

# Schulinterner Arbeitsplan für das Fach Sport am Gymnasium Damme

- Die vorliegende Konzeption basiert auf einer Zeitplanung von ca. 80 Sportstunden pro Schuljahr.
- Der Arbeitsplan stellt einen Minimalplan dar, der entsprechend der curricularen Vorgaben zu ergänzen ist. Die aufgeführten motorischen und kognitiven Fertigkeiten und Fähigkeiten zur Realisierung der geforderten Kompetenzen sind verbindlich und müssen von jedem Sportlehrer/jeder Sportlehrerin behandelt werden.
- Die folgenden Vorgaben der sportartspezifischen Inhalte zur Realisierung der Kompetenzen verstehen sich als Vorschlag, der kontinuierlich überprüft und korrigiert werden soll.

19.11.2009



## Grundsätze zur Differenzierung

Die Fachschaft Sport orientiert sich grundsätzlich an der zwar schon im Jahre 1976 aufgestellten, jedoch immer noch viel zitierten Definition von Klafki:

„Der Begriff der Differenzierung umfasst alle organisatorischen und methodischen Bemühungen, die darauf abzielen, den individuellen Begabungen, Fähigkeiten, Neigungen und Interessen einzelner Schüler oder Schülergruppen innerhalb einer Schule oder Klasse gerecht werden.“ (Klafki, Wolfgang und Stöcker, Hermann (1976). *Innere Differenzierung des Unterrichts*. In: „Zeitschrift für Pädagogik“. 22. Jg., 4, S. 497 f.)

Folglich finden auch im Sportunterricht ständig Differenzierungen statt, die sich zum einen an der Leistungsfähigkeit des Einzelnen aber auch an der ganzen Lerngruppe orientieren. Vor allem in den motorischen Fähigkeiten wird sehr stark differenziert, ausgehend von einem grobmotorischen Bewegungsablauf, der jedem Schüler vermittelt werden soll, bis hin zu den feinmotorischen Abläufen, die zwar allen angeboten, jedoch nicht von allen aufgenommen und umgesetzt werden können.

Dabei steht die individuelle Förderung im Vordergrund.

Zusammenfassend lassen sich folgende Ziele festhalten, die im Sportunterricht am Gymnasium Damme erreicht werden sollen:

- Optimale sportspezifische Förderung des Einzelnen
- Individuelle Disposition fördern
- Neigungen und Fähigkeiten einzelner entwickeln
- Ermuntern leistungsschwacher Schüler
- Leistungsstarke fördern
- Interaktions- und Kommunikationsmöglichkeiten fördern
- Erziehung zum einmaligen Menschen  
(steht im Gegensatz zum einheitlich formulierten und normierten Lernziel einer Bewegung)

Um diese Ziele zu erreichen, werden exemplarisch folgende Möglichkeiten der Differenzierung aufgeführt:

- **Leistungsschwächere** Schüler können im normalen Übungsbetrieb „mitlaufen“ oder „mitschwimmen“ dafür aber:
  - später ins Ziel kommen,
  - eine geringere Wiederholungszahl haben,
  - technisch „schlechtere“ Ausführung der Übung zeigen,
  - oder eine einfachere technische Variante nutzen.
- Für **leistungsstärkere** Schüler würde dieser Unterricht eine permanente Unterforderung bedeuten. Deshalb sind diesen Schülern Anreize zu bieten, sich trotzdem anzustrengen für:
  - bessere Zeiten,
  - höhere Wiederholungszahlen,
  - bessere Bewegungskonzepte,
  - einen Einsatz als Helfer.

Weiterhin besteht die Möglichkeit

- leistungsstärkere Schüler einerseits als Experten beim Erlernen und bei der Korrektur von Bewegungen andererseits auch als Schiedsrichter bei Schulsportfesten einzusetzen;
- nach offener Wiederholungszahl oder Zeit zu üben;
- Belastungen systematisch zu steigern;
- Übungsbedingungen zu verändern (z.B. Gerätehöhe, Maße, Größe, Gewicht, Spielfeldgrößen, Netzhöhe);

- Gelände- und Gerätehilfen anzubieten (Absprunghilfen, Erhöhungen der Absprungplattform, schiefe Ebenen, bewegliche statt feste Hindernisse, Auftriebshilfen, etc.);
- spezielle Übungshilfen zu verwenden: Ablaufmarkierungen, Zielmarkierungen, erhöhter Widerstand durch Paddles, etc.;
- aktive Bewegungshilfen: Zug-, Schub-, Dreh- und Gleichgewichtshilfen (Gurte, Longen, Hilfestellung, etc.) zu benutzen;
- Regeln zu verändern (Vereinfachung in den Spielen, Absprungzone statt Balken, kein Wechselraum).
- Übungen zu verändern: systematische Erleichterung oder Erschwerung der Übung oder der Ausführung der Übung (z.B. in der Leichtathletik: Vom Wurf aus dem Stand zum Wurf aus dem 3- oder 5-Schritt Anlauf oder zusammenführen von Einzelübungen zu Bewegungsfolge

## **Grundsätze zur Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung**

(wird in der Sportfachkonferenz noch weiter entwickelt)

Die Grundlage der Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung bildet Kapitel 4 des Kerncurriculums. Darin werden alle relevanten Punkte genannt, die für die Benotung der Schülerinnen und Schüler von Bedeutung sind.

Dazu gehören u. a.:

- Beiträge zum Unterrichtsgespräch
- Anwenden sportspezifischer Methoden und Arbeitsformen
- Präsentationen
- Arbeitsergebnisse von Partner- und Gruppenarbeit
- Ergebnisse offizieller Schülersportwettbewerbe

Neben diesen Kriterien gehören auch zur folgende Aspekte zur Leistungsbewertung:

- Sportmotorische Leistungen
- Lernfortschritt
- Lernverhalten unter Berücksichtigung des Leistungswillens und des sozialen Verhaltens

In den Disziplinen wie Leichtathletik und Schwimmen, sowie im Turnen bilden die Grundlage der bewegungsbezogenen Leistungen entsprechende Tabellen (s. Anhang).

Die Sportlehrer jeder Jahrgangsstufe beraten regelmäßig, in wie weit am Ende einer Einheit eine möglichst gleicher Kompetenzstand erreicht werden kann.

Leichtathletik Leistungstabellen Mädchen Leichtathletik Leistungstabellen Jungen

Disziplin: Hochsprung Disziplin: Hochsprung

Note Alter	Hochsprung						Hochsprung																
	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11	1,10	1,04	1,01	0,98	0,95	0,92	0,89	0,86	0,83	0,80	0,77	11	1,15	1,13	1,08	1,05	1,03	0,98	0,94	0,88	0,84	0,80	0,75
12	1,15	1,11	1,07	1,03	0,99	0,95	0,91	0,87	0,83	0,79	0,75	12	1,22	1,18	1,13	1,10	1,08	1,03	0,99	0,93	0,89	0,85	0,80
13	1,20	1,16	1,12	1,08	1,04	1,00	0,96	0,92	0,88	0,84	0,80	13	1,27	1,24	1,20	1,17	1,13	1,08	1,04	0,98	0,94	0,90	0,85
14	1,23	1,19	1,15	1,11	1,07	1,03	0,99	0,95	0,91	0,87	0,83	14	1,35	1,30	1,26	1,23	1,18	1,12	1,08	1,04	1,00	0,95	0,90
15	1,26	1,22	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	0,98	0,94	0,90	0,86	15	1,40	1,35	1,31	1,28	1,23	1,17	1,13	1,09	1,05	1,00	0,95
16	1,30	1,26	1,22	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	0,98	0,94	0,90	16	1,45	1,40	1,36	1,33	1,28	1,22	1,18	1,14	1,10	1,05	1,00
17	1,33	1,29	1,25	1,21	1,17	1,13	1,09	1,05	1,01	0,97	0,93	17	1,50	1,46	1,42	1,38	1,35	1,27	1,23	1,19	1,15	1,10	1,05
18	1,35	1,31	1,27	1,23	1,19	1,15	1,11	1,07	1,03	0,99	0,95	18	1,55	1,51	1,47	1,43	1,40	1,32	1,28	1,24	1,20	1,15	1,10

Disziplin: Weitsprung

Disziplin: Weitsprung

Note Alter	Weitsprung						Weitsprung																
	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11	3,55	3,40	3,25	3,05	2,90	2,70	2,55	2,40	2,30	2,15	2,00	11	3,95	3,75	3,55	3,35	3,15	3,05	2,85	2,60	2,45	2,30	2,00
12	3,70	3,55	3,40	3,20	3,05	2,85	2,70	2,55	2,45	2,30	2,15	12	4,20	4,05	3,85	3,65	3,40	3,20	3,00	2,85	2,70	2,65	2,50
13	3,90	3,75	3,60	3,40	3,25	3,05	2,90	2,75	2,65	2,50	2,35	13	4,45	4,25	4,05	3,80	3,55	3,40	3,20	3,05	2,90	2,85	2,70
14	4,05	3,90	3,75	3,55	3,40	3,20	3,05	2,90	2,80	2,65	2,50	14	4,80	4,55	4,35	4,15	3,90	3,75	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00
15	4,15	4,00	3,85	3,65	3,50	3,30	3,15	3,00	2,90	2,75	2,60	15	5,00	4,80	4,60	4,35	4,10	4,00	3,90	3,70	3,50	3,40	3,30
16	4,25	4,10	3,95	3,75	3,60	3,40	3,25	3,10	3,00	2,85	2,70	16	5,25	5,05	4,85	4,60	4,40	4,25	4,15	3,95	3,75	3,65	3,55
17	4,30	4,15	4,00	3,80	3,65	3,45	3,30	3,15	3,05	2,90	2,75	17	5,45	5,20	5,00	4,75	4,60	4,45	4,35	4,15	3,95	3,85	3,75
18	4,35	4,20	4,05	3,85	3,70	3,50	3,35	3,20	3,10	2,95	2,80	18	5,65	5,40	5,20	4,95	4,80	4,65	4,55	4,35	4,15	4,05	3,95

Leichtathletik		Jungen						Leichtathletik						Mädchen											
		Leistungstabellen						Leistungstabellen																	
		Disziplin: Sprint ( 50 m / 75 m )						Disziplin: Sprint ( 50m / 75 m )																	
Note Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6			
																							Alter	1	1,5
11	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	50m	11	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	50 m
12	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	50m	12	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	50 m
												13	11,7	11,9	12,1	12,4	12,8	13,2	13,5	13,8	14,1	14,4	14,7	75 m	
11	11,6	11,8	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	14,0	14,4	14,8	15,0	75m	14	11,5	11,7	11,9	12,2	12,7	13,0	13,3	13,6	13,9	14,2	14,5	75 m
12	11,2	11,4	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	14,1	14,5	14,9	75m	15	11,4	11,6	11,8	12,1	12,6	12,9	13,2	13,5	13,8	14,1	14,4	75 m
13	11,0	11,2	11,4	11,7	12,0	12,4	12,8	13,3	13,6	14,1	14,5	75m	16	11,2	11,4	11,6	11,9	12,5	12,7	13,0	13,3	13,6	13,9	14,2	75 m
14	10,7	10,9	11,1	11,4	11,7	12,1	12,5	13,0	13,3	13,8	14,2	75m	17	11,1	11,3	11,5	11,9	12,4	12,6	12,9	13,2	13,5	13,8	14,1	75 m
15	10,5	10,7	10,9	11,2	11,5	11,9	12,3	12,8	13,1	13,6	14,0	75m	18	11,1	11,3	11,5	11,9	12,4	12,6	12,9	13,2	13,5	13,8	14,1	75 m

Disziplin: Sprint ( 100 m )

Note Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6			
																							Alter	1	1,5
11												11													
12												12													
13	14,2	14,5	14,8	15,2	15,7	16,2	16,7	17,2	17,7	18,2	18,7	100m	13	15,0	15,3	15,6	16,0	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8	100m
14	13,7	14,0	14,4	14,7	15,2	15,6	16,1	16,6	17,1	17,6	18,1	100m	14	14,9	15,1	15,4	15,8	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	100m
15	13,3	13,6	13,8	14,2	14,7	15,2	15,7	16,2	16,7	17,2	17,7	100m	15	14,7	14,9	15,2	15,6	16,0	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0	18,4	100m
16	13,0	13,2	13,5	13,8	14,2	14,9	15,4	15,9	16,4	16,9	17,4	100m	16	14,5	14,7	15,0	15,4	15,8	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2	100m
17	12,7	12,9	13,0	13,3	13,6	14,1	14,5	14,9	15,3	15,9	16,2	100m	17	14,4	14,6	14,9	15,3	15,7	16,1	16,5	16,9	17,3	17,7	18,1	100m
18	12,4	12,6	12,7	13,0	13,3	13,8	14,2	14,6	15,0	15,6	15,9	100m	18	14,3	14,5	14,8	15,2	15,6	16,0	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0	100m

Disziplin: Sprint (100 m)