

## Fachgymnasium Technik Klasse 11

### Fach Sport

### 80 U.-Std.

Unterrichtsinhalte / Sportarten	Kompetenzbereiche:	U.-Std. ca.
1. <u>Einführung in die Sporthalle:</u> Verhaltensregeln; -Verschluss der Umkleieräume, Aufbewahrung der Wertsachen, Verhalten nach Unfällen, Erstellung von Unfallmeldungen, Sicherheitsbestimmungen, Bewertungsgrundsätze, Kleine Spiele.	SachK SozialK	2
2. <u>Basketball:</u> Grundlagen: reduzierte Regeln, Passen, Fangen, Positionswurf, Korbleger. Entwickeln eines basketballspezifischen Trainingsparcours mit Basketball relevanten Techniken. Übungen: Spiel mit 4 Mannschaften.	SachK SelbstK SozialK	8
3. <u>Inselstunde:</u> Kleines oder großes Spiel nach Klassenneigung.	SachK SelbstK	2
<u>Uni-Hockey:</u> Grundlagen: Schlägerhaltung, Spielfeld, reduzierte Regeln, Einspielübung auf ein Tor. Entwickeln einer kreativen Übungsstation zur Schulung der technischen Fertigkeiten.	SachK SelbstK SozialK	8
4. <u>Inselstunde:</u> Flagball.	SachK	2
5. <u>Badminton:</u> Grundlagen: Schlägerhaltung, Spielfeld, reduzierte Regeln. Technik und Taktik im Spiel: Basicdrehung, Überkopf-Clear, Stellung im Feld – Laufwege. Organisation eines Turniers. Mögliche Turnierformen (nach Klassengröße/Hallenkapazität): jeder gegen jeden, Gruppen-K.O.-System, Kaiserspiel usw.	SachK SelbstK SozialK	8
6. <u>Inselstunde:</u> Kleines oder großes Spiel nach Klassenneigung.	SachK SelbstK	2
7. <u>Tischtennis:</u> Grundlagen: Spielregeln, Spielablauf, Zählweise. Übungstechniken: Ballführung, Bewegung mit dem Ball, Angabe, Schupfball. Tischvariationen: Variieren von Tischbreite, -länge und -höhe. Kaiserspiel.	SachK SelbstK	6
8. <u>Inselstunde:</u> Tschoukball.	SachK SelbstK	2
9. <u>Rope-skiping (langes Seil):</u> Entwickeln einer kleinen Choreografie in 4.er Gruppen	SachK SelbstK SozialK	4
		Σ 42

Unterrichtsinhalte	Kompetenzbereiche:	U.-Std. (ca.)
<p>10. <u>Rückenschule / Fitnesstraining:</u> Beobachten von Bewegungen (berufl., sportl. od. alltägl.). Analysieren: physiologische/unphysiologische Belastungen der Wirbelsäule. Entwickeln von Stationen zum Training von physiologischen Bewegungsausführungen. ODER: Entwickeln eines Kräftigungstrainings zur Prävention von Rückenerkrankungen. Durchführen der entwickelten Trainingseinheiten.</p>	SachK SelbstK SozialK	6
<p>11. <u>Inselstunde:</u> Kleines oder großes Spiel nach Klassenneigung.</p>	SachK SelbstK	2
<p>12. <u>Vom Brennball zum Baseball:</u> Einführung Brennball Brennball nach veränderten Regeln: S. entwickeln Regelvariationen unter Berücksichtigung Baseball relevanter Utensilien. Baseball nach vereinfachten Regeln.</p>	SachK SelbstK SozialK	6
<p>13. <u>Trampolin:</u> Sicherheitsregeln, Sprungtechniken (Streck-, Hock-, Dreh-, Sitzsprung)</p>	SachK SelbstK	4
<p>14. <u>Ausdauertraining:</u> Grundlagen Herz-Kreislauftraining; Cooper-Test; Entwickeln von Lauf-rallyes; Herzfrequenzmessung. Hallenbiathlon.</p>	SachK SelbstK SozialK	6
<p>15. <u>Inselstunde:</u> Kleines oder großes Spiel nach Klassenneigung.</p>	SachK SelbstK	2
<p>16. <u>Volleyball:</u> Volleyball spielen auf dem Kleinfeld 4:4. Aufgabenstellung: Aufstellung bei Aufschlagannahme 4:4. Das große Spiel Volleyball 6:6, W-Aufstellung, Problematisierung der erforderlichen Fähigkeiten. Entwicklung eines Trainingsparcours für die Sportart Volleyball Durchführung der entwickelten Trainingsparcours Kleinfeldturnier</p>	SachK SelbstK SozialK	8
<p>17. <u>Inselstunde:</u> Kleines oder großes Spiel nach Klassenneigung.</p>	SachK SelbstK	2
		Σ 40

### Anmerkungen:

- ☞ Diese Planung bezieht sich auf die Rahmenrichtlinien für das Fachgymnasium Technik von 1998. Die Unterrichtssequenzen werden so gestaltet, dass die Handlungskompetenzen im Bereich des Sports durch selbstständiges und schülerorientiertes Arbeiten gefördert werden.
- ☞ Die Durchführung der einzelnen Sequenzen wird wesentlich von der Hallenkapazität beeinflusst. Steht nur ein Hallenteil zur Verfügung, wird die Durchführung der oben beschriebenen Einheiten Uni-Hockey, Badminton und Volleyball nicht in der skizzierten Form möglich sein. Bei wechselnden Hallen-Kapazitäten können aus diesem Grunde auch die Sportarten und/oder -inhalte wechseln.