Taktik (Spielverhalten); Überprüfung der badmintonspezifischen Fitness; Theoretischer Test

Thema Pädagogischer Freiraum	Fussball/ Touchrugby/ Ultimate Frisbee/ Orientierungslauf/ Bodenturnen	- Wiederholung/ Vertiefung der Inhalte aus der Oberstufe → Vorbereitung auf die mündliche Abiturprüfung	16h		Fussbälle Frisbee-scheiben
-------------------------------------	--	--	-----	--	-----------------------------------

Die Halbjahresnote 12/2 ergibt sich aus den Lernbereichen Badminton + Inhalten des pädagogischen Freiraums + Theorietest