

Cristian-Dietrich-Grabbe-
Gymnasium Detmold



Schulinterner Lehrplan für das Fach „**Sport**“
auf Basis der neuen Rahmenvorgaben
und des neuen Kernlehrplanes für die
gymnasiale Oberstufe.
(gültig ab Schuljahr 2015/2016)

1. Planungsentscheidungen zur Schwerpunktsetzung des neuen schulinternen Lehrplans

Das Fach Sport besitzt an dem „sportbetonten“ C.-D.-Grabbe-Gymnasium aufgrund der traditionellen Profilbildung in den Fächern Sport, Musik und Kunst eine besondere Bedeutung. Diese äußert sich u.a. darin, dass ab der 5. Klasse so genannte „Sport-Klassen“ gebildet werden und dass seit mehreren Jahrzehnten ein Sport-Leistungskurs durchgeführt wird.

Neben der Förderung von Freude an Bewegung, Spiel und Sport und dem Ziel, die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeiten zu ermöglichen, regt unsere Schule das individuelle Interesse von Schülerinnen und Schülern am Leistungssport an und versucht besonders begabte Schülerinnen und Schüler hinsichtlich der vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen.

Durch eine Vielzahl von Wettbewerben (auch innerschulisch) in den Sportarten Turnen, Leichtathletik, Volleyball und Fußball erhalten unsere Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden.

In der Sekundarstufe II haben sich bisher aufgrund des großen leichtathletischen Potentials unserer Schülerschaft (Kooperation mit dem Leichtathletik-Verein „LG-Lippe-Süd“) und der langjährige Verbundenheit mit der Volleyabteilung des TV 1860 Detmold die Bewegungs- und Inhaltsfelder

- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3) – Inhaltsfeld d (Leistung),
- Spielen in und mit Regelstrukturen (BF/SB3) am Beispiel Volleyball – Inhaltsfeld e (Kooperation und Konkurrenz)

auch unter Einbeziehung der Rahmenbedingungen unserer Schule für die Durchführung eines Sportleistungskurses als besonders geeignet erwiesen.

Diese Schwerpunkte, die in der Einführungsphase entsprechend Berücksichtigung finden, um die Schülerinnen und Schüler adäquat auf die Anforderungen in der Qualifikationsphase vorzubereiten, werden auch im neuen schulinternen Lehrplan sowohl für den Grundkurs als auch für den Leistungskurs als profilbildend angesehen.

Aufgrund stundenplantechnischer Überlegungen und organisatorischer Vorgaben wird für die, je nach Stufengröße nötige Anzahl von Sportgrundkursen, zunächst ein einheitliches Kursprofil mit Unterrichtsvorhaben festgelegt, durch die sämtliche im Kernlehrplan angeführte Kompetenzen abgedeckt werden.

Mit Ausnahme der profilbildenden Schwerpunkte kann in den anderen zu behandelnden Bewegungsfeldern der inhaltliche Kern, an dem die Kompetenzen zu vermitteln sind, in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern variiert werden, um deren Interessen stärker einbeziehen zu können. (z.B. BF/SB 6 – Gestalten, Tanzen, Darstellen .../Inhaltsfeld b; statt Jazzdance z.B. eine Aerobic-Kür).

Der jeweils ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann, um Spielraum für Vertiefungen und besondere Schülerinteressen zu erhalten.

Somit sind Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich, wobei sicherzustellen bleibt, dass insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

Im folgenden Kapitel wird zunächst das **schulinterne Curriculum für die Einführungsphase** dargestellt, das eine Gesamtübersicht der Unterrichtsvorhaben und deren Konkretisierung beinhaltet.

Daran schließt sich das für alle **Grundkurse verbindliche Kursprofil** mit einer detaillierten Darstellung der Unterrichtsvorhaben und den zu vermittelnden Kompetenzen in der Q1 an.

Das für den **Leistungskurs Sport verbindliche Kursprofil** berücksichtigt alle obligatorischen unterrichtlichen Voraussetzungen und thematischen Schwerpunktsetzungen für die schriftliche Abiturprüfung im Jahr 2017. Da diese inhaltliche Schwerpunkte und Fokussierungen mit den ihnen zugeordneten konkretisierten Kompetenzerwartung, z.B. für das Abitur 2018, variieren können, muss dieser Lehrplanabschnitt ständig dahingehend überprüft bzw. aktualisiert werden. Der voraussichtliche Zeitbedarf für die einzelnen Unterrichtsvorhaben berücksichtigt die mit dem Vorhaben verknüpften, zu vermittelnden Theoriekenntnisse, die in den entsprechenden Leistungskursklausuren die Themenschwerpunkte bilden.

2. Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen und Leistungsbewertung

Die Fachkonferenz hat mit dem Ziel, die Anforderungen und Leistungen vergleichbar zu bewerten, vereinbart, folgen Aspekte in die Leistungsbewertung einzubeziehen:

Wie der Schüler

- sein Bewegungskönnen zeigt (u. a. technisches, taktisches, konditionelles, kreativ-gestalterisches Können) und sein sportliches Können weiterentwickelt hat,
- Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringt und sein sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann,
- Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt und Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann,
- eine Bewertung des Bewegungskönnens (technisch, taktisch, konditionell, kreativ-gestalterisch) vornehmen kann.

Dabei werden die sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen quantitativ und qualitativ bewertet. (vgl. EF-Plan Leistungstabellen).

Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.

Zudem wird der Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.) bewertet und fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten werden angemessen einbezogen.

Da im Zuge der Implementationsveranstaltung auf eine demnächst erscheinende, ausführliche und auf den neuen Kernlernplan abgestimmte Kompetenzbeschreibung, insbesondere der Bewegungskompetenzen und deren Bewertung, verwiesen wurde, erfolgt die schulinterne Entwicklung von definierten Bewertungsmaßstäbe erst auf Basis der dann vorliegenden Vorgaben des Landes NRW.

09.04.2015

Thomas Borowek

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in den beiden Halbjahren der Einführungsphase

Halbjahr	Laufendes UV	BF / SB	IF	Themen der einzelnen UV
10.1	UV 1	3	c + d	Leichtathletik-Mehrkampf – eine Herausforderung! (ca. 10 Std.)
	UV 2	1	f	Mach mit, werd' fit! (ca. 10 Std.)
	UV 3	7	a + e	Verbesserung der Spielfähigkeit im Volleyball – Besser spielen 3:3 (ca. 10 Std.)
	Freiraum			ca. Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
10.2	UV 4	6	b	Improvisation und Komposition – Gestalte im Takt der Musik! (ca. 10 Std.)
	UV 5	7	e	Lernwerkstatt Badminton (ca. 10 Std.)
	UV 6	3	a	Leichtathletik – lass dich neu herausfordern! (ca. 10 Std.)
	Freiraum			ca. Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Bewegungsfeld / Sportbereich: 3	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</i>	10.1	10		1

Thema des UV:

Leichtathletik-Mehrkampf – eine Herausforderung!

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, s.S.8):

BWK 3.2

Inhaltsfeld:

Wagnis und Verantwortung (c)

Leistung (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Trainingsplanung und -organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz, s.S.9):

alle SK, MK, UK aus dem IF (c) und (d)

Bewegungsfeld / Sportbereich: 1	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>	10.1	10		2

Thema des UV:

Mach mit, werd' fit!

Inhaltliche Kerne:

Formen der Fitnessgymnastik
Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, s.S.8):

BWK 1.1
BWK 1.2

Inhaltsfeld:

Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz, s.S.9):

alle SK, MK, UK aus dem IF (f)

<i>Bewegungsfeld / Sportbereich: 7</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</i>	<i>10.1</i>	<i>10</i>		<i>3</i>

Thema des UV:

Verbesserung der Spielfähigkeit im Volleyball – Besser spielen 3:3

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, s.S.8):

BWK 7.1

Inhaltsfeld:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) [fakultativ, da im UV 6 leitendes IF]

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz, s.S.9):

alle SK, MK, UK aus dem IF (e)

Bewegungsfeld / Sportbereich: 6	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>	10.2	10		4

Thema des UV:

Improvisation und Komposition - Gestalte im Takt der Musik!

Inhaltlicher Kern:

Tanz
Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, s.S.8):

BWK 6.1
BWK 6.2

Inhaltsfeld:

Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz, s.S.9):

alle SK, MK, UK aus dem IF (b)

<i>Bewegungsfeld / Sportbereich: 7</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</i>	10.2	10		5

Thema des UV:

Lernwerkstatt Badminton

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiel (Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, s.S.8):

BWK 7.1

BWK 7.2

Inhaltsfeld:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz, s.S.9):

alle SK, MK, UK aus dem IF (e)

Bewegungsfeld / Sportbereich: 3	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</i>	10.2	10		6

Thema des UV:

Leichtathletik – lass dich neu herausfordern!

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, s.S.8):

BWK 3.1

Inhaltsfeld:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz, s.S.9):

alle SK, MK, UK aus dem IF (a)

Übersicht über die bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase

Bewegungsfelder und Sportbereiche (BF / SB) (1 - 9)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	<ul style="list-style-type: none"> - ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. - unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	<ul style="list-style-type: none"> - eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). - einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	<ul style="list-style-type: none"> - eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen. - Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebelbalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. - turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. - Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)	<ul style="list-style-type: none"> - eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. - ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	<ul style="list-style-type: none"> - in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. - Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)	<ul style="list-style-type: none"> - ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen. - in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9)	<ul style="list-style-type: none"> - Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden. - in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.

Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase

Inhaltsfelder (IF) a - f	<u>Sachkompetenz (SK):</u>	<u>Methodenkompetenz (MK):</u>	<u>Urteilskompetenz (UK):</u>
Bewegungsstruktur und Bewegungskernen (a) Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	-unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.	-unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.	-den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
Bewegungsgestaltung (b) Gestaltungskriterien	-Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.	-Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.	-eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
Wagnis und Verantwortung (c) Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen	-den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.	-in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.	-den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechts-spezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
Leistung (d) Trainingsplanung und -organisation	-allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, -unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.	-einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).	-ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.
Kooperation und Konkurrenz (e) Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	-grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.	-sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).	-die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
Gesundheit (f) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	-Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.	-sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.	-die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

DIDAKTISCHE ENTSCHEIDUNGEN – METHODISCHE ENTSCHEIDUNGEN – GEGENSTÄNDE

Ausführungen zu den didaktischen, methodischen Entscheidungen sowie die für jedes UV relevanten fachlichen Gegenstände werden, um eine Praxisnähe und Durchführbarkeit zu gewährleisten, im Schuljahr 2014/2015 kursbegleitend entwickelt und festgehalten.

LERNERFOLGSÜBERPRÜFUNG UND LEISTUNGSBEWERTUNG

Gleiches gilt für den Bereich der Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung.
Für die UV 1 und 6 im BF / SB 3 werden die folgenden Leistungstabellen zu Grunde gelegt:

Leichtathletik Leistungstabellen Jungen												
Disziplin: Sprint (50 m / 75 m)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	50m
12	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	50m
11	11,6	11,8	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	14,0	14,4	14,8	15,0	75m
12	11,2	11,4	11,7	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	14,1	14,5	14,9	75m
13	11,0	11,2	11,4	11,7	12,0	12,4	12,8	13,3	13,6	14,1	14,5	75m
14	10,7	10,9	11,1	11,4	11,7	12,1	12,5	13,0	13,3	13,8	14,2	75m
15	10,5	10,7	10,9	11,2	11,5	11,9	12,3	12,8	13,1	13,6	14,0	75m
Disziplin: Sprint (100 m)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11												
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
14	13,7	14,0	14,4	14,7	15,2	15,6	16,1	16,6	17,1	17,6	18,1	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
16	13,0	13,2	13,5	13,8	14,2	14,9	15,4	15,9	16,4	16,9	17,4	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
18	12,4	12,6	12,7	13,0	13,3	13,8	14,2	14,6	15,0	15,6	15,9	100m

Leichtathletik Leistungstabellen Mädchen												
Disziplin: Sprint (50m / 75 m)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
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	8,3	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
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
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
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
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
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	
11												
12												
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	14,9	15,1	15,4	15,8	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	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	14,5	14,7	15,0	15,4	15,8	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2	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	14,3	14,5	14,8	15,2	15,6	16,0	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0	100m

Leichtathletik Leistungstabellen Jungen												
Disziplin: Hochsprung												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11	1,15	1,13	1,08	1,05	1,03	0,98	0,94	0,88	0,84	0,80	0,75	
12	1,22	1,18	1,13	1,10	1,08	1,03	0,99	0,93	0,89	0,85	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	1,35	1,30	1,26	1,23	1,18	1,12	1,08	1,04	1,00	0,95	0,90	
15	1,40	1,35	1,31	1,28	1,23	1,17	1,13	1,09	1,05	1,00	0,95	
16	1,45	1,40	1,36	1,33	1,28	1,22	1,18	1,14	1,10	1,05	1,00	
17	1,50	1,46	1,42	1,38	1,35	1,27	1,23	1,19	1,15	1,10	1,05	
18	1,55	1,51	1,47	1,43	1,40	1,32	1,28	1,24	1,20	1,15	1,10	

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

Leichtathletik Leistungstabellen Mädchen												
Disziplin: Hochsprung												
Note												
Alter	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	
12	1,15	1,11	1,07	1,03	0,99	0,95	0,91	0,87	0,83	0,79	0,75	
13	1,20	1,16	1,12	1,08	1,04	1,00	0,96	0,92	0,88	0,84	0,80	
14	1,23	1,19	1,15	1,11	1,07	1,03	0,99	0,95	0,91	0,87	0,83	
15	1,26	1,22	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	0,98	0,94	0,90	0,86	
16	1,30	1,26	1,22	1,18	1,14	1,10	1,06	1,02	0,98	0,94	0,90	
17	1,33	1,29	1,25	1,21	1,17	1,13	1,09	1,05	1,01	0,97	0,93	
18	1,35	1,31	1,27	1,23	1,19	1,15	1,11	1,07	1,03	0,99	0,95	

Leichtathletik Leistungstabellen Mädchen												
Disziplin: Weitsprung												
Note												
Alter	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	
12	3,70	3,55	3,40	3,20	3,05	2,85	2,70	2,55	2,45	2,30	2,15	
13	3,90	3,75	3,60	3,40	3,25	3,05	2,90	2,75	2,65	2,50	2,35	
14	4,05	3,90	3,75	3,55	3,40	3,20	3,05	2,90	2,80	2,65	2,50	
15	4,15	4,00	3,85	3,65	3,50	3,30	3,15	3,00	2,90	2,75	2,60	
16	4,25	4,10	3,95	3,75	3,60	3,40	3,25	3,10	3,00	2,85	2,70	
17	4,30	4,15	4,00	3,80	3,65	3,45	3,30	3,15	3,05	2,90	2,75	
18	4,35	4,20	4,05	3,85	3,70	3,50	3,35	3,20	3,10	2,95	2,80	

Leichtathletik Leistungstabellen Jungen												
Disziplin: Stoß (4 kg / 5 kg)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11												
12												
13	9,00	8,50	7,95	7,35	6,70	6,00	5,40	4,90	4,60	4,30	4,00	4 kg
14	9,60	9,10	8,55	7,95	7,30	6,60	6,00	5,50	5,20	4,90	4,60	4 kg
15	9,55	9,15	8,65	8,05	7,35	6,65	6,05	5,55	5,15	4,65	4,40	5 kg
16	10,10	9,70	9,25	8,75	8,15	7,55	7,00	6,50	6,10	5,65	5,20	5 kg
17	11,00	10,40	9,80	9,25	8,75	8,25	7,75	7,25	6,80	6,40	6,00	5 kg
18	11,70	11,10	10,50	9,95	9,45	8,95	8,45	7,95	7,50	7,10	6,70	5 kg
Disziplin: Wurf (200g / Speer 600g)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11	36	34	32	28	25	22	19	16	14	12	10	200g
12	40	38	36	32	28	26	23	20	18	16	14	200g
13	45	43	41	37	31	28	26	24	22	20	16	200g
14	50	48	46	42	35	33	31	29	27	25	21	200g
15	32	30	28	26	24	22	21	20	18	17	16	600g
16	34	32	30	28	26	24	23	22	20	19	18	600g
17	37	35	33	31	29	27	26	25	23	22	21	600g
18	40	38	36	34	32	30	29	28	26	25	24	600g

Leichtathletik Leistungstabellen Mädchen												
Disziplin: Stoß (3 kg / 4 kg)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11												
12												
13	6,50	6,10	5,70	5,30	4,80	4,40	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	3 kg
14	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,30	3,10	2,90	3 kg
15	7,60	7,10	6,60	6,10	5,60	5,20	4,70	4,20	4,00	3,80	3,60	4 kg
16	7,90	7,40	6,90	6,40	5,90	5,50	5,00	4,50	4,30	4,10	3,90	4 kg
17	8,10	7,60	7,10	6,70	6,30	5,90	5,40	4,90	4,70	4,50	4,30	4 kg
18	8,40	8,10	7,70	7,30	6,90	6,50	6,00	5,60	5,40	5,20	5,00	4 kg
Disziplin: Wurf (200g)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	200g
12	26	24	22	20	18	16	15	14	13	12	11	200g
13	28	25,5	23	21	19	17	15	14	13	12	11	200g
14	29	27,5	25	23	21	19	16	15	14	13	12	200g
15	30	28,5	26	24	22,5	21	19	17	15	14	13	200g
16	31,5	30	28	26	24,5	23	21,5	20	18,5	15	14	200g
17	32	31	29	27	25	24	22	20	18	17	15	200g
18	33	31	30	28	26	25	23	21	19	18	16	200g

Leichtathletik Leistungstabellen Jungen												
Disziplin: Mittelstrecke (1000 m)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11	3:57	4:04	4:11	4:18	4:27	4:37	4:47	4:58	5:11	5:25	5:35	
12	3:47	3:55	4:04	4:11	4:20	4:30	4:41	4:52	5:04	5:16	5:30	
13	3:36	3:44	3:51	4:00	4:08	4:20	4:30	4:38	4:46	4:53	4:59	
14	3:24	3:28	3:35	3:45	3:57	4:09	4:19	4:27	4:35	4:42	4:48	
15	3:14	3:18	3:25	3:35	3:47	3:59	4:09	4:16	4:24	4:32	4:38	
16	3:05	3:09	3:16	3:25	3:35	3:45	3:54	4:02	4:10	4:16	4:23	
17	3:01	3:05	3:10	3:17	3:24	3:32	3:40	3:48	3:56	4:02	4:09	
18	2:56	3:00	3:05	3:12	3:19	3:27	3:35	3:43	3:51	3:57	4:04	
Disziplin: Schleuderball (1 kg / 1,5 kg)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11												1 kg
12	30	28	26	24	22	19	17	15	13	11	10	1 kg
13	32	30	28	26	24	21	19	17	15	13	12	1 kg
14	35	33	31	29	27	24	22	20	18	16	15	1 kg
15	38	36	34	32	30	27	25	23	21	19	18	1 kg
16	41	39	37	35	33	30	28	26	24	22	21	1 kg
17	44	42	40	38	35	32	30	28	26	24	22	1,5 kg
18	47	45	43	41	38	35	33	31	29	27	25	1,5 kg

Leichtathletik Leistungstabellen Mädchen												
Disziplin: Mittelstrecke (800m / 1000 m)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11	3:20	3:30	3:40	3:50	4:10	4:30	4:50	5:10	5:30	5:45	5:50	800 m
12	3:10	3:20	3:30	3:40	3:50	4:05	4:30	4:40	45:50	5:00	5:10	800 m
13	3:04	3:08	3:20	3:35	3:45	4:00	3:20	4:30	4:40	4:45	4:50	800 m
14	3:03	3:07	3:11	3:25	3:40	3:55	4:10	4:20	4:30	4:35	4:40	800 m
15	3:02	3:05	3:09	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	4,25	4:30	800 m
16	3:00	3:03	3:07	3:15	3:30	3:45	3:55	4:05	4:15	4:20	4:22	800 m
17	3:45	3:53	4:03	4:15	4:35	4:55	5:05	5:25	5:40	5:50	6:10	1000m
18	9:40	10:10	10:40	11:10	11:40	12:10	12:50	13:30	14:10	14:20	14:30	2000m
Disziplin: Schleuderball (1 kg)												
Note												
Alter	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
11												1 kg
12												1 kg
13	28	26	23	21	19	17	15	14	13	12	11	1 kg
14	29	28	25	23	21	19	16	15	14	13	12	1 kg
15	30	29	26	24	23	21	19	17	15	14	13	1 kg
16	32	30	28	26	25	23	22	20	17	15	14	1 kg
17	32	31	29	27	25	24	22	21	18	17	15	1 kg
18	33	32	30	28	26	25	23	22	19	18	16	1 kg

Note	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	13	2675
1	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	11	2575
1,5	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	10	2500
2	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	9	2425
2,5	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	8	2350
3	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	7	2250
3,5	1450	1500	1550	1600	1650	1700	1750	6	2150
4	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600	5	2050
4,5	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450	4	1925
5	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	3	1800
5,5	850	900	950	1000	1050	1100	1150	2	1650
6	weniger	1	1500						

Cooper-Test

Wertungstabelle

Laufstrecke in 12 Minuten

Punkte:

Jungen

Kursstufe 12

Note	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	15	3175
1	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	14	3125
1,5	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	13	3075
2	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	12	3025
2,5	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	11	2975
3	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	10	2900
3,5	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1950	9	2825
4	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	8	2750
4,5	1350	1400	1450	1500	1550	1600	1650	7	2650
5	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	6	2250
5,5	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	5	2450
								4	2325
								3	2200
								2	2050

Qualifikationsphase (Q1) – GRUNKURS

• **Kursprofil: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplin unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerb z.B. Hürdenlauf, Diskus, Stabhochsprung

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Flag-Football, Ultimate-Frisbee, Baseball)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).

Inhaltsfeld: d – Leistung/ f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch

<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen/KAR-Modell von Neumeier) hin beurteilen.</p> <p>Zeitbedarf: 12 - 15 Std.</p>	<p>Training / Anpassungserscheinungen Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern • Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend) • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend) • die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. <p>Zeitbedarf: 18 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p>Thema: Erfolgreich im Angriff – Spielgemäße Entwicklung von Ballannahme zum Schmetterschlag und entsprechende Abwehrtechniken (Block) zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Volleyball</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und 	<p><u>Unterrichtsvorhaben IV:</u></p> <p>Thema: Exkursion „Wagnis“– Wasserski, Klettern oder Skifahren unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko.</p> <p>BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport</p> <p>Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski) Gleiten auf Eis und Schnee (z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf)</p> <p>Bewegungsfeldspezifische</p>

<p>Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. <p>Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. <p>Zeitbedarf: 15 – 18 Std.</p>	<p>Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen, • in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren • eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/ oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren. <p>Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, e</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. <p>Zeitbedarf: 12 – 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben V:</u></p> <p>Thema: Präsentation und Beurteilung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien bezüglich der ausgewählten Tanzart wie z.B. Aerobic, BallKoRobics, Tae Bo, Disco oder Vergleichbares.</p> <p>BF/SB: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p>Inhaltlicher Kern: Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne 	<p><u>Unterrichtsvorhaben VI:</u></p> <p>Thema: Spielsysteme im Doppel – Verbesserung der taktischen Spielmöglichkeiten im Badminton mit Hilfe einer vergleichenden Analyse unterschiedlicher Spielsysteme (Doppeltaktik, Angriffs- und Verteidigungsstellung, Aufschlag und Aufschlagannahme).</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Partnerspiel Badminton</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und

<p>Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.[1]</p> <p>Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. <p>Zeitbedarf: 12 -15 Std.</p>	<p>Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. <p>Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. • bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden <p>Zeitbedarf: 12 -15 Std.</p>
<p>Summe Qualifikationsphase (Q1) – GRUNDKURS: 90 Stunden</p>	

<p>Qualifikationsphase (Q2) – GRUNDKURS</p>	
<p><u>Kursprofil : Übersicht über die Unterrichtsvorhaben</u></p> <p>Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):</p> <ul style="list-style-type: none"> • leichtathletische Disziplin unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß • Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Fahrtspiele, Orientierungslauf) • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe 	
<p><u>Unterrichtsvorhaben VII:</u></p> <p>Thema: Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben VIII:</u></p> <p>Thema: Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen</p>

<p>konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern</p> <p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. <p>Inhaltsfeld: d - Leistung</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. <p>Zeitbedarf: 15 - 18 Std.</p>	<p>Spielfähigkeit</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>Inhaltlicher Kern: Volleyball</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. <p>Inhaltsfeld: e - Kooperation und Wettkampf</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. • bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen. <p>Zeitbedarf: 12 - 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben IX:</u></p> <p>Thema: Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung</p> <p>BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben X:</u></p> <p>Thema: Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können</p>

<p>Inhaltlicher Kern: Volleyball</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen. <p>Inhaltsfeld: e – Kooperation und Wettkampf</p> <p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. <p>Zeitbedarf: 8 Std.</p>	<p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. <p>Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Fairness und Aggression im Spiel (e) Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (e) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (f) <p>Zeitbedarf: 12 - 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben XI:</u></p> <p>Thema: Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung</p> <p>BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Inhaltliche Kerne: leichtathletische Disziplinen Formen ausdauernden Laufens</p> <p>Bewegungsfeldspezifische</p>	

Kompetenzerwartungen:

- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,
e - Kooperation und Wettkampf

Inhaltliche Schwerpunkte: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende
Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfbregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase (Q2) — Grundkurs: 70 Stunden

QUALIFIKATIONSPHASE – LEISTUNGSKURS

Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben:

Bewegungsfelder/Sportbereiche

1. BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern verbindlich:

- **leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß**
UV 1 (Q1.1), UV 8 (Q1.2), UV 10 (Q2.1), UV 17 (Q2.2)
- **Formen ausdauernden Laufens** (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
UV 2 (Q1.1), UV 6 (Q1.2), UV 11 (Q2.1), UV 16 (Q2.2)
- **alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe** (UV 17 Q2.2)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren (BWK 1), UV 1 (Q1.1), UV 8 (Q1.2), UV 10 (Q2.1), UV 17 (Q2.2)
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen, (BWK 2), UV 10 (Q2.1)
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten) (BWK 3) UV2 (Q1.2), UV 6 (Q1.2), UV 11 (Q2.1), UV 16 (Q2.2)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 4). UV 17 (Q2.2)

2. BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Volleyball

In UV 3 (Q1.1), UV 7 (Q1.2), UV 13 (Q2.1), UV 15 (Q2.2) mit den (ausgewählten) verbindlichen Kompetenzerwartungen (BWK)

Inhaltliche Kerne:

Ist das Bewegungsfeld „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, ist einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne vertieft sowie ein weiterer inhaltlicher Kern ergänzend verbindlich zu behandeln.

- Mannschaftsspiel Volleyball UV 3 (Q1.1), UV 7 (Q1.2), UV 13 (Q2.1), UV 15 (Q2.2)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) UV 13 (Q2.1)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind
UV 14 (Q2.2)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- in dem gewählten Mannschaftsspiel Volleyball komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, UV 3 (Q1.1), UV 7 (Q1.2), UV 13 (Q2.2), UV 15 (Q2.2)
- in dem gewählten Mannschaftsspiel Volleyball komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen, UV 3 (Q1.1), UV 7 (Q1.2), UV 13 (Q2.1), UV 15 (Q2.2)
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen UV 13 (Q2.1)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen UV 14 (Q2.2)

Die profilbildenden Bewegungsfelder müssen in jedem Quartal Gegenstand des Unterrichts sein. Zudem müssen alle Inhaltsfelder vertieft mit allen Schwerpunkten auch in Bezug auf die Sach Methoden- und Urteils Kompetenzen (SK, MK, UK) behandelt werden.

Übersicht Q1.1 LK (Unterrichtsstunden 46 – 54)

Unterrichtsvorhaben 1

Thema: Weit Springen und schnell Laufen – Erproben, Verbessern und Festigen der Leichtathletischen Disziplinen auf der Basis der anatomisch-physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegung und der für die Disziplinen benötigten motorischen Grundeigenschaften.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf (Tiefstart), Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren. (BWK 3.1)

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und Organisation

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

(Bedeutung der motorischen Grundeigenschaften für die Leichtathletikdisziplinen)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung: (IF d/f)

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern, (IF d /SK1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern, (IF d /SK2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen können; zu diesem Zeitpunkt auf konditionelle Fähigkeiten beschränkt, (IF d / UK1)
- Übungen und Programme (z.B. Aufwärmen) im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (IF f /MK1)

Trainingsplanung und Organisation - Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen (Reizschwellegesetz, Trainingsprinzipien, -ziele, -inhalte, -methoden)

Grundlagen und Formen des Auf- und Abwärmens im Hinblick auf kurzfristige Anpassungserscheinungen des Organismus (HF, Atmung, Durchblutung) erläutern

Motorische Grundeigenschaften und ihre Bedeutung in den leichtathletischen Disziplinen

Biomechanische Aspekte zunächst auf relativ allgemeinem Niveau

Zeitbedarf: ca. 14 - 16 Std.

Unterrichtsvorhaben 2

Thema: „Wie ausdauernd bin ich?“ – Ermitteln der individuellen aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit (z.B. durch Cooper-Test) mit der Zielsetzung, die Schülerinnen und Schüler für ein, den Leistungskurs begleitendes, selbstständig durchzuführendes Grundlagenausdauertraining (z.B. durch Joggen, Fahrtspiele, Schwimmen, Fahrrad fahren) zu motivieren.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und –organisation

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (IF d/f)

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern, (IF d / SK2)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (Cooper-Test) kriteriengeleitet bewerten, (IF d / UK2)
- Ausdauertraining im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (IF f /MK1)

Einführung:

Gegenüberstellung aerobe – anaerobe Energiebereitstellung, Ausdauertraining und Anpassungserscheinungen im Bereich HKS, Trainingsziele, -methoden und –formen im Ausdauerbereich -> Training der Grundlagenausdauer

Zeitbedarf: 4 Std.

Unterrichtsvorhaben 3

Thema: Erfolgreich in Abwehr und Verteidigung – Spielgemäße Entwicklung von Angriffs- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit.

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten im Volleyball reflektiert anwenden. (BWK 7.1)
- komplexe Spielsituationen im Volleyball mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvorhalten bewältigen. (BWK 7.2)

Ausbildung von Fertigkeiten (Stellen, Schmettern, Blocken), individualtaktischen Fähigkeiten in Offensive/Defensive und spieltaktischer Fähigkeiten (sich verständigen, vor den Partner spielen im Spiel 1 mit 1, 1 gegen 1, 2 mit 2, 2 gegen 2 usw.)

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen im Volleyball erläutern. (IF e / SK1)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Spielsituationen/Wettkämpfen/ anwenden. (IF e / MK1)

Zeitbedarf: ca. 10 – 12 Std.

Unterrichtsvorhaben 4

Thema: Leistungssteigerung durch Krafttraining - Zielorientiertes Krafttraining zur Verbesserung der eigenen Sprung-, Wurf-, Stoß- und Schlagkraft (Profilsportarten) unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen des Krafttrainings erläutern und durchführen.

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne:

- Formen der Fitnessgymnastik
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit bzw. zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, (BWK1.1)
- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden, (BWK1.3)
- unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden. (BWK1.4)

Inhaltsfeld: d – Leistung / f -Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und –organisation (d)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bau und Arbeitsweise der Muskulatur (Kontraktionsvorgang, Kontraktionsformen, Muskelfaserarten) und ihre Bedeutung für unterschiedliche Sportarten; grundlegende Aspekte der Energiebereitstellung und Differenzierung der motorische Grundeigenschaft Kraft (Schnell-, Maximal- und Kraftausdauer) und ihre Trainierbarkeit (Muskelaufbautraining usw.)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (IF d/f)

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training (Krafttraining) erläutern, (IF d / SK2)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (Risiko-Übungen, Überlastung etc.) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern, (IF f / SK2)
- Übungen und Programme (Krafttraining) im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (IF f /MK1)

Zeitbedarf: ca. 12 – 14 Std.

Unterrichtsvorhaben 5

Thema: Sportschwimmen - Verbessern bzw. Festigen der Schwimmtechniken und Entwickeln der schwimmspezifischen Ausdauer unter Einbeziehung physiologischer Aspekte (z.B. Atmung, HKS, Gasaustausch und –transport) hinsichtlich einer möglichen Abiturprüfung im Schwimmen.

BF/SB 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlings-/Delfinschwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen (BWK 4.1)
- die schwimmspezifische Ausdauer in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse im Hinblick auf die Ausdauerprüfung zu optimieren (BWK 4.2)

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung: (IF d/)

- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (IF d /SK2)

Zeitbedarf: ca. 6 – 8 Std.

Übersicht Q1.2 LK (Unterrichtsstunden 46 – 54)

Unterrichtsvorhaben 6

Thema: Ausdauerlaufen lernen – Die physiologischen Faktoren der Ausdauerleistungsfähigkeit erläutern und die individuelle Ausdauer durch verschiedene Laufvarianten und Trainingsmethoden und mithilfe selbständiger Planung, Durchführung und Auswertung von Trainingseinheiten entwickeln.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (BWK 3.2)

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und –organisation (d)

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (IF d/f)

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern, (IF d / SK1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern, (IF d / SK2)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio), (IF d / MK1)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen, (IF d / MK2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (benötigte Ausdauerfähigkeiten) hin beurteilen können, (IF d / UK1)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (z.B. Conconi-Test) kriteriengeleitet bewerten, (IF d / UK2)
- Ausdauertraining im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (IF f / MK1)

Aufbau und Funktionsweise des HKS/ physiologische Grundlagen der Ausdauer; Leistungsgrößen des Herzens (u.a. HF, H MV), Atmung (max. O₂-Aufnahme); Gegenüberstellung aerobe – anaerobe Energiebereitstellung, Laktatkurven, O₂-Defizit und O₂-Mehraufnahme; Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich (Conconi) -> aerob – anaerobe Schwelle, Ausdauertraining und Anpassungserscheinungen im Bereich HKS, Trainingsziele, -methoden und –formen im Ausdauerbereich -> Zusammenspiel der Belastungsparameter, Zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/anaeroben Ausdauer

Zeitbedarf: ca. 16 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben 7

Thema: Individuelle Fertigkeiten stärken und als Mannschaft funktionieren – Entwicklung fortgeschrittener Angriffs- und Abwehrtechniken im Zuge zunehmender Spezialisierung und Vermittlung eines Läufersystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit.

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten im Volleyball reflektiert anwenden. (BWK 7.1)
- Komplexe Spielsituationen im Volleyball mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvorhalten bewältigen. (BWK 7.2)

Ausbildung von Fertigkeiten, wie Schmettervarianten (Drive, Lob), Hechtbagger, Doppelblock, Überkopf-Stellen, sowie Einführung des Seitenläufers im Spiel 6 – 6 mit vorgezogener VI, gegebenenfalls statt Annahme im 5er-Riegel (W-Form) im 4er-Riegel.

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen im Volleyball erläutern, (IF e / SK1).
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (IF e / MK1)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Spielsituationen/Wettkämpfen/ anwenden. (IF e / MK2)

Zeitbedarf: ca. 8 – 10 Std.

Unterrichtsvorhaben 8

Thema: Höher, weiter, schneller – Biomechanische Prinzipien und koordinative Fähigkeiten beim Optimieren und Üben der eigenen Leistung in den leichtathletischen Disziplinen erläutern und nutzen.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf (Tiefstart), Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und des Trainings der benötigten motorischen Grundeigenschaften optimieren. (BWK 3.1)

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung: (IF a / d)

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (IF a / SK1)
- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (IF a / SK2)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (IF a / SK3)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (IF a / MK1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (IF a / UK1) (beschränkt auf Teillern- und Ganzheitsmethode, wird in Q2 vertieft)
Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen können. (IF d / UK1) (Schwerpunkt koordinative Fähigkeiten)

Bewegungen erlernen, verbessern und verstehen; biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) und ihre Anwendungen beim Lernen und Üben von Bewegungen bzw. ihre Bedeutung in verschiedenen Sportarten; Phasen sportlicher Bewegung nach Meinel; qualitative Bewegungsmerkmale, Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur an Beispielen (u.a. Kursprofil)

Methoden zum Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillern- Ganzheitsmethode)

Koordinativen Fähigkeiten nach (Meinel/Schnabel/**Hirtz**) in Verbindung mit dem 3 Phasen / Lernstufenmodell nach Meinel/Schnabel (Grobform, Feinform, Festigung/Vervollkommnung und freie Verfügbarkeit)

Zeitbedarf: ca. 16 - 18 Std.

Unterrichtsvorhaben 9

Thema: Über das Wasser gleiten - Persönliche Grenzen, Risiken und Motive im Rahmen eines theoretisch begleiteten Wasserski-Kurses erfahren, erläutern und beurteilen
(als inhaltlicher Kern kann auch das Gleiten auf Eis und Schnee gewählt werden, wenn alle bewegungsfeldspezifischen und insbesondere die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen erfüllt werden)

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport

Inhaltlicher Kern:

Gleiten auf dem Wasser (z. B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u. a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung: (IF c)

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern (IF c / SK1)
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (IF c / SK2).
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (IF c / MK 1).
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen (IF c / UK 1)

Einstieg in Motiv, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns (vertieft in Q2)

Zeitbedarf: ca. 6 - 8 Std.

Übersicht Q2.1 LK (Unterrichtsstunden 40 – 44)

Unterrichtsvorhaben 10

Thema: Hoch oder Weit, Kugel oder Speer, Technik oder Leistung – Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Leichtathletikdisziplinen mithilfe biomechanischer Kenntnisse und Bewegungsanalysen verbessern und den leichtathletischen Dreikampf planen.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf (Tiefstart), Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und des Trainings der benötigten motorischen Grundeigenschaften optimieren (BWK 3.1)
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/ Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (BWK 3.2)

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung: (IF a / d)

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (IF a / SK3)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (IF a / MK1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern (SK1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern, (IF d / SK2)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen können, (IF d / UK1) (Schwerpunkt koordinative Fähigkeiten)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren kriteriengeleitet bewerten (Bewegungsanalyse) (IF d / UK2)

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Unterrichtsvorhaben 11

Thema: Ausdauerlaufen unterschiedlich begreifen und erleben – Die leistungsbezogene und gesundheitsorientierte Bedeutung des Ausdauerlaufens bzw. der aeroben Ausdauer unter Einbeziehung verschiedener Gesundheitsmodelle und vergleichbarer Sportarten erläutern und die individuelle Ausdauer mithilfe eines selbständig geplanten und durchgeführten Orientierungslaufes weiter entwickeln.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (BWK 3.2)

Inhaltsfeld: f – Gesundheit

e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns (f)

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport (f)

Formen der Steuerung und Manipulation im Sport (e) (Doping)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (IF f)

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u. a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (IF f / SK1)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mithilfe von Erklärungsmodellen erläutern (IF f / SK2)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (IF f / MK1)
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mithilfe von Erklärungsmodellen beurteilen (IF f / UK1)

Sport und Gesundheit:

- gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell und Konzept der WHO / Salutogenese-Modell)
- Sportarten und sportliche Verhaltensmuster im Hinblick auf gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport (Manipulation durch Doping)
- Motive des Sporttreibens -> Überleitung

Zeitbedarf: ca. 10 – 12 Std.

Unterrichtsvorhaben 12

Thema: Fit mit Fun - Kreativ gestalten und belasten – Gymnastische und tänzerische Bewegungskompositionen hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Bedeutung beurteilen und selbstständig eigene Gymnastik und Tanzformen unter Fitnessaspekten (z.B. Aerobik) kreieren und durchführen.

BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik, Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung von mindestens zwei Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren, **oder**
- selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung von mindestens zwei Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,

Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (IF b)

- Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern, (IF b / MK1)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten), (IF b / SK1)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (IF b / UK1)

Zeitbedarf: ca. 8 – 10 Std.

Unterrichtsvorhaben 13

Thema: Volleyball contra Beachvolleyball – Unterschiedliche Spielvarianten mit veränderten Regeln und Techniken analysieren und ausführen sowie vor dem Hintergrund unterschiedlicher Ziele und Motive sportlichen Handelns (u.a. Leistungsmotivation) einordnen und bewerten.

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Alternative Spiele und Sportspiel-Variante: Beach-Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten im Volleyball reflektiert anwenden, (BWK 7.1)
- komplexe Spielsituationen im Volleyball mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen, (BWK 7.2)
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen (Beach-Volleyball) analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.3)

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz
f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen im Volleyball erläutern, (IF e / SK1).
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (IF e / MK1)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Spielsituationen/Wettkämpfen/ anwenden, (IF e / MK2)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mithilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (IF f / SK2) (Anschlussmotiv etc.)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Übersicht Q2.2 LK (Unterrichtsstunden 38 – 42)

Unterrichtsvorhaben 14

Thema: Spielen entdecken – Alternative Spiele und Spielvarianten unter Berücksichtigung der Faktoren Fairness, Aggression und Manipulation erproben, reflektieren und verändern sowie Spielvermittlungsmodelle erläutern und anwenden.

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiacca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball) **individuell nach Kursabsprache wählbar**

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Fairness und Aggression im Sport
Spielvermittlungsmodelle
Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (IF e / SK1)
- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern, (IF e / SK2)
- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen, (IF e / SK3).
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, (IF e / MK2)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (IF e / UK1)

Fairness und Aggression im Sport

Triebtheoretisches Modell nach Freud und Lorenz, Frustrations-Aggressions-Theorie, Lerntheoretischer Ansatz, Sozialisationstheoretischer Ansatz nach Heitmeyer

Spielvermittlungsmodelle

Methoden beim Erlernen von Sportspielen, wie die integrative Sportspielvermittlung (z.B. Roth), das Taktik-Spiel-Modell, das spielgemäße Konzept (z.B. Schaller), die genetische Spielvermittlung (z.B. Loibl)

Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

Zeitbedarf: ca. 16 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben 15

Thema: Prüfungssituation Volleyball – Die individuelle und mannschaftliche Leistungsfähigkeit mithilfe der Variationen von Spiel und Übungsformen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/ Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (Anknüpfung KAR-Modell) optimieren und stabilisieren.

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten im Volleyball reflektiert anwenden (BWK 7.1)
- komplexe Spielsituationen im Volleyball mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvorhalten bewältigen (BWK 7.2)

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen im Volleyball erläutern, (IF e / SK).
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Spielsituationen/Wettkämpfen/ anwenden, (IF e / MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (IF e / MK2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (IF d / UK 1)

KAR-Modell (Neumaier) Variation von Spiel und Übungsformen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen

Zeitbedarf: 10 – 12 Std.

Unterrichtsvorhaben 16

Thema: Gut vorbereitet in die Ausdauerprüfung - Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig ein auf die Abiturprüfung zielgerichtetes Ausdauertraining planen und durchführen.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (BWK 3.2)

Inhaltsfeld: d – Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und –organisation

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (IF d)

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern, (IF d/ SK1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern, (IF d / SK2)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio), (IF d / MK1)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (IF d / MK2)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (Cooper- und Conconi-Test) kriteriengeleitet bewerten. (IF d /UK2)

Zeitbedarf: ca. 6 Std.

Unterrichtsvorhaben 17

Thema: „Leichtathletik einmal anders“ - Alternative Wettkampfformen und Bedingungen im Sprung (z.B. Absprung), Wurf und Stoß (z.B. Geräte) zur Verbesserung und Stabilisierung der individuellen Leistung in den leichtathletischen Prüfungsdisziplinen entwickeln und nutzen.

.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
(Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z. B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

Inhaltsfeld: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung: (IF a)

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, (IF a / SK2)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern, (IF a / SK3)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (IF a / MK 1)

Zeitbedarf: ca. 6 Std.