



## Schuleigener Arbeitsplan Sport (SAP) Jahrgang 11

Im Fach Sport werden in einem differenzierten Lernprozess prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen erworben:

Der SAP Sport 11 stellt die Übersicht der zu vermittelnden Kompetenzen im Jahrgang 11 dar. Alle Kompetenzen sind einem Bewegungsfeld (BF) zugeordnet.

Die Kompetenzen in den BF sind verbindlich zu unterrichtenden Unterrichtseinheiten zugewiesen. Die Summe aller Kompetenzen stellt die verpflichtende Mindestanforderung an den Sportunterricht dar. Wissenschaftspropädeutik ist ein wesentliches Merkmal des Unterrichts in der in der gymnasialen Oberstufe und ergänzt so die Mindestanforderung an prozessbezogenen Kompetenzen.

Die verbleibende Unterrichtszeit soll individuell durch weitere, frei wählbare Kompetenzen und Unterrichtseinheiten ergänzt werden, ohne dem nachfolgenden Unterricht vorzugreifen.

Legende:

- Inhaltsbezogene Kompetenz
- prozessbezogene Kompetenz

***Verbindliche Unterrichtseinheit***  
WP: Wissenschaftspropädeutik

# SAP Sport – Jahrgang 11

Spielen (16 DS)	Gymnastisches und tänzerisches Bewegungen (6 DS)	Gesundheit und Fitness (10 DS)
<p><b><i>Sportartenübergreifende gruppentaktische und technische Anforderungen</i></b>            anhand von Varianten der großen Spiele (<b>Basketball</b> und <b>mind. einem</b> weiteres großen Spiel (FB, HB, VB, EZ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>entwickeln und erproben Angriffs- und Abwehrtaktiken</li> <li>nennen Spielpositionen.</li> <li>kennen die Anforderungen an bestimmte Spielpositionen und erfüllen diese.</li> <li>wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten aus der Bewegungsfeldgruppe B an.</li> <li>setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um.</li> <li>erklären grundlegende Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft.</li> <li>erlernen und verbessern eine Bewegung durch Phasierung (WP).</li> <li>vergleichen verschiedene phasierte Bewegungen (WP).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren ihre eigenen Handlungen.</li> <li>reflektieren Mannschaftshandlungen.</li> <li>reflektieren Spielprozesse.</li> <li>erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse</li> <li>werten Spielhandlungen auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus.</li> <li>geben gezielte Bewegungskorrekturen</li> <li>entwickeln, organisieren und leiten Spiele</li> <li>verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.</li> <li>lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte.</li> <li>reflektieren Lernprozesse.</li> </ul>	<p><b><i>Erlernen von Grundschritten und Entwicklung einer eigenen Choreographie</i></b>            verbindlich: eine ausgewählte Sportart            z.B. Hip-Hop, Gambol Jump, Jumpstyle, Step-Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ahmen vorgegebene Bewegungen nach und gestalten diese um.</li> <li>halten die Bewegungsabläufe ein.</li> <li>nehmen ihren Körper wahr und stimmen ihre Bewegungen auf den Rhythmus der Musik ab.</li> <li>entwickeln kooperativ eine Choreografien (Zuweisung von Aufgaben innerhalb der Gruppe).</li> <li>bewegen sich synchron im Rhythmus der Musik</li> <li>geben differenziertes Feedback (Feedbackbogen).</li> <li>wenden grundlegende Bewegungstechniken aus der Bewegungsfeldgruppe A an.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>werten Bewegungsabläufe auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus.</li> <li>arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert.</li> <li>verfügen über eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen.</li> <li>demonstrieren eigene Bewegungslösungen.</li> </ul>	<p><b><i>Gesundheit und körperliche Fitness durch Sport in Schule und Freizeit</i></b>            Allgemeine Grundsätze und Bedeutung des physiologischen Aufwärmens            Funktionelle Aufwärmübungen (in Theorie und Praxis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Belastungsgrenzen erfahren (Kraft und Ausdauer).</li> <li>Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und im Geräteparcour (Zirkeltraining).</li> <li>Grundlagen sportlichen Trainings.</li> <li>Grundsätze des Sportpsychologie Anwenden von Überwindungstechniken zur erfolgreichen Umsetzung von Bewegungszielen.</li> <li>Funktionsgymnastik und Erweiterung der Mobilität im Hinblick auf den gesundheitlichen Aspekt.</li> <li>zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair.</li> <li>helfen und sichern selbstverantwortlich im Lern- und Übungsprozess.</li> <li>schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.</li> <li>treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.</li> <li>sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen.</li> <li>dokumentieren sportliches Training (WP).</li> <li>werten sportliches Training aus (WP).</li> </ul>