

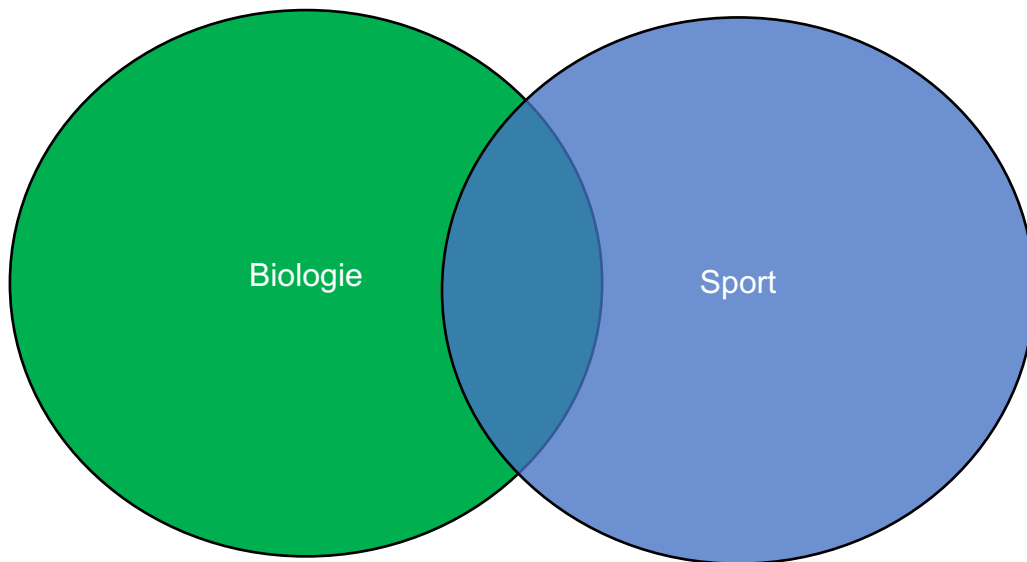


Sekundarstufe I

# Schulinterner Lehrplan

für das Wahlpflichtfach:

## Biologie-Sport (Diff II)





## 1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

### Personalia:

Im Schuljahr 2022/2023 unterrichten am Mauritius-Gymnasium die folgenden Lehrpersonen:

- Frau Eva Henke
- Herr Marius Drücke

### Stundentafel ab Schuljahr 22/23:

Klasse	Anzahl der Wochenstunden (Theorie)	Anzahl der Wochenstunden (Praxis)
9	1	2
10	1	2



## 2 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

### Unterrichtsvorhaben Biologie/Sport Klasse 9

1. Halbjahr – Kursthema: Bewegung und Training I	
<p><b>Unterrichtsvorhaben I</b>  <b>Bewegen – aber wie?</b>            Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomie des Menschen</li> <li>- Konzepte zum motorischen Lernen</li> <li>- Bewegungstechniken in ausgewählten Sportspielen und leichtathletischen Disziplinen</li> </ul> <p><i>Zeitbedarf: ca. XX Stunden</i></p>	<p><b>Unterrichtsvorhaben II</b>  <b>Training mit Sinn I (alt: II)</b>            Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organsysteme (Herz-Kreislauf)</li> <li>- Ganzkörpertraining</li> <li>- Dehnmethode</li> <li>- Muskelgruppen</li> </ul> <p><i>Zeitbedarf: ca. XX Stunden</i></p>
2. Halbjahr: Kursthema: Bewegung und Training II	
<p><b>Unterrichtsvorhaben III</b>  <b>Training mit Sinn II (alt: I)</b>            Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formen der Ausdauer</li> <li>- Energiebereitstellung</li> <li>- Trainingsplanung</li> <li>- Fitness</li> </ul> <p><i>Zeitbedarf: ca. XX Stunden</i></p>	<p><b>Unterrichtsvorhaben IV</b>  <b>Teampplay mit Technik (Was in Theorie?)</b>            Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einsatz von Bewegungstechniken</li> </ul> <p><i>Zeitbedarf: ca. XX Stunden</i></p>



### 3 Konkretisierte Unterrichtsvorhaben 1. Halbjahr

#### **Unterrichtsvorhaben I: Bewegen – aber wie?**

Leitfragen	Theorie	Praxis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Was ist Bewegung?</i></li> <li>• <i>Analyse von Bewegungen</i></li> <li>• <i>Wie lernt man Bewegungen?</i></li> <li>• <i>Wie setze ich Bewegungen gezielt ein?</i></li> <li>• <i>Wie werden Bewegungen ermöglicht?</i></li> </ul> <p style="color: red; margin-top: 20px;"><i>Zeitbedarf: ca. XX Stunden</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Was ist Bewegung?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vorschlag: Brainstorming zu „Bewegung“</li> <li>○ Definition „Bewegung“, „Bewegungslehre“</li> <li>○ einfache Merkmale (z. B. Bewegungskonstanz, Bewegungsfluss)</li> <li>○ morphologisch-phänografische Bewegungsanalyse</li> <li>○ Phasenanalyse nach MEINEL               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zyklische Bewegungen vs. azyklische Bewegungen am Beispiel)</li> <li>▪ Vorbereitungsphase – Hauptphase - Endphase</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Grundlagen des motorischen Lernens           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Drei-Speicher-Modell (Atkinson)</li> <li>○ Phasen der Koordination</li> <li>○ Anwendungsbeispiele</li> </ul> </li> <li>• Aufbau des Skeletts (Wdh.): Tipp: GIDA-Film</li> <li>• Aufbau und Funktion von Gelenken           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeit mit Modellen (weißes Modell, Kniegelenk-Modell)</li> <li>○ Erarbeitung exemplarisch am Kniegelenk-Modell (Quervernetzung: Verletzungen an Sehnen/Bändern)</li> </ul> </li> <li>• Zusammenspiel von Sehnen-Bändern-Muskeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungstechniken in ausgewählten Sportspielen und in leichtathletischen Disziplinen verbessern und anwenden</li> <li>• Konzepte zum motorischen Lernen an einem ausgewählten Beispiel erproben und beurteilen / Bewegungen analysieren</li> </ul>



### Unterrichtsvorhaben II: Training mit Sinn I

Leitfragen	Theorie	Praxis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Ausdauer?</li> <li>• Welche Rolle spielt das Herz-Kreislauf-System?</li> <li>• Wie wird Energie bereitgestellt?</li> </ul> <p style="color: red; margin-top: 10px;"><i>Zeitbedarf: ca. XX Stunden</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Ausdauer               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Messen des Lungenvolumens mit Spirometer</li> </ul> </li> <li>• Aufbau und Funktion des Herzens               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ggf. Sezieren eines Schweineherzens</li> <li>○ Pulsmessung bei Ruhe und Belastung</li> </ul> </li> <li>• Aufbau und Funktion von Blutgefäßen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Blutdruckmessung bei Ruhe und Belastung</li> </ul> </li> <li>• aerobe Energiebereitstellung im Muskel (einfache Schemata)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ theoretische Auswertung eines Lactat-Tests</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer beim Laufen anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern</li> <li>• Erproben von Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethode)</li> <li>• Erstellen von Trainingsplänen</li> </ul>



### Unterrichtsvorhaben III: Training mit Sinn II

Leitfragen	Theorie	Praxis
------------	---------	--------

#### 4 Leistungsbewertung

#### 5 Lehrwerke

*Konopka, Hans-Peter & Wichmann, Klaus (2022) (Hrsg.): Gelbe Reihe. Sport Einführungsphase. Materialien SII. Westermann.*

*Vahl, Thorsten (2020) (Hrsg.): Sport-KOMPAKT. Oberstufe. Stark-Verlag.*

selbsterstellte Arbeitsblätter

Hinweis für die Lehrkraft: Materialien finden sich im Mauwork-Ordner der Fachschaft Biologie