

# Sport-Curriculum



**PAMINA-Schulzentrum Herxheim**  
Orientierungsstufe Realschule plus Gymnasium

i.A. Joachim Schirrmann & Nina Falter

---

## Inhalt

1 Einleitung.....	2
2 Kooperation mit Sportvereinen.....	3
3 Lehrplanmäßiger Sportunterricht.....	4
4 Angebot des Wahlpflichtfaches „Sport und Gesundheit“ oder eines Leistungskurses Sport.....	5
5 Teilnahme an Schulsportwettbewerben.....	6
6 Organisation und/oder Ausrichtung von Schulsportwettbewerben.....	7
7 Klassenfahrten mit sportlichem Schwerpunkt.....	7
8 Regelmäßige Teilnahme am Sportabzeichen –Wettbewerb.....	8
9 Teilnahme der Sportlehrkräfte an Sport-Fortbildungen.....	8
10 Spiel- und Sportmöglichkeiten in den Pausen – Bewegte Pausen.....	8
11 Anhang.....	9

## 1 Einleitung

Das PAMINA-Schulzentrum in Herxheim hat sich seit der Corona-Zeit im Sportbereich neu aufgestellt. Die personelle Lücke durch zwei Abgänge konnte durch eine neue Lehrkraft mit einem vollen Deputat komplett gefüllt werden. Bei kurzfristigen Ausfällen hat unserer Schule mehrere PES-Verträge, viele davon mit Sportlehrberechtigung, abgeschlossen. Somit ist ein konsequentes Durchführen der Sportstunden gewährleistet und der Ausfall auf ein Minimum reduziert. Durch einen sehr aktiven Förderverein konnten nochmals viele hochwertige Bälle mit Ballsäcken besorgt werden, sodass somit eine hohe Intensität in den jeweiligen Mannschaftssportarten gewährleistet ist.

Unsere Schule zeichnet sich nicht unbedingt damit aus, dass sie nur einen Schwerpunkt im Bereich Jugend trainiert für Olympia hat, sondern neben diesem, können wir eine Vielfalt an Sportangeboten anbieten, welche in den folgenden Seiten vorgestellt werden. Daher zielt unser Sportkonzept vollkommen auf die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen in der Breite ab. Trotzdem versuchen wir durch verschiedene Arbeitsgemeinschaften und den Kooperationen mit den Vereinen auch in den „Jugend trainiert für Olympia“-Wettbewerben weiterhin vorne mitspielen zu können.

Daher können wir in allen Bereichen sowohl beim Bewegten Lernen als auch bei Integration und Inklusion, Gesundheit, individuelle Förderung der sportlichen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler oder Teilnahme an Wettbewerben verschiedene Schwerpunkte setzen.

Dieses Konzept wurde sowohl vom Gymnasium als auch von der Realschule+ einstimmig in der Gesamtkonferenz der Schule beschlossen.

## 2 Kooperation mit Sportvereinen

Das PAMINA-Schulzentrum in Herxheim arbeitet in engem Austausch mit den ortsansässigen Sportvereinen. In der Vergangenheit bestand seit vielen Jahren eine Kooperation mit dem Turnverein Herxheim im Bereich Volleyball und Handball. *(siehe Anhang 6: Kooperation Verein)*

Leider wird diese im Bereich Volleyball nicht weiter fortgeführt. Dafür können wir mit dem Fußballverein SV Victoria Herxheim ab kommendem Schuljahr eine neue Kooperation starten. In dieser Kooperation wird der Schwerpunkt im Bereich der Jugendtrainerausbildung liegen.

So treffen hier im Arbeitsgemeinschafts- und Schulmannschaftsbereich Schule und Verein aufeinander. Die Ausrichtung von Turniertagen im Bereich JtFO werden unter anderem personell vom Verein unterstützt. Aber auch im AG-Bereich gibt es immer wieder Zusammenarbeiten in Form von ÜbungsleiterInnen oder zusätzlichem Trainingsangebot in der Schule von Lehrkräften. *(siehe: <http://pgherxheim.de/Joomla/index.php/10-sport/113-kooperation-schule-verein>)*

Gemeinsam mit dem DLRG wurde vor der Coronapandemie Schwimm-Aktionstage ins Leben gerufen, welches NichtschwimmerInnen der Orientierungsstufe in einem mehrtägigen Projekt die sichere Fortbewegung im Wasser näher brachte. Dieses Projekt soll nun (nach Lockerung der Maßnahmen) im ortsansässigen Freibad wieder aufgegriffen werden.

Ganz kurzfristig konnten wir nun zwei PES-Kräfte für den Sportbereich dazugewinnen, die im aktuellen Schuljahr jede Woche eine Einheit von 45min für Nichtschwimmer (Gruppenstärke ca. acht SchülerInnen) anbietet. Dies ist deswegen auch besonders erwähnenswert, da hierbei unter anderem auch viele ukrainische Kinder die Möglichkeit erhalten, erste Schwimmerlebnisse zu erhalten und hoffentlich hin zu einem sicheren Schwimmer werden zu können.

An der Schule gibt es außerdem Regelungen für die Freistellung sportlicher Talente für die Teilnahme an Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfen.

### 3 Lehrplanmäßiger Sportunterricht

Der Sportunterricht wird am PAMINA-Schulzentrum grundsätzlich gemäß dem Lehrplan Sport für die Sek 1 und Sek 2 erteilt. Leider gibt es zu diesem Grundsatz zwei Ausnahmen. Zum einen betrifft dies die Orientierungsklassen in 5+6, welche eigentlich eine dritte Sportstunde in der Woche hätten und ebenso die 7.+8. Klasse in der RS+. Leider können diese Sportstunden aus Hallenkapazitätsgründen zurzeit nicht erteilt werden.

Allerdings gibt es mittelfristig hierfür einen Lösungsansatz. Denn ab dem Schuljahr 2025/26 wird in Herxheim das St. Laurentiusbad fertiggestellt. Mit den Verantwortlichen stehen wir schon in Kontakt. Es können uns in diesem Bad Schwimmzeiten garantiert werden, die somit dann die 3. Stunde Sport in der Woche wieder realisierbar machen können.

Weiterhin wird mittelfristig die Alte Sporthalle grundsaniert. Wenn dieses Projekt abgeschlossen ist, wird uns mindestens eine 2-fach Sporthalle zur Verfügung stehen. Somit wären ab diesem Zeitpunkt alle Sportstunden wieder problemlos realisierbar.

Ein örtliches Freibad ist in etwa 15min Fußweg zu erreichen und wird in den Monaten von Mai bis September von der Schule zum Erteilen des Schwimmunterrichts genutzt.

Ansonsten entspricht die Anzahl der durchgeführten Sportstunden der Stundentafel der jeweiligen Klassenstufe. *(siehe Anhang 1: Stundentafel Sport)*

#### 4 Angebot des Wahlpflichtfaches „Sport und Gesundheit“ oder eines Leistungskurses Sport

Beide Angebote werden am PAMINA-Schulzentrum umgesetzt.

Im Bereich der Realschule wird das Wahlpflichtfach „Sport und Gesundheit“ ab Klasse 8 angeboten. In Klasse 8 und 10 einstündig. In Klasse 9 zweistündig, wobei Theorie und Praxis im Verhältnis 50:50 unterrichtet wird. Der Arbeitsplan im schuleigenen Profil sieht die folgenden Schwerpunkte vor: Sport und Gesundheit, Trainings- und Bewegungslehre sowie die Sportbiologie vor. Allerdings wird auch auf aktuelle sportliche Ereignisse, wie die Olympischen Spiele etc., eingegangen. Die kompletten Inhalte können im Anhang als PowerPoint Präsentation eingesehen werden. *(siehe Anhang 2: WPF Sport RS+)*

Im Gymnasium kommt in der Oberstufe seit Jahren ein Sport Leistungskurs zustande. Leider gab es aufgrund der Corona Pandemie vorübergehend nicht genügend SchülerInnen, die sich hierzu angemeldet haben. Erfreulicherweise kann für das Schuljahr 2022/23 wieder ein Sport Leistungskurs angeboten werden. Dieser Leistungskurs wird nach den Regularien des Sportlehrplans unterrichtet. In unserem Fall mit vier Stunden Praxis und drei Stunden Theorie. Dadurch ist eine optimale Verknüpfung zwischen Praxis und Theorie vorhanden, daher muss dieser Kurs natürlich auch von einer Lehrkraft unterrichtet werden. Auch hier können die vollständigen Inhalte im Anhang als PowerPoint Präsentation eingesehen werden. *(siehe Anhang 3: LK Sport)*

Weiterhin ist für die jetzigen 10. Klässler am Ende jedes Schuljahres geplant, 1-2 Trainingstage für die künftigen Sport-Lk'ler anzubieten. Vor allem in den geforderten Individualsportarten Schwimmen, Gerätturnen und Leichtathletik sollen die Schülerinnen und Schüler Erfahrungen sammeln, um gezielt über die Sommermonate an ihren Schwächen arbeiten zu können.

## 5 Teilnahme an Schulsportwettbewerben

Die Fachkonferenz Sport bietet seit mehreren Jahren die Teilnahmen an Jugend-trainiert-für-Olympia und dem Fritz-Walter-Cup an. Im Bereich JtFO treten in folgenden Sportarten teils mehrere Wettkampfmannschaften jährlich an:

(Beach-)Volleyball, Fußball, Gerätturnen, Handball und Tischtennis.

Und dies mit durchaus beachtlichen Erfolgen. Vor allem im Bereich Volleyball konnten in den letzten Jahren regelmäßige Teilnahmen auf Bundesebene verzeichnet werden. Aber auch in allen anderen Sportarten gab es immer wieder Teams, die entweder Landessieger im WK I - Bereich wurden oder zumindest bis ins Landesfinale bei WK II-IV kamen.

Grundlage für diese Erfolge ist das vielfältige AG-Angebot in den einzelnen Sportarten. Manche AG's werden übers ganze Schuljahr angeboten, andere gezielt vor den wichtigen Wettbewerben.

(siehe: <http://pgherxheim.de/Joomla/index.php/2-uncategorised/14-sport-curriculum>)

Die Termine werden im Veranstaltungskalender der Schule ausgewiesen. So ist ein möglichst störungsfreier Ablauf des Schulalltags möglich. Teilnahmen und erreichte Erfolge können auf der Schulhomepage nachgeschaut werden.

(siehe: <http://pgherxheim.de/Joomla/images/Stories/Services/Kalender.pdf>)

Des Weiteren wird jährlich am Gymnasium im PAMINA-Schulzentrum der Pierre de Coubertin Abiturpreis in Sport verliehen. Der letztjährige Preisträger verdiente sich die Auszeichnung durch sehr gute Ergebnisse in Theorie und Praxis. Weiterhin hat er sich durch sein stets vorbildliches Verhalten ausgezeichnet. Weiterhin hat er sich durch die Erfahrungen im Sport-LK zu einem Sportstudium in Köln beworben.

## 6 Organisation und/oder Ausrichtung von Schulsportwettbewerben

Da der Schule eine Dreifelder-Halle zur Verfügung steht, können jährlich mehrere Turniere im Bereich JtfO Volleyball und Handball angeboten werden. Dies beläuft sich im Schnitt auf etwa sechs bis acht Wettkampftage. Auch der Fußballplatz der Ortsgemeinde Herxheim wird für Fußballturniere in diesem Bereich zur Verfügung gestellt. Dies geschieht in Absprache mit den OrganisationsleiterInnen „Jugend-trainiert-für-Olympia“ und teilweise in Kooperation mit den Vereinen.

Ab dem nächsten Schuljahr soll die Ausrichtung von Wettkämpfen auch auf den Bereich Tischtennis erweitert werden.

Des Weiteren werden ab diesem Schuljahr auch wieder Bundesjugendspiele in der Orientierungsstufe angeboten. Diese werden so stattfinden, dass die Möglichkeit besteht, an einem anderen Tag diese Leistungen zu einem Sportabzeichen erweitern zu können. Der genaue Ablauf ist im Anhang einsehbar. *(siehe Anhang 4: Bundesjugendspiele & Anhang 5: Sportabzeichen)*

Weiterhin wird auch dieses Jahr wieder unser alljährlicher Spendenlauf stattfinden. Dieser wurde über die Corona-Pause modifiziert hin zu einem „Charity Day“. D.h. es wird entweder weiterhin gejoggt und pro erlaufenem Kilometer wird ein Betrag, der vom Spender festgelegt werden kann, gespendet oder es werden Klassenprojekte angeboten, die an diesem Tag für den „guten Zweck“ etwas anbieten. Auch dieser Erlös wird komplett an die Herxheimer Tafel und den Verein Herzenswünsche gespendet. *(siehe: <http://pgherxheim.de/Joomla/index.php/2-uncategorised/142-spendenlauf>)*

Schlussendlich wird auch das SV-Team wieder ein Völkerballturnier mit allen weiterführenden Klassen stattfinden lassen. Was eigentlich in den vergangenen Jahren im Faschingszeitraum angesetzt wurde, musste dieses Jahr wegen Corona auf Ende des Schuljahres verlegt werden.

## 7 Klassenfahrten mit sportlichem Schwerpunkt

Im Fahrtenkonzept der Schule sind Klassenfahrten mit sportlichem Schwerpunkt vorgesehen. Im Oberstufenkonzept ist entweder eine Skikursfahrt oder eine andere Sportfahrt für die Oberstufe im Bereich des Sport Leistungskurses vorgesehen.

Das PAMINA-Schulzentrum verfügt über Sportlehrkräfte mit der für die Skifahrt erforderlichen Qualifikation.



## 8 Regelmäßige Teilnahme am Sportabzeichen –Wettbewerb

Das Deutsche Sportabzeichen war vor Corona ein fester Bestandteil des Schulsports im zweijährigen Rhythmus. Dies wird nun ab diesem Schuljahr wieder aufgenommen und nicht nur jährlich stattfinden, sondern auch mit einer deutlich größeren Auswahl an Disziplinen. Das Training hierfür ist eingebunden in den Sportunterricht. Das Ablegen der Prüfung geschieht an einem sogenannten Sportabzeichentag auf freiwilliger Basis. Hier nehmen im Schnitt 80-100 SchülerInnen aller Altersstufen teil. Die Verleihung der Urkunden erfolgt im adäquaten Rahmen. (siehe: <http://pgherxheim.de/Joomla/index.php/10-sport/45-sportabzeichen>)

## 9 Teilnahme der Sportlehrkräfte an Sport-Fortbildungen

Die Fachkonferenz Sport hat über die Corona-Zeit die Wünsche der Fachschaft aufgelistet und ein Fortbildungskonzept erstellt. Der dringlichste Bedarf liegt hierbei klar im Bereich Gerätturnen. Konkret wollen wir daher im nächsten Schuljahr eine Fortbildung im Bereich Gerätturnen anbieten. Hierbei soll ein externer Referent für das komplette Sportkollegium einen Fortbildungstag veranstalten.

## 10 Spiel- und Sportmöglichkeiten in den Pausen – Bewegte Pausen

Das Pausengelände weist Bewegungs- und Spielmöglichkeiten in Form von vier Basketballkörben und sechs Tischtennisplatten auf. Des Weiteren stehen Spielgeräte wie Bälle und Seile in einer Kiste für die Orientierungsstufe zur Verfügung. Außerdem wird das Freiluftklassenzimmer, welches aus Baumstämmen und Pfählen besteht in den Pausen als Klettermöglichkeit genutzt.

Im GTS-Nachmittagsbereich ist auch die Möglichkeit vorhanden, den nah gelegenen Skater-Platz anzusteuern und dort die Fußball- und/oder Basketballanlage zu nutzen.

Für Belegung, Ausleihe der Geräte, Spielaufsicht/-Animation und Finanzierung ist eine Lehrkraft aus der erweiterten Schulleitung, welche auch generell den GTS-Bereich organisiert, verantwortlich. Ihr stehen nochmals mehrere Erzieher, PES-Kräfte und/oder FSJ'ler zur Verfügung, die vor allem im Nachmittagsbereich die Pausen aktiv mit verschiedenen Sportaktionen unterstützen.

## 11 Anhang:

Anhang 1: Stundentafel

**Stundentafel in der GOS und am Gymnasium im PAMINA-Schulzentrum**

Vorgabe (VV „Stundentafeln“): gerade – Auslegung vor Ort: *kursiv*

Stand 09.05.2022

Klassenstufen	5-6		7-10				Summe 5-10
Fächer/Bereiche							
<b>Pflichtbereich</b>							
Religion/Ethik	<b>4</b>		<b>7</b>				<b>11</b>
	2	2	2	1	2	2	
Deutsch	<b>9</b>		<b>15</b>				<b>24</b>
	5	4	4	4	4	3	
1. Fremdsprache	<b>9</b>		<b>13</b>				<b>22</b>
	5	4	4	3	3	3	
2. Fremdsprache	<b>4</b>		<b>13</b>				<b>17</b>
	-	4	4	3	3	3	
Mathematik	<b>8</b>		<b>15</b>				<b>23</b>
	5	4	4	3	4	4	
gesellschaftswissenschaftl. Bereich			<b>16</b>				<b>19</b>
Erdkunde	<b>3</b>		<b>6</b>				
	2	2	-	2	2	2	
Geschichte	-		<b>7</b>				
			2	1	2	2	
Sozialkunde	-		<b>3</b>				
			-	-	2	1	
naturwissenschaftl. Bereich			<b>19</b>				<b>26</b>
Naturwissenschaften	<b>7</b>		-				
	4	3					
Biologie	-		<b>6</b>				
			2	2	-	2	
Chemie	-		<b>6</b>				
			-	2	2	2	
Physik	-		<b>7</b>				
			-	3	2	2	
künstlerischer Bereich	<b>8</b>		<b>12</b>				<b>20</b>
Bildende Kunst	<b>4</b>		<b>6</b>				
	2	2	2	2	1	1	
Musik	<b>4</b>		<b>6</b>				
	2	2	2	2	1	1	
Sport	<b>6</b>		<b>10</b>				<b>16</b>
	2	2	4	2	2	2	
Klassenstunde	<b>2</b>		-				<b>2</b>
	1	1					
<b>Summe</b>	<b>60</b>		<b>120</b>				<b>180</b>
	30	30	30	30	30	30	
<b>Wahlfreier Bereich</b>	-						
3. Fremdsprache			<b>6</b>				
			-	-	2	2	
Informatik			<b>6</b>				
			-	-	2	2	

Anhang 2: WPF Sport RS+

## Arbeitsplan WPF Sport Klasse 10

### 1. Halbjahr

- Sport und Gesundheit
  - T: Bewegungslehre/ Bewegungsbeschreibung
  - P: Trainingslehre – Umgang mit Geräten im Rehaktiv Center Herxheim
  - P: technische Disziplinen der LA (Hürden, 3-Sprung)
  - T: Berufsgruppen
  - P: Berufsgruppen im RCH
  - P: Internetrecherche „Berufe aktuell“ + Präsentation

### 2. Halbjahr

- Sport und Berufe:
- T: Internetrecherche „Berufe aktuell“ + Präsentation
  - Sport und Medien:
  - Kooperation von auserschulischen Partnern
    - T: Vorstellung Verein Sportart, Sportler

Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Bereiche des WPF

- Berufsorientierung:
  - Sportlehrer/-in
  - Übungsleiter/ -in u. Trainer/ -in
  - Sport- und Fitnesskaufmann
  - Masseur/-in
  - Fitnesstrainer/ -in
  - Ernährungsberater/ -in
  - Physiotherapeut/ -in
  - Krankenpfleger/ -in/Altenpfleger/ -in
  - Erzieher/ -in .....

Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Bereiche des WPF

- **Ökonomische Bildung**
  - Organisation von Sportveranstaltungen
  - Finanzierung von Sportveranstaltungen, Sportstätten, Fitnessstudios, Vereine im Amateur und Profisport
  - Werbung/Sponsoring

Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Bereiche des WPF

- **Informatische Bildung:**
  - Bewegungsbilder/Bewegungsvideos analysieren
  - Internetrecherchen zu verschiedenen Sportarten (Geschichte, Regeln, Techniken)
  - Ergebnislisten/Tabellen erstellen
  - Urkunden gestalten.....

Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Schlüsselqualifikationen

### Methodenkompetenz:

- Vorgehensweise beim Erlernen einer Technik
- Flop anhand von Arbeitskarten/PA -Korrektur

### Sozialkompetenz:

- Teamfähigkeit, PA, GA, Einhalten von Regeln
- Spiele spielen

### Fachkompetenz:

- Anwendung sportlicher Techniken im Alltag
- Rückenschule (richtiges Tragen)

Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Modulschwerpunkte im schuleigenen Profil

### ■ Sport und Gesundheit

- Bewegungslehre
- Trainingslehre
- Sportbiologie
- Sportaggression
- Die restlichen Module werden je nach Aktualität ergänzt (Bsp. Sportgeschichte - Olympia)

Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer



# Definition Gesundheit WHO

Ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich das Freisein von Krankheit und Schwäche

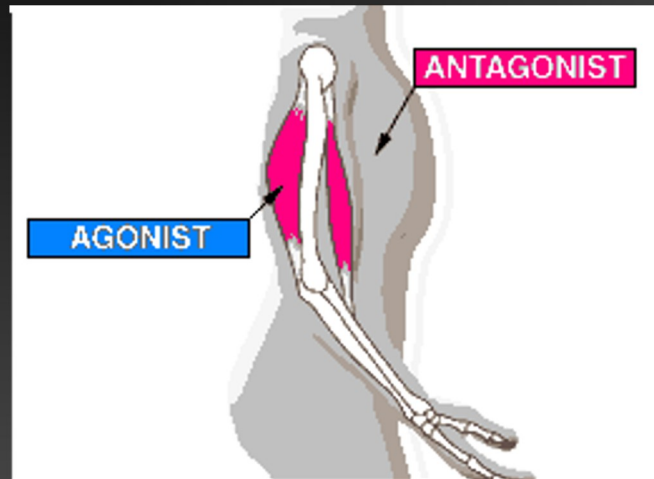
Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Sport und Gesundheit



Theorie	Beispiele für die Praxis
Definition <b>Gesundheit</b>	
Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit	Funktionsgymnastik und ihr gesundheitlicher Aspekt
Spannung/ Entspannung	Yoga, Phantasiereisen Entspannungsübungen
Vorbeugung: -Bedeutung des Aufwärmens -Erkennen von Gefahrenquellen -Einfluss des Ausdauer- und Kraftsports auf das Immunsystem Sicherheitserziehung*1 : -Hilfe- Sicherheitsstellung	Aufwärmübungen z.B. Geräteaufbau, Piercing abkleben Tapen  Anwendung von Hilfe- und Sicherheitsstellung
Haltungsschäden -z.B. Rundrücken Scheuermann Fußfehlstellungen	Funktionsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik Spezielles Krafttraining

## Beispiel: So arbeitet ein Muskel



Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Sportpraxis

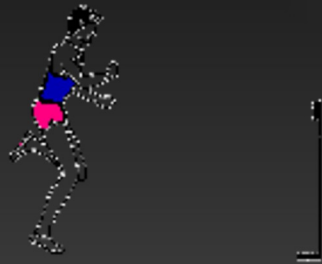
Veranschaulichen der Theorietemen durch praktische Beispiele.

- Sport und Gesundheit  
→ Rückenschule
- Trainingslehre Ausdauer  
→ Coopertest (12 Minuten Lauf)
- Sportbiologie Muskeln  
→ Dehnen und Kräftigen der Muskulatur/Vermittlung einer richtigen Technik
- Sportgeschichte Olympia  
→ Olympische Disziplinen (Speerwerfen...)

Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer



## Beispiel Hürdenlauftechnik



Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Arbeitsplan WPF Sport Klasse 8

### 1. Halbjahr

- Sport und Gesundheit:
  - P: Ausdauersport (Coopertest, Ausdauerschwimmen)
  - T: Faktoren sportlicher Leistung, Körper des Menschen, konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit)
  - P: Sportspiel I
  - T: Regeln/Geschichte

### 2. Halbjahr

- Sport und Aggression:
  - T: Sportpsychologie, Fairplay
  - P: Ringen und Raufen, Rugby, Frisbee
- Sportgeschichte/Olympia:
  - T: Olympische Spiele der Antike
  - P: Olympische Disziplinen der Leichtathletik

Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Arbeitsplan anhand von Modulen (3 pro Schuljahr)

- Bewegungslehre
- Trainingslehre
- Sportbiologie
- **Sport und Gesundheit**
- Sportaggression
- Olympische Spiele
- Kooperationen mit außerschulischen Partnern
- Sportgeschichte
- Sport und Medien
- Sport und Umwelt
- Sport-Freizeit
- Spiele spielen
- Kreatives Bewegen
- Organisation von Veranstaltungen

Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Arbeitsplan WPF Sport Klasse 9

### 1. Halbjahr

- Sport und Gesundheit:
  - T: Sportbiologie
  - T: Herz-Kreislauf-System
  - T: Lunge Atmung
  - P: Circuittraining
  - P: Pulsmessung
  - P: Atemfrequenzmessung
  - T: Trainingsprinzipien
  - P: Trainingsstunde in „deiner Sportart“

### 2. Halbjahr

- Sport und Umwelt:
  - T: Umweltgerechtes Verhalten
  - P: Skifahren, Orientierungslauf
  - T: Suchtverhalten/Doping
  - P: Werbevideo anti Sucht + Präsentation
- Spiele spielen
  - T: Regeln aufstellen
  - P: Spiele erfinden und präsentieren

Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

## Arbeitsplan WPF Sport Klasse 10

### 1. Halbjahr

- Sport und Gesundheit
  - T: Bewegungslehre/ Bewegungsbeschreibung
  - P: Trainingslehre – Umgang mit Geräten im Rehaktiv Center Herxheim
  - P: technische Disziplinen der LA (Hürden, 3-Sprung)
  - T: Berufsgruppen
  - P: Berufsgruppen im RCH
  - P: Internetrecherche „Berufe aktuell“ + Präsentation

### 2. Halbjahr

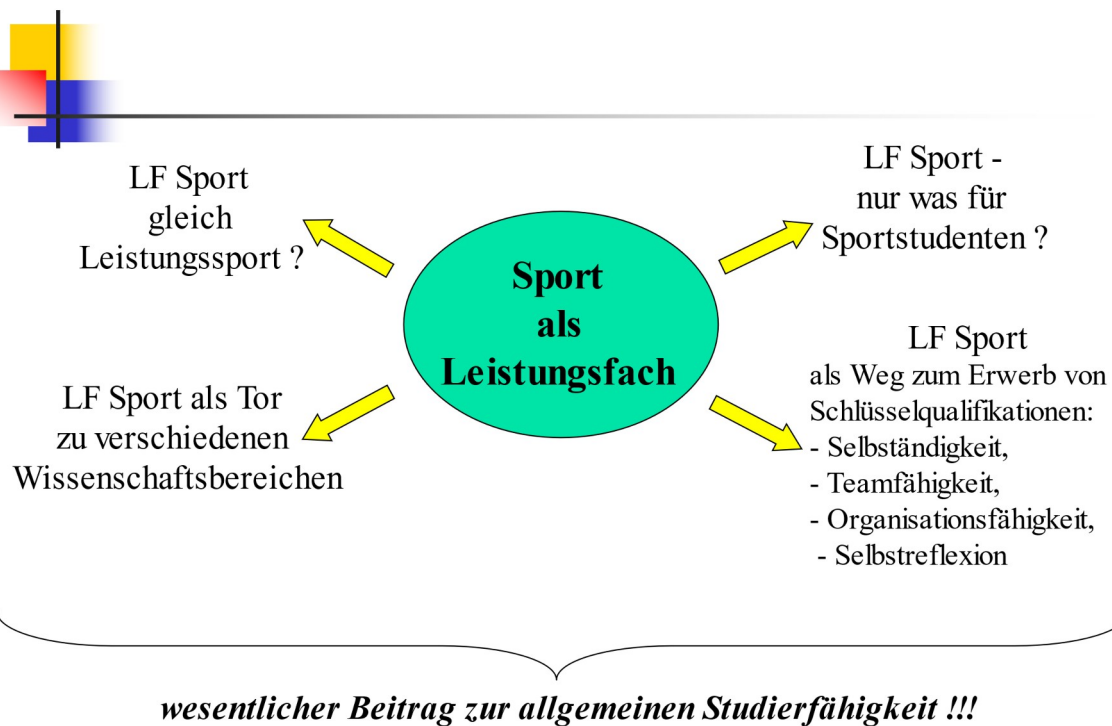
- Sport und Berufe:
  - T: Internetrecherche „Berufe aktuell“ + Präsentation
- Sport und Medien:
- Kooperation von ausser - schulischen Partnern
  - T: Vorstellung Verein Sportart, Sportler

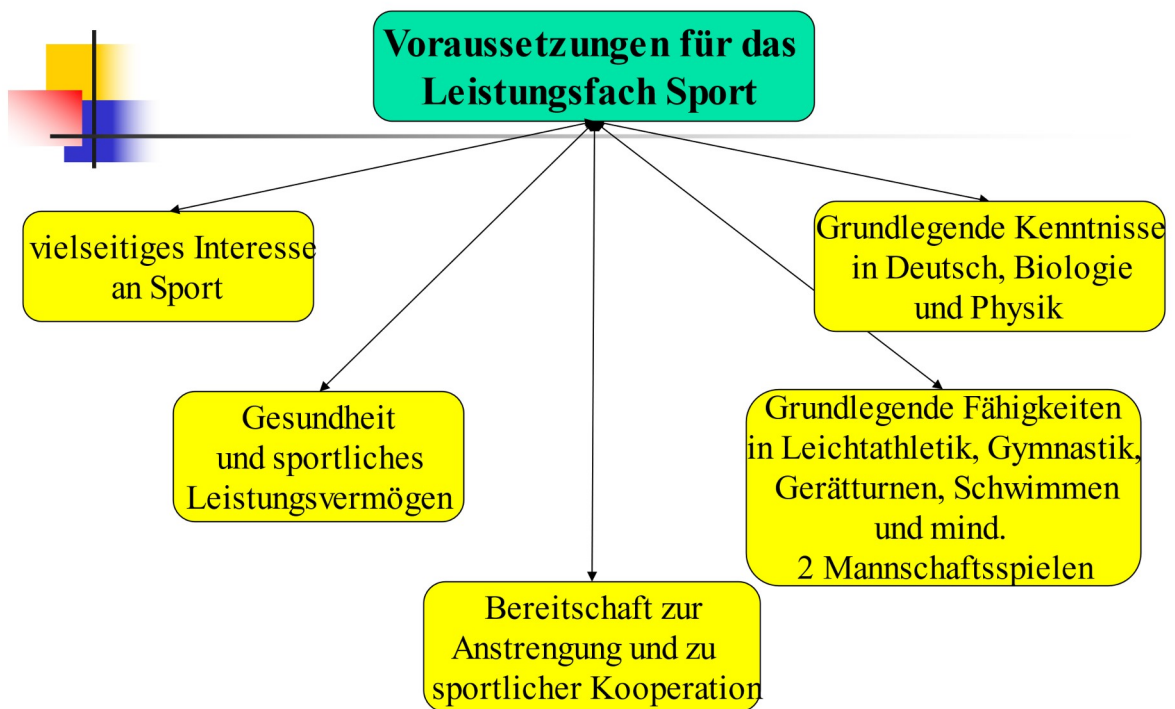
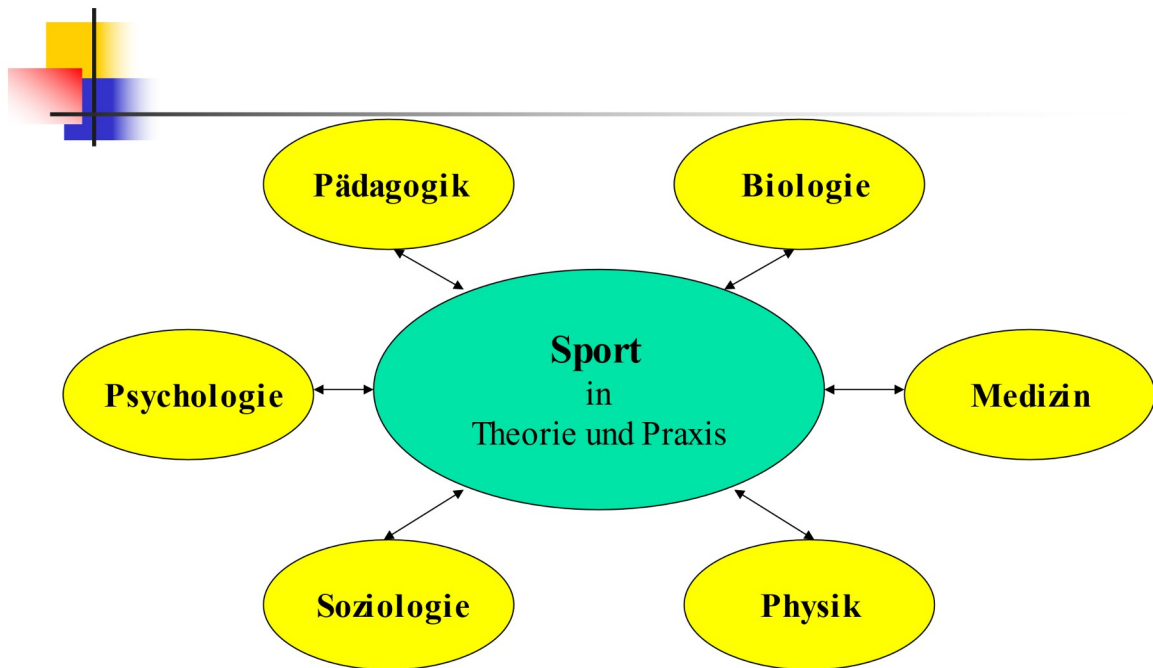
Wahlpflichtfach Sport  
Realschule+ Herxheim  
Conny Magin/Jens Futterer

**Anhang 3: LK Sport**

# Leistungsfach Sport

Informationen zur Kurswahl  
in der gymnasialen Oberstufe  
Von Nina Falter





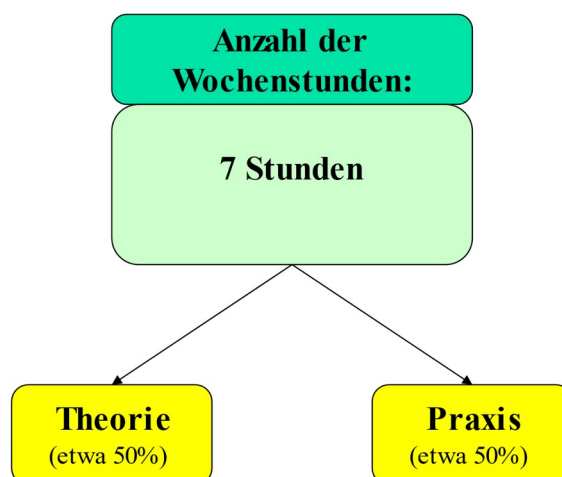


## Mögliche Kurskombinationen

<b>Sport</b>	Fremdsprache	Naturwissenschaft
<b>Sport</b>	Fremdsprache	Mathematik
<b>Sport</b>	Deutsch	Mathematik
<b>Sport</b>	Deutsch	Naturwissenschaft



## Unterricht

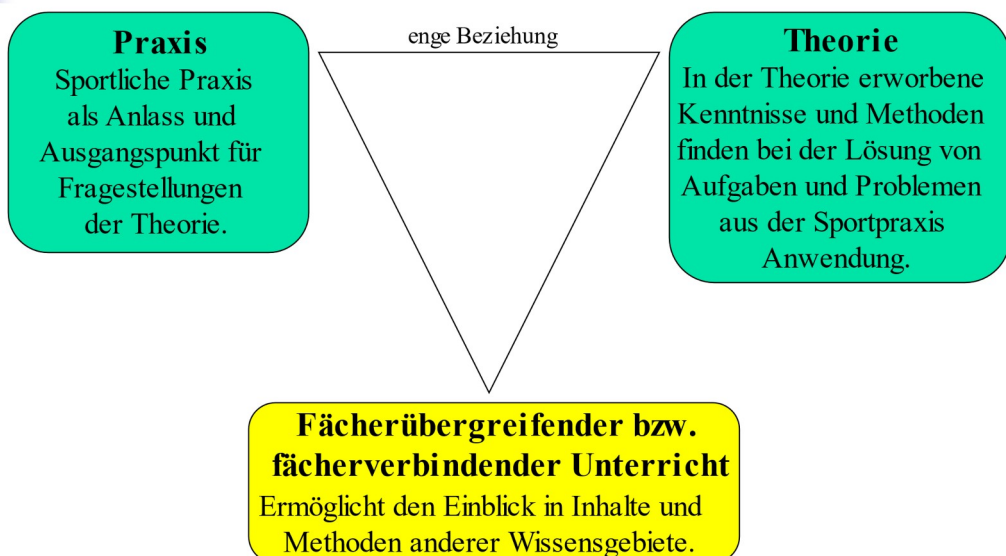




## Ziele des Unterrichts



## Verbindung von Theorie und Praxis







## Sportarten

Praktische Ausbildung in:

- **Individualsportarten**
  - Leichtathletik
  - Schwimmen
  - Turnen (ergänzt durch Gymnastik und Tanz)
- **Spielen**
  - 2 Spiele, davon mindestens ein Mannschaftsspiel
- **einwöchiger Skikurs**
- **nach Möglichkeit „Schnupperangebote“ in weiteren Sportarten**  
 z.B.: Badminton, Mountain -Biking, Windsurfen, Orientierungslauf, Inline -Skating, Rudern, Klettern, Tennis, Tischtennis, Trampolinspringen u.v.m.



## Inhalte des Leistungsfaches Sport in den Jahrgangsstufen 11-13

	THEORIE	PRAXIS
11/1	Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	Ausgewählte Inhalte aus den Sportarten der Gruppen A und B
11/2	Sportliches Training	Leichtathletik
12/1	Bewegungslernen	Gerätturnen ergänzt durch Gymnastik und Tanz
12/2	Handeln im Sportspiel	Spiel 1 aus Gruppe B
13	Sport und Gesellschaft  Trainingstheoretische, bewegungsanalytische, soziologische Aspekte sportlicher Phänomene	Schwimmen  Spiel 2 aus Gruppe B oder C
ABITUR	Schriftliche Abiturprüfung	
	Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten an sportspezifischen Beispielen	Vorbereitung auf den sportartübergreifenden Mehrkampf
ABITUR	ggf. mündliche Abiturprüfung	Sportartübergreifender Mehrkampf*

\* Aus klimatischen Gründen wird die Prüfung in Leichtathletik vorverlegt und im Schuljahr 13 bis zu den Herbstferien durchgeführt.



## Theorie im Leistungsfach Sport in den Jahrgangsstufen 11-13

	THEMENBEREICHE	PFLICHTBAUSTEINE / WAHLBAUSTEINE
11/1	Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufgaben und Ziele des LF Sport</li> <li>- Entwicklung des Begriffes Sport</li> <li>- Rolle des Sports in der Gesellschaft</li> <li>- Aspekte sportlicher Leistung</li> <li>- Bewegungsbeobachtung</li> <li>- Sportmotorische Tests</li> </ul>
11/2	Sportliches Training	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung in die Trainingslehre</li> <li>- Training und seine Auswirkungen auf den menschlichen Organismus</li> <li>- Planung, Durchführung und Auswertung sportlichen Trainings</li> </ul>
12/1	Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsbeschreibung u. Phasengliederung</li> <li>- Biomechanische Analyse von Bewegungen</li> <li>- Grundzüge motorischer Lernprozesse</li> <li>- Verfahren zur Vermittlung von Bewegungen</li> </ul>
12/2	Handeln im Sportspiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielbegriff</li> <li>- Spielbeobachtung</li> <li>- Sportspiele unter soziologischen Aspekten</li> <li>- Konflikte und Fairness im Sportspiel</li> </ul>
13	Sport und Gesellschaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport und Gesundheit</li> <li>- Rolle des Sports in der Gesellschaft</li> <li>- Sport und Leistung</li> <li>- Sport und Ökologie</li> </ul>
ABITUR	Schriftliche (ggf. mündliche) Abiturprüfung	<p>Gegenstand der Abiturprüfung (EPA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliches Training</li> <li>- Bewegungslernen</li> <li>- Interaktion und Verhalten</li> <li>- Sport und Gesellschaft</li> </ul>



## Die Kursnote im Leistungsfach Sport

Einführungsphase 11/1			
Theorie		Praxis	
1 Kursarbeit	andere Leistungsnachweise	Abschlussprüfung	andere Leistungsnachweise
1	2	1	1
50 %		50 %	



## Die Kursnote im Leistungsfach Sport

Qualifikationsphase 11/2 - 13			
Theorie		Praxis	
2 Kursarbeiten 1 Kursarbeit in 13	andere Leistungsnachweise	Abschluss- prüfung	andere Leistungsnachweise
1	1	1	1
50 %		50 %	

Dauer der Kursarbeiten: 11/1 => 2 Unterrichtsstunden  
 11/2 => 2 Unterrichtsstunden  
 12/1 => 3 Unterrichtsstunden  
 12/2 => 3 – 4 Unterrichtsstunden  
 13 => 4 Zeitstunden



## Die Abiturprüfung im Leistungsfach Sport

Fachprüfung im Leistungsfach Sport	
schriftliche Prüfung	sportpraktische Prüfung
<p><b>vierstündige Prüfungsarbeit</b> mit Themen aus der Qualifikationsphase</p> <p><b>Themenbereiche:</b> - Sportliches Training - Bewegungslernen - Handeln im Sportspiel - Sport und Gesellschaft</p>	<p><b>sportartübergreifender Mehrkampf</b></p> <p><b>Spiel</b> 1 Spiel</p> <p><b>Leichtathletik*</b> 4 Disziplinen: - Kurzstrecke o. Hürden - Mittel- o. Langstrecke - Sprung - Wurf o. Stoß</p> <p><b>Schwimmen</b> 2 Lagen: - 50 m und 100 m</p> <p><b>Turnen**</b> 2 Geräte oder <b>Turnen**</b> 1 Gerät und kombiniert mit 1 <b>Gymnastik u. Tanz</b> Bewegungsgestaltung aus Gymnastik oder Tanz</p>
50 %	50 %

*Aus klimatischen Gründen wird die Prüfung in Leichtathletik vorverlegt und im Schuljahr 13 bis zu den Herbstferien durchgeführt!*

*Im Bereich Turnen muss auf jeden Fall ein Hang- oder Stützgerät gewählt werden.*



# Informationsblatt für Schülerinnen und Schüler

Mögliche Kurskombinationen		
S	FS +	NW
S	FS	M
S	D	M +
S	D +	NW +

+ = nicht abstaßbar zum GF in Jg. 13 / Abitur

Stundenzahl  
- insgesamt 7 Stunden  
- davon jeweils die Hälfte  
Theorie und Praxis

Sportarten	
Gr. A	Gv/Ta, La, Sw, Tu
Gr. B	Bb, Fb, Hb, Vb
Gr. C	Badm, Hockey, Judo, Rudern, Ski, Tennis, TT

Verlaufsplan zum Leistungsfach Sport - Jg.stufen 11 - 13		
	Theorie	Praxis
11/1	Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	Ausgewählte Inhalte aus den Sportarten der Gruppen A und B
11/2	Sportliches Training	Leichtathletik
12/1	Bewegenslernen	Turnen ergänzt durch Gymnastik und Tanz
12/2	Handeln im Sportspiel	Spiel 1 aus Gruppe B Schwimmen
13	Sport und Gesellschaft Trainingsbegriffliche, bewegungsanalytische, soziologische Aspekte sportlicher Phänomene	Spiel 2 aus Gruppe B oder C
Abitur	Schriftliche Abiturprüfung	
	Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten an sportspezifischen Beispielen	Vorbereitung auf den sportartübergreifenden Mehrkampf
Abitur	ggf. mündliche Abiturprüfung	Sportartübergreifender Mehrkampf

Kursnote im Leistungsfach Sport			
Theorie		Praxis	
11/1: 1 KA	aL	Abschlussprüfung	aL
Bewertung im Verhältnis 1:2		Bewertung im Verhältnis 1:1	
11/2 - 12/2: je 2 KA	andere Leistungs-nachweise	Abschlussprüfung	andere Leistungs-nachweise
13: 1 KA			
Bewertung im Verhältnis 1:1		Bewertung im Verhältnis 1:1	
50 %		50 %	

Abiturprüfung im Leistungsfach Sport besteht aus einer Fachprüfung u. ggf. einer mtl. Prüfung	
Fachprüfung im Leistungsfach Sport	
schriftliche Prüfung	sportpraktische Prüfung
vierstündige Prüfungsarbeit mit Themen aus der Qualifikationsphase	sportartübergreifender Mehrkampf 1 Spiel, La, Sw, Tu
50%	50%



**Vielen Dank für euer Interesse  
und  
viel Spaß  
im Leistungskurs Sport !!!**

## Anhang 4: Bundesjugendspiele

### Bundesjugendspiele

GOS PAMINA-Schulzentrum Herxheim



#### Zeitraum:

Die Durchführung nach dem Notenschluss in der GO vereinfacht die Terminfindung mit Blick auf anstehende Klassenarbeiten etc. Ebenso erscheint es sinnvoll einen Freitag zu wählen, damit die SuS nach den BJS nach Hause gehen können und keine weiteren Aktivitäten der GTS anstehen. Auch sollte eine ggf. notwendige wetterbedingte Verschiebung bedacht werden.

#### Organisation:

- Treffpunkt zum Start der 1. Stunde am gewohnten Klassenraum. Ende nach der 6. Stunde passend zu den normalen Busfahrplänen.
- Aufsicht und Laufwege:  
Die jeweils laut Stundenplan zuständigen Lehrkräfte führen ihre Klasse morgens ins Stadion und mittags zurück zur Schule. Vor Ort beaufsichtigen sie die Klassen hinsichtlich der Einhaltung der üblichen Schulregelungen.
- Riegenführer:  
Einsatz von je 1-2 SuS höherer Klassenstufen (bspw. Sportgrundkurs) als Riegenführer einer Klasse. Diese führen die Klassen entsprechend des Zeitplans von Station zu Station.  
Klassenstufe 5: 8 Klassen (A-H)  
Klassenstufe 6: 8 Klassen (A-H)
- Stationsleitung:  
Jede Wettkampfstation wird durch eine Lehrkraft des Sportkollegiums, mit Unterstützung von SuS der Oberstufe (bspw. Sportgrundkurs), geleitet.
- Hinweis:  
Die zuletzt für die Klasse zuständige Lehrkraft stellt bitte sicher, dass die Klassen ihren vorab zugeteilten Aufenthaltsbereich von Müll befreien. Probleme mit dem Platzwart sollen hiermit vorbeugend vermieden werden.

#### Übungsauswahl:

Um eine schnelle und einfache Durchführung und Auswertung zu gewährleisten, würden wir uns für die Organisation mit Zonen aussprechen. Der genaue Ablauf und die Organisation sind online nachzulesen<sup>1</sup>. Hier sind auch Informationen bzgl. der Auswertung, Urkundenbestellung ... zu finden. Diese sind in dieser ersten Planungsphase jedoch zu vernachlässigen.

Konkret würde dies bedeuten:

- Zonenweitsprung
- Zonenschlagwurf
- 50m-Sprint



#### Weitere Ergänzungsmöglichkeiten:

- Abschließende Pendelstaffel mit ausgewählten VertreterInnen einer jeden Klasse im Klassenwettbewerb. Dieser Ergänzungspunkt scheint uns als besonders interessant für die SuS.
- Ergänzung um einen abgestuften Dauerlauf 10/20/30min nach Vorbild des bereits angegebenen Onlinelinks. Mit Blick auf den Zeitaufwand wäre es auch möglich, diesen in den Sportunterricht zu verlagern, soweit dies im Interesse des Sportkollegiums ist. Somit könnte man sich die Möglichkeit erhalten, die BJS mit dem Sportabzeichen zu verbinden.
- Zusätzliches **freiwilliges** Angebot eines Schwimmtages, um das Sportabzeichen zu vervollständigen.

Solltet ihr weitere Vorschläge und Ideen haben, sprecht diese gerne an.

Joachim Schirrmann & Lorenz Ertel

<sup>1</sup> <https://www.bundesjugendspiele.de/handbuch/leichtathletik/uebungsauswahl-klassenstufe-5-und-6/#pills-content15036>



## Anhang 5: Sportabzeichen

PAMINA-Schulzentrum Herxheim  
Gymnasium



- Fachbereich Sport -  
*Deutsches Sportabzeichen 2022*

An alle Schülerinnen und Schüler der Klassen 7 -12

Zum Ende des Schuljahres 2021/22 möchte euch der Fachbereich Sport herzlich zum Tag des Deutschen Sportabzeichens einladen. Am **Donnerstag, dem 14. Juli 2022** findet von 8.15-12.30 Uhr für alle interessierten Schülerinnen und Schüler der Klassen 7 - 12 die Prüfung des Deutschen Sportabzeichens statt. Die Teilnahme ist freiwillig und kann individuell erfolgen. Die Leistungen werden im Schwimmbad und im Stadion überprüft. Für alle nichtteilnehmenden Schüler/innen findet Unterricht nach Plan statt.

Durch die Reform der Prüfungsbedingungen, wo Leistungen in den vier motorischen Grundfertigkeiten nachzuweisen sind, bieten wir folgende Disziplinen an:

<b>Ausdauer</b>	800 m Lauf / 400 m Schwimmen
<b>Kraft</b>	je nach Alter Schlagballwurf (80g) oder Wurfballwurf (200g) alternativ: Standweitsprung
<b>Schnelligkeit</b>	25 m Schwimmen auf Zeit je nach Alter 50 m oder 100 m Sprint
<b>Koordination</b>	Weitsprung / (Hochsprung) Seilspringen je nach Alter Grundsprung ww/rw bzw. Kreuzsprünge

Schwimmen muss Bestandteil der Prüfung sein. Innerhalb der einzelnen Disziplinen gibt es je nach Leistung verschiedene Punktzahlen zu erreichen, die in der Summe dann über Bronze, Silber oder Gold entscheiden. Eine Leistungstabelle kann unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) eingesehen werden.

Alle die mitmachen wollen, melden sich bitte bei ihrem/r Klassenleiter/in mit vollständigem Jahrgang an und informieren auch vorab die betroffenen Fachlehrer/innen des Donnerstagsunterrichts. Der genaue Ablaufplan richtet sich nach der Teilnehmerzahl und wird zeitnah veröffentlicht. Bei schlechter Wettervorhersage wird die Veranstaltung spätestens am Mittwoch, dem 13. Juli kurzfristig abgesagt und es findet dann regulärer Unterricht statt.

In der Hoffnung auf zahlreiches und motiviertes Mitmachen!

Für den Fachbereich Sport  
Joachim Schirrmann / Lorenz Ertel

Internet Quellen:

<http://pgherxheim.de/Joomla/index.php/10-sport/113-kooperation-schule-verein>

<http://pgherxheim.de/Joomla/index.php/2-uncategorised/14-sport-curriculum>

<http://pgherxheim.de/Joomla/images/Stories/Services/Kalender.pdf>

<http://pgherxheim.de/Joomla/index.php/2-uncategorised/142-spendenlauf>

<http://pgherxheim.de/Joomla/index.php/10-sport/45-sportabzeichen>