



Lehrplanbezug Orientierungslauf - Gymnasium

- Sport -

Jahrgangstufe 05:

S 5.1.1 Gesundheit und Fitness

(...)

- Durchführung 15-minütiger Dauerleistungen im aeroben Bereich

(...)

S 5.1.3 Freizeit und Umwelt

Die Schüler lernen, sich in ihrem neuen Umfeld am Gymnasium sicher zu bewegen und zu orientieren. Sie erfahren, dass Bewegungserlebnisse im Freien zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter möglich sind. Dabei werden sie sensibel für Umgebung und Natur.

(...)

- anhand von Kartenskizzen einfache Orientierungsaufgaben lösen [→ Geo 5.6 Ökorallye]

S 5.2.2 Leichtathletik

(...)

- Hinführung zum Dauerlauf durch spielerische Ausdauerschulung

Jahrgangstufe 06:

S 6.1.1 Gesundheit und Fitness [→ NT 5.2.2 Der Körper des Menschen]

(...)

- Durchführung 20-minütiger Dauerleistungen im aeroben Bereich mit Pulsfrequenzkontrolle

(...)

S 6.1.3 Freizeit und Umwelt

Die Schüler werden bei Bewegungserlebnissen im Freien, zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter, für Umgebung und Natur zunehmend sensibilisiert. [→ NT 6.1.2]

(...)

- anhand von Kartenskizzen Orientierungsaufgaben lösen [→ Geo 5.6]

S 6.2.2 Leichtathletik

(...)

- spielerische Ausdauerschulung und Dauerlauf

- Sport (Fortsetzung) -

Jahrgangstufe 07:

S 7.1.1 Gesundheit und Fitness

(...)

- Bedeutung regelmäßigen Ausdauertrainings für das Immunsystem

(...)

S 7.1.3 Freizeit und Umwelt

Die Schüler erschließen sich über das Schulumfeld hinaus weitere Bewegungsräume, sammeln Erfahrungen in Natursportarten und werden dabei mit elementaren Grundsätzen umweltverträglichen Sports vertraut.

- Kartenskizzen des erweiterten Schulumfelds erstellen [→ Geo 7.8 kartographische Skizzen]
- in der Kleingruppe einfache Aufgaben aus dem Orientierungslauf lösen

S 7.2.2 Leichtathletik

- abwechslungsreiche Ausdauerschulung

(...)

Jahrgangstufe 08:

S 8.1.1 Gesundheit und Fitness [→ Eth 8.2]

(...)

- aerobe Dauerleistungen

(...)

S 8.1.3 Freizeit und Umwelt [→ Eth 8.4]

Je nach örtlichen Gegebenheiten und saisonalen Bedingungen erschließen sich die Schüler thematisch Bewegungsräume. Dabei sammeln sie weitere Erfahrungen in ausdauerorientierten und freizeitrelevanten Natursportarten und werden mit Grundsätzen umweltverträglichen Sports vertraut.

- Verfeinern einer Kartenskizze [→ Geo 8.5]
- Durchführung einfacher Orientierungsläufe in Kleingruppen mit Zusatzaufgaben

S 8.2.2 Leichtathletik

- Geländelauf

(...)

Jahrgangstufe 09:

S 9.1.3 Freizeit und Umwelt

Die Schüler erschließen sich über das Schulumfeld hinaus gezielt Bewegungsräume. Sie sammeln dabei weitere Erfahrungen in Natursportarten und werden mit Grundsätzen umweltverträglichen Sports vertraut.

(...)

- Auseinandersetzen mit dem lokalen außerschulischen Sportangebot [→ B 9.2]

S 9.2.2 Leichtathletik

- Einsatz verschiedener Trainingsmethoden zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer

(...)

- Sport (Fortsetzung) -

Jahrgangstufe 10:

S 10.1.3 Freizeit und Umwelt

Auf der Basis der bisher erworbenen Kompetenzen setzen die Schüler ihre sportlichen Freizeitaktivitäten verantwortungsvoll, selbständig und im Sinne einer positiven Persönlichkeitsentwicklung sowie einer nachhaltigen Entwicklung um.

(...)

S 10.2.2 Leichtathletik

- Laufen unter dem Fitnessaspekt

(...)

Jahrgangstufen 11/12:

A3 Leichtathletik

(...)

- gesundheitsorientierte Fitness: Grundlagenausdauer und spezifische Kraftfähigkeiten
- verschiedene Methoden des Ausdauertrainings, des Krafttrainings und des Koordinationstrainings

- Geographie -

Jahrgangstufe 05:

Geo 5.6 Geographische Arbeitstechniken und Arbeitsweisen

Die Schüler lernen fachspezifische Methoden der Geographie zur Beschaffung und Verarbeitung von Informationen kennen und vertiefen fächerübergreifende methodische Kompetenzen.

- Kartenarbeit: Nutzung des Atlas; Umgang mit Stadtplänen; Bestimmung von Himmelsrichtungen; Lesen einfacher topographischer, physischer und thematischer Karten; Zeichnen von Kartenskizzen und Querprofilen; Schätzen und Messen von Entfernungen; Übungen mit dem Maßstab zur Umrechnung von der Karte in die Wirklichkeit [→ M 5.4.1]

(...)

- themenorientierte Erkundung: z. B. (...), Stadterkundung, (...), Ökorallye [→ S 5.1.3]

Jahrgangstufe 07:

Geo 7.8 Geographische Arbeitstechniken und Arbeitsweisen

Die Schüler lernen fachspezifische Methoden der Geographie zur Beschaffung und Verarbeitung von Informationen kennen und vertiefen fächerübergreifende methodische Kompetenzen. (...)

- Kartenarbeit: (...), Anfertigen von Kartenskizzen, (...)

(...)