

Gymnasiale Oberstufe Saar (GOS)

Lehrplan für das Fach

Sport

als Neigungsfach
(vierständiger G-Kurs)

Februar 2008

LEHRPLAN SPORT ALS NEIGUNGSFACH (VIERSTÜNDIGER G-KURS) IN DER HAUPTPHASE DER GYMNASIALEN OBERSTUFE

Vorbemerkungen

1. Allgemeine Zielsetzung des Faches:

Das Fach Sport ist der allgemeinen Zielsetzung der gymnasialen Oberstufe verpflichtet (vgl. Vereinbarung zur Gestaltung der gymnasialen Oberstufe in der Sekundarstufe II, Beschluss der KMK vom 07. Juli 1972 i. d. F. vom 2.6.2006). Dazu leistet das Fach Sport insbesondere folgende Beiträge:

- § Fachlich fundierte, vertiefte allgemeine und wissenschaftspropädeutische Bildung durch den Erwerb von sportspezifischen Kenntnissen, Methoden, Lernstrategien und Einstellungen in Bewegung, Spiel und Sport
- § Exemplarische Einführung in wissenschaftliche Fragestellungen
- § Selbständigkeit im Lernen, Üben und Anwenden sowie die Reflexion darüber
- § Wahrnehmung der Werteerziehung
- § Einübung sozialer Verantwortung und Mitwirkung in der demokratischen Gesellschaft
- § Fachübergreifendes und fächerverbindendes Lernen zum Aufbau strukturierten Wissens
- § Förderung geistiger Beweglichkeit und Kreativität sowie Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer
- § Pflege der Team- und Kommunikationsfähigkeit

Die gymnasiale Oberstufe baut auf der Erziehungs- und Bildungsarbeit der Sekundarstufe I auf, vertieft und erweitert sie. Sport wird als 2-stündiges Pflichtfach sowie als 4-stündiges Neigungsfach angeboten. Im Neigungsfach Sport wird ein Unterricht in enger Praxis – Theorie – Verknüpfung – auch im Sinne fachübergreifenden und fächerverbindendes Lernens angeboten. Das Fach führt somit – im Vergleich zum 2-stündigen Sportunterricht in der Oberstufe - in besonderem Maße in wissenschaftliche Fragestellungen, Kategorien und Methoden ein. Das Neigungsfach Sport kann in der Abiturprüfung als schriftliches oder mündliches Prüfungsfach gewählt werden, wobei jeweils auch eine sportpraktische Prüfung abzulegen ist.

Im Zentrum des Sportunterrichts steht das aktive sportliche Handeln, das sich an der Mehrperspektivität der Sinngebungen (z. B. Leistung, Gesundheit, Kooperation, Wahrnehmung) orientiert. Ein breites Spektrum unterschiedlicher Bewegungsfelder und Sportarten eröffnet Möglichkeiten, verschiedene Sinngebungen vertieft zu erfahren, zu bewerten und für sich und andere zu erschließen.

Das Neigungsfach repräsentiert das Lernniveau der gymnasialen Oberstufe unter dem Aspekt einer wissenschaftspropädeutischen Ausbildung. In diesem Unterricht geht es um

- § das Beherrschen eines fachlichen Grundlagenwissens als Voraussetzung für das Erschließen von Zusammenhängen zwischen Wissensbereichen
- § das Kennen und Anwenden von Arbeitsweisen zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen und Materialien
- § Lernstrategien, die Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit unterstützen.

(vgl. Vereinbarung zur Gestaltung der gymnasialen Oberstufe in der Sekundarstufe II, S. 5)

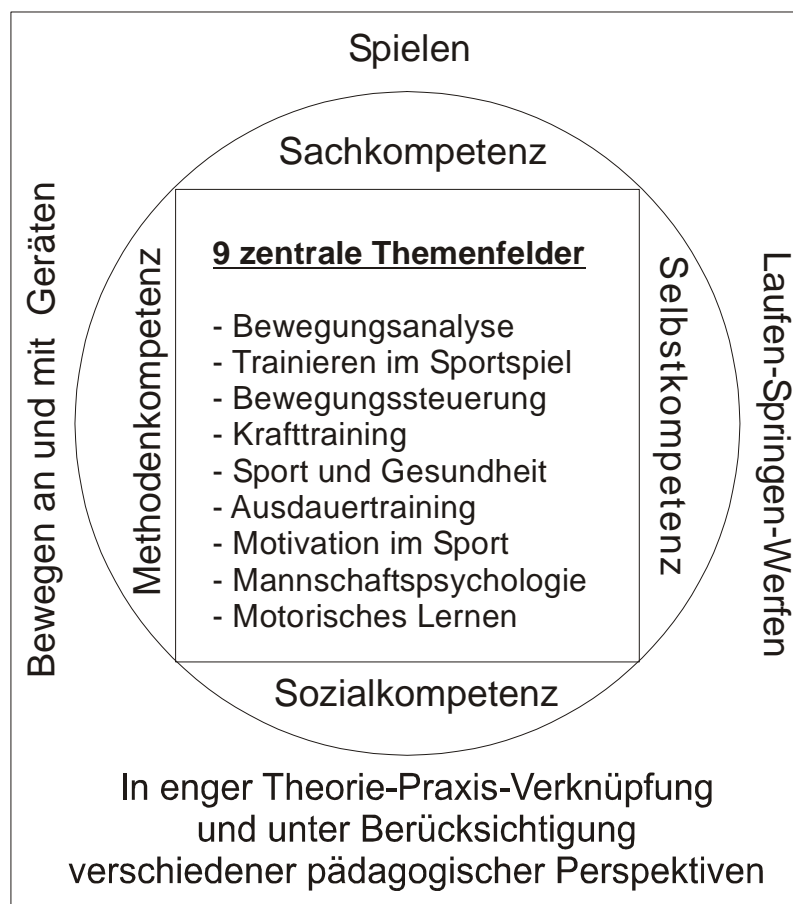
Das Neigungsfach Sport wird in der Verknüpfung von pädagogischen Perspektiven mit Bewegungsfeldern oder Sportarten themenorientiert durchgeführt, d.h. grundlegende sportliche Sachverhalte sind in sportpraktischem Handeln, kognitiver Erfassung und emotionaler Zuwendung von den Schülerinnen und Schülern zu erschließen und zu bewerten. Dadurch wird die Praxis-Theorie – Verknüpfung gesichert und eine breitere Handlungskompetenz der Schüler erreicht.

2. Struktur des Neigungsfaches Sport

Im Neigungsfach Sport werden die Befähigung zum verantwortlichen Umgang mit dem eigenen Körper und der Erwerb einer lebensbegleitenden, eigenständigen und selbstbestimmten sportlichen Handlungskompetenz im Rahmen von Leistungs-, Gesundheits- oder Freizeitsport sowie deren theoretische Aufarbeitung angestrebt.

Sportliche Handlungskompetenz schließt Sach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz ein.

In enger Theorie – Praxisverknüpfung werden 9 zentrale Themengebiete des Sports im Unterricht behandelt. Das sportpraktische Handeln findet im Wesentlichen in den Bewegungsfeldern Laufen-Springen-Werfen, Bewegen an und mit Geräten und Spielen statt.



3. Kompetenzen und Qualifikationen

Die Befähigung zum verantwortlichem Umgang mit dem eigenen Körper und der Erwerb einer lebensbegleitenden, eigenständigen und selbstbestimmten sportlichem Handlungskompetenz im Rahmen von Leistungs-, Gesundheits- oder Freizeitsport wird durch die Ausbildung zahlreicher Kompetenzen und Qualifikationen sichergestellt.

Folgende Kompetenzen sind für den Unterricht in der gymnasialen Oberstufe von herausgehobener Bedeutung:

Sachkompetenzen

- Beherrschung sportmotorischer Fertigkeiten
- Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit
- Verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)
- Fähigkeit zum rhythmischen, tänzerischen, gymnastischen und spielerischen Gestalten von Bewegung
- Fähigkeit zum kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels
- Entwicklung und Formulierung von einfachen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis
- Bewegungs- und Handlungsorientierung, die sowohl praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Anteile umfasst
- Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die engen Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Problemen der Gegenwart (z. B. Fragen der gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung, der Toleranz gegenüber fremden Körper- und Bewegungskulturen, der ästhetisch gestalterischen Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit, des umweltbewussten Handelns) sowie der kritischen Reflexion der Medien
- Fachübergreifende Kompetenzen durch den Einbezug unterschiedlicher sportwissenschaftlicher Aspekte
- Reflexionsfähigkeit über die im Sportunterricht möglichen Erfahrungen und Erlebnisse
- Analyse und Bewertung verbaler und nonverbaler Handlungen im Sport
- Fähigkeit zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zum selbstständigen Lernen, Urteilen, Handeln und begründetem Urteilen.

Methodenkompetenzen

- Arbeitsweisen zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien und Medien (z. B. Internet, Texte, Diagramme, Lehrfilme, Bildreihen, Videoaufzeichnungen von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen) sowie zur Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten
- Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen (Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und -sicherung)
- Anwendung angemessener Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung sowie deren kritische Beurteilung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse
- Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen und Befähigung zur gezielten Bewegungskorrektur

- Bewegungsarrangements, selbstständige Durchführung von Übungssequenzen (Vorbereitung und Veränderung der Übungsstätte, funktionsgerechter Einsatz von Geräten) und Spielsituationen (z. B. zur lerngruppenadäquaten Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden) gezielt planen und verändern
- Planungskompetenz für die Lernstrategien, bei denen Selbststeuerung und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.

Sozialkompetenzen

- Fähigkeit, unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung, Interesse etc. zu erkennen, Rücksicht zu nehmen, Stärkere anzuerkennen, Schwächeren zu helfen und sie zu integrieren
- Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken in der Gruppe / Mannschaft
- Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien und Ausbildung fairen Verhaltens
- Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess.

Selbstkompetenzen

- Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten
- Fähigkeit zur Wahrnehmung und Einschätzung körperlicher Reaktionen auf Bewegung, Spiel und Sport sowie Fähigkeit zur Wahrnehmung des eigenen körperlichen Zustandes und darauf aufbauender Verhaltensweisen
- Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen (Rhythmus, räumlich-zeitliche Gliederung von Bewegungen, Bewegungsfluss etc.)
- Fähigkeit zur realistischen Einschätzung von Zielen und Risiken beim Sport
- Übernahme von Verantwortung für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.

4. Inhalte des Neigungsfaches

Die Inhalte des Neigungsfaches finden sich in 9 Themengebieten, die den Lernstoff strukturieren und gleichzeitig klare Zeitansätze ermöglichen.

Die Tiefe der inhaltlichen Behandlung wird in der detaillierten Darstellung der Unterrichtseinheiten (vgl. S.8 ff) ersichtlich.

Die Abfolge der Themengebiete wurde in eine logische und jahreszeitliche Reihung gebracht, es ist aber auch möglich die Themen innerhalb des ersten bzw. zweiten Jahrs des Neigungsfaches anders anzuordnen.

Die Themen sind an bestimmte Bewegungsfelder gebunden. Da die drei Bewegungsfelder Laufen-Springen-Werfen, Bewegen an und mit Geräten und Spielen für das Abitur prüfungsrelevant sind, werden sie im Sinne eines aufbauenden Lernens nicht „massiert“ (z. B. in einem Halbjahr) sondern „verteilt“ unterrichtet.

**Überblick über die Themengebiete im 1. Jahr des Neigungsfaches:
(ca. 35 Unterrichtswochen)**

1. Thema: Bewegungsanalyse	2. Thema: Trainieren im Sportspiel
<i>1. Halbjahr: Laufen-Springen-Werfen Zeit: 6 Wochen</i>	<i>1. Halbjahr: Spielen Zeit: 10 Wochen</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Verbessern von Bewegungen (Wurf/Stoß) • Bewegungsanalyse unter phänographischem Aspekt • Lernmethoden • Bewegungsanalyse unter biomechanischem Aspekt und biomechanische Prinzipien • Feststellen der Ausdauerfähigkeit (Grundlagenausdauer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Handlungsstruktur eines Sportspiels • Spielfähigkeit in einem Sportspiel beobachten und verbessern (Individual-, Gruppentaktik) • Trainieren in einem Sportspiel (Trainingsziele, -mittel, -prinzipien, -methoden) • Trainieren von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Koordination)

3. Thema: Bewegungssteuerung	4. Thema: Krafttraining
<i>2. Halbjahr: Bewegen an und mit Geräten Zeit: 6 Wochen</i>	<i>2. Halbjahr: Bewegen an und mit Geräten Zeit: 6 Wochen</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Lernen und Gestalten von Einzelementen und Übungen (nach Strukturgruppen, Beurteilungskriterien) • Mechanische Grundbegriffe (Translation, Rotation, Drehmoment) • Modell der Bewegungshandlung • Open-loop und closed-loop Modelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen und Gestalten von Einzelementen und Übungen (nach Strukturgruppen, Beurteilungskriterien) • Bau und Funktion des Bewegungsapparates (Muskulatur) • Methoden des Krafttrainings

5. Thema: Ausdauertraining
<i>2. Halbjahr: Laufen-Springen-Werfen Zeit: 7 Wochen</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Verbessern von Bewegungstechniken (Sprung,) • Trainingsmethoden im Bereich Ausdauer • Trainingswirkungen auf Herz, Kreislauf, Blut • Trainingsplanung (Trainingsprinzipien, Steuerung des Ausdauertrainings)

**Überblick über die Themengebiete im 2. Jahr des Neigungsfaches:
(ca. 22 Unterrichtswochen)**

6. Thema: Leistungsmotivation	7. Thema: Mannschaftspsychologie
<i>3. Halbjahr: Laufen-Springen-Werfen Zeit: 5 Wochen</i>	<i>3. Halbjahr: Spielen Zeit: 8 Wochen</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Verbessern der Leistungsfähigkeit (qualitativ / quantitativ) in Lauf, Sprung und Wurf • Motive des Sporttreibens • Leistungsmotivation und Selbsteinschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbessern der Leistungsfähigkeit in der Gruppe / Mannschaft (Angriffs-, Abwehrverhalten) • Zusammenhang zwischen Spielverlauf und Individualverhalten (Aggression) • Zusammenhang zwischen Mannschaftsstruktur und Spielverhalten/Spielerfolg (innere Struktur, Kohäsion und Leistung, Krisensituationen)

8. Thema: Sport und Gesundheit	9. Thema: Motorisches Lernen
<i>4. Halbjahr: übergreifendes Bewegungsfeld Zeit: 3 Wochen</i>	<i>4. Halbjahr: Bewegen an und mit Geräten Zeit: 6 Wochen</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Programme zur Förderung gesundheitsrelevanter Fähigkeitsbereiche (Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit) • Risikofaktorenmodell • Salutogenesmodell • Gesundheitliche Gefahren durch Sport (Doping, Verletzungen und Schäden am Bewegungsapparat) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen, Gestalten und Trainieren von Einzelelementen und Übungen • Lernphasen • Theorien des motorischen Lernens • Der Faktor Angst beim Lernen

5. Hinweise zum Unterricht

Lernen im Sportunterricht findet grundsätzlich zwischen zwei methodischen Polen statt, dem lehrerzentrierten Unterricht und offenen Unterrichtsverfahren. Eine bevorzugte Anwendung geschlossener Verfahren wird den Zielsetzungen der gymnasialen Oberstufe allein nicht gerecht. So muss sich der Unterricht auch wesentlich von „Lehrgangs- bzw. Trainingsformen“ des außerschulischen Sports unterscheiden.

Ein oberstufengerechter Unterricht ist so gestalten, dass die Fähigkeit zum selbständigen Lernen und Arbeiten und die dazu notwendigen Arbeitshaltungen angeeignet werden können, d.h. Schülerinnen und Schüler sollen ihre Lernwege zunehmend selbständig planen, Lernstrategien entwickeln und anwenden. In arbeitsteiligen, kooperativen Arbeitsformen sollen Lernerfahrungen ausgetauscht und reflektiert werden. Dazu sind offene methodische Verfahren, in denen Schüler Lösungswege selbst entwickeln eher geeignet als geschlossene Verfahren. Aber auch hier bieten sich Möglichkeiten an selbständig zu arbeiten, etwa in der Informationsbeschaffung im Rahmen von Vorgaben, Austausch von Informationen und selbständige Organisation von Übungsphasen. Eine wichtige Funktion zur Förderung der Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit können in diesem Zusammenhang Unterrichtsmedien übernehmen, z. B. in der Beschaffung von Informationen (z. B. Fachliteratur, Internet), im Fixieren von Arbeitsaufträgen (z. B. Arbeitsblatt), als Ausgangspunkt für zu lösenden Aufgaben (z. B. Bildreihe, Film, Musik) oder in der Ergebnissicherung von Prozessen bzw. Produkten (z. B. Beobachtungsbogen, Videoaufzeichnung, Tafel).

Ein wesentliches Prinzip des Unterrichts im Neigungsfach ist die enge Theorie-Praxis bzw. Praxis-Theorie-Verknüpfung, so führt zum Beispiel die Suche nach einer effektiven Wurftechnik in der Praxis zur Beschäftigung mit biomechanischen Prinzipien und theoretische Überlegungen zum motorischen Lernen führen zu gezieltem Einsatz von visuellen Hilfen in der Praxis.

6. Organisatorische Hinweise

Zu Beginn des ersten Halbjahres entscheiden sich die Schülerinnen und Schüler des Kurses im Einvernehmen mit dem Fachlehrer / der Fachlehrerin im Bewegungsfeld Spielen für eines der vier Sportspiele Basketball, Fußball, Handball oder Volleyball. Dieses gewählte Sportspiel ist dann für die zwei Unterrichtseinheiten im Bewegungsfeld Spielen als für die Abiturprüfung verbindlich. In der Regel sollte der Unterricht in einen Doppelstundenblock Sporttheorie sowie in einen Doppelstundenblock Sportpraxis aufgeteilt werden.

7. Unterrichtseinheiten im Neigungsfach

Die folgenden Übersichten geben die verbindlichen Ziele und Inhalte des Neigungsfaches wieder. In der Anordnung nach Kompetenzen wird die Gliederung des Lehrplanes der Klassen 5 – 10 kontinuierlich fortgesetzt, in der „Sachkompetenz“ (motorisch/kognitiv) wird die enge Theorie-Praxis-Verknüpfung deutlich.

1. Unterrichtsthema: Bewegungsanalyse beim Techniktraining

(Unterrichtszeit: 6 Wochen)

Leitende pädagogischen Perspektiven: A, B, C

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p>Sachkompetenz</p> <p>Lernen von Bewegungstechniken im Bereich Wurf/ Stoß (Kugel, Speer, Schleuderball)</p> <p>Leichtathletische Bewegungen beobachten, beschreiben, analysieren, und beurteilen</p> <ul style="list-style-type: none"> • unter phänographischem Aspekt <ul style="list-style-type: none"> - Phasenanalyse nach Meinel - Funktionsanalyse nach Göhner • unter biomechanischem Aspekt <p>Lernmethoden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ganzheits-, Teillernmethode • Deduktive, induktive Methode <p>Biomechanischen Prinzipien exemplarisch an Wurf/Stoß-Bewegungen kennenlernen, interpretieren und anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges • Prinzip der Anfangskraft • Prinzip der optimalen Koordination der Teilimpulse • Prinzip der Kinetion und Modulation <p>Ausdauerleistungsfähigkeit systematisch trainieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feststellen der Ausgangsleistung der Grundlagenausdauer mit Hilfe eines Ausdauer-tests (z. B. Cooper-Test) • Nach dem Prinzip der Dauermethode die Grundlagenausdauer trainieren, z.B. kontinuierliche Dauermethode, Tempowechselmethode, Fahrtspiel (vgl. Lehrplan Einführungsphase der GOS) 	<p>Selbstkompetenz</p> <p>Selbständig seine Grundlagenausdauer trainieren</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Entwicklung und Formulierung von biomechanischen Überlegungen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis, systematische Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien und Medien (z. B. Videoaufzeichnungen, Bildreihen), mit Hilfe eines Trainingsbuches sein Ausdauertraining im Neigungsfach Sport vorplanen und dokumentieren</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen erkennen und sich gegenseitig im Lernprozess unterstützen</p>	<p>Literatur</p> <p>Bauersfeld, K.H./ Schröter, G.; Grundlagen der Leichtathletik, Berlin 1998</p> <p>Peters, Wolfram; Abitur-Training Sport, Bewegungslehre – Sportspsychologie, Freising 2008</p> <p>@ http://www.sportunterricht.de</p> <p>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quantitative Überprüfung einer Disziplin aus dem Bereich Wurf / Stoß 2. Überprüfung der Bewegungsqualität in einer Disziplin aus dem Bereich Wurf/Stoß, die noch nicht im quantitativen Bereich abgeprüft wurde <p>Hinweis: Nach dem Feststellen der individuellen Eingangsleistung der aeroben Ausdauer (z. B. Cooper-Test oder 3000/2000-m-Lauf) sollen individuelle Trainingspläne erstellt werden im Hinblick auf ein langfristiges kontinuierliches Grundlagenausdauer-training, das praktische Training findet dabei in der Regel außerhalb des Unterrichts statt (vgl. Unterrichtsthema 5 und Abiturprüfung)</p>

2. Unterrichtsthema: Trainieren im Sportspiel

(Unterrichtszeit: 10 Wochen)

Leitende pädagogischen Perspektiven: A, E

Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)

Handlungsstruktur und Handlungsbedingungen des gewählten Sportspiels erarbeiten

- Spielidee
- Regelwerk
- kognitive, koordinative, konditionelle, psychische Faktoren

Die eigene und gruppenspezifische Spielfähigkeit (Stärken und Schwächen) in Angriff und Abwehr beobachten, analysieren und entsprechend korrigieren

- **Grundtechniken**
z. B.
 - Volleyball (Aufschlag, Ballannahme, Zuspiel, Angriffsschlag)
 - Basketball (Passen-Fangen, Dribbling, Korbwürfe, Finten)
- **Individualtaktik und Gruppentaktik im Spiel 1:1, 2:2, 3:3, 4:4**
z. B.
 - Volleyball (Ball, Partner und Gegner beobachten, Spielaufbau, Angriff, Sicherung, Abwehr)
 - Basketball (Finten, Abdrängen, Schneiden, Blocken und Rollen, Abstreifen)

Selbstkompetenz

Eigenes taktisches Verhalten wahrnehmen (z. B. auch mit Hilfe einer Videoaufnahme einer eigenen Spielsituation) und Alternativen für das eigene sportliche Handeln entwickeln

Sozialkompetenz

Teamfähigkeit als Faktor der Spielleistung begreifen und unterstützende Maßnahmen entwickeln, z. B. klare Ziel- und Aufgabenabsprachen, tolerantes und faires Verhalten, Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken, um in der Gruppe / Mannschaft gemeinsam Aufgaben lösen zu können

Methodenkompetenz

Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien, Medien, z. B. Analyse von Spielhandlungen mit Hilfe einer Videoaufnahme, selbständige Durchführung einer Lernsequenz, z. B. Erarbeiten einer taktischen Maßnahme in einer Kleingruppe

Literatur

Krüger, Werner / Gasse, Michael / Fischer, Ulrich; Sportiv Volleyball, Theorie zur Praxis, Leipzig 2000

Reim, Herbert / Krüger, Werner; Sportiv Basketball, Theorie zur Praxis, Leipzig 2003

Friedrich, Wolfgang; Optimales Sportwissen, Balingen 2005

@ <http://www.volleyball-training.de/>

Methodischer Hinweis

Es empfiehlt sich Spielgruppen über einen längeren Zeitraum beizubehalten.

Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich

- Überprüfung des individual- und gruppentaktischen Verhaltens in einem Spiel 3: 3, 4:4 (Volleyball)
- zur Erfassung der Leistungen in anderen Kompetenzbereichen empfiehlt sich die Beobachtung und Analyse eines Spiels durch nichtbeteiligte Gruppen sowie Entwurf von Handlungsalternativen

2. Unterrichtsthema: Trainieren im Sportspiel

(Unterrichtszeit: 10 Wochen)

Leitende pädagogischen Perspektiven: A, E

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<ul style="list-style-type: none">• Trainieren im Sportspiel<ul style="list-style-type: none">- Trainingsziele- Trainingsmittel- Trainingsprinzipien • Trainieren von Schnelligkeit<ul style="list-style-type: none">- Schnelligkeitsarten:<ul style="list-style-type: none">○ Zyklische und azyklische Aktionsschnelligkeit○ Reaktionsschnelligkeit○ Schnelligkeitsausdauer○ Schnellkraft • Training der Schnelligkeit, Trainingswirkungen und Trainingsmethoden • Biologische Grundlagen und leistungsbestimmende Faktoren:<ul style="list-style-type: none">○ Reaktionsgeschwindigkeit○ Muskelfasertypen○ Körpertemperatur○ Anthropometrische Merkmale • Trainieren von koordinativen Fähigkeiten im Sportspiel<ul style="list-style-type: none">• Definitionen der Koordination• Modell der koordinativen Fähigkeiten• Koordinatives Anforderungsprofil im Sportspiel• Prinzipien des Koordinationstrainings		<p>@ Koordinationsschulung</p>

3. Unterrichtsthema: Bewegungshandlung und -steuerung

(Unterrichtszeit: 6 Wochen)

Leitende pädagogischen Perspektiven: A, B, C

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</p> <p>Lernen, Üben, Trainieren und Gestalten von Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Geräten und am Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überschlagbewegungen (Boden, Sprung, Barren, Ringe) • Stemm-, Kipp-, Felgbewegungen (Reck, Stufenbarren, Barren, Ringe) <p>Eine mind. fünfteilige Kürübung zusammenstellen und turnen unter Beachtung von</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsaufbau, Schwierigkeit, Könnensniveau • Bewertungskriterien wie Körperspannung, Bewegungspräzision, -rhythmus, -dynamik, -fluss <p>Strukturmerkmale für das Bewegen an den Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turnsprache: Verhalten zum Gerät, Körperhaltungen, Griffarten, Bewegungsrichtungen • Überblick über die Systematik der Bewegungen (Strukturgruppen) <p>Physikalische und biomechanische Gesetzmäßigkeiten beim Turnen</p> <p>Translation und Rotation, actio – reactio, Drehmoment, Drehimpuls, Impulserhaltung</p> <p>Modell der Bewegungshandlung (Antizipation, Realisation, Interpretation)</p> <p>Open-loop und closed-loop-Modelle der Bewegungssteuerung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkreismodell nach Schnabel <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung der Analysatoren - Innere und äußere Regelkreise 	<p>Selbstkompetenz</p> <p>Wahrnehmen von Bewegungs- und Steuerungsstrukturen</p> <p>Selbstbestimmung des Lerntempos</p> <p>Realistisches Einschätzen von Risiko und Wagnis</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>Kooperation zwischen Helfern und dem Übenden in der Kleingruppe (Hilfestellung, Sicherheitsstellung, Mut zusprechen), Sicherer Geräteaufbau mit der Gruppe</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Strukturierung von Bewegungsabläufen mit Hilfe von Bewegungsbildern, Videoaufzeichnen</p> <p>Entwickeln von Lernstrategien für den eigenen Lernprozess oder den einer Übungsgruppe</p> <p>Kennenlernen, analysieren und anwenden von Lehr- und Lernmethoden</p> <p>Präsentation eigener Arbeitsergebnissen vor der Lerngruppe</p>	<p>Literatur</p> <p>Gerling, Ilona; Basisbuch Gerätturnen, Aachen 2006</p> <p>Leirich, Jürgen / Bernstein, Hans-Günther / Gwizdek, Ingrid; Turnen an Geräten, Schorndorf 2007</p> <p>Schmidt-Sinns, Jürgen; Minitrampolin, Celle 2006</p> <p>Peters, Wolfram; Abitur-Training Sport, Bewegungslehre – Sportpsychologie, Freising 2008</p> <p>@ http://www.sportunterricht.de</p> <p>Hinweis</p> <p>Mit Abschluss des 9. Unterrichtsthemas (UT) müssen die Schüler/innen Kürübungen an mindestens 3 unterschiedlichen Geräten turnen können.</p> <p>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich:</p> <p>Turnen einer mind. fünfteiligen Kürübung oder zweier unterschiedlicher Sprünge aus:</p> <p>Gerätegruppe 1: Reck/Stufenbarren, Barren, schwingende Ringe oder</p> <p>Gerätegruppe 2: Boden, Sprung, Schwebebalken</p>

4. Unterrichtsthema: Krafttraining

(Unterrichtszeit: 6 Wochen)

Leitende pädagogischen Perspektiven: A, B, C

Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise	
<p>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv) Lernen, Üben, Trainieren und Gestalten von Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Geräten und am Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roll- und Überschlagbewegungen (Boden, Sprung, Barren, Ringe) • Stemm-, Kipp-, Felgbewegungen (Reck, Stufenbarren, Barren, Ringe) <p>Eine mind. fünfteilige Kürübung zusammenstellen und turnen unter Beachtung von</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsaufbau, Schwierigkeit, Könnensniveau • Bewertungskriterien wie Körperspannung, Bewegungspräzision, -rhythmus, -dynamik, -fluss <p>Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ablauf des Kontraktionsprozesses • Muskelfasertypen • Energiegewinnung und -verwertung • motorische Einheit (Zusammenspiel Nerv – Muskel) • intra- und intermuskuläre Koordination • Arbeitsweise der Muskulatur <p>Trainingsmethoden und Trainingswirkungen der Krafftähigkeiten (Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muskelaufbautraining • Intramuskuläres Koordinationstraining • Pyramidentraining • Kraftausdauertraining • Schnellkrafttraining 	<p>Selbstkompetenz</p> <p>Steigerung der Eigenkompetenz, Selbstverantwortung und Selbstsicherheit</p> <p>Realistisches Einschätzen von Risiko und Wagnis</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>Kooperation zwischen Helfern und dem Übenden in der Kleingruppe</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Beschaffung, Bewertung und Verarbeiten von Informationen</p> <p>Präsentation eigener Arbeitsergebnisse vor der Lerngruppe</p> <p>Entwickeln eines spezifischen Circuits unter dem Gesichtspunkt: Auswahl der Übungen, organisatorischer Ablauf, Musik, Aufwärmarbeit, Festlegung der Trainingsziele</p>	<p>Literatur</p> <p>Friedrich, Wolfgang; Optimales Sportwissen, Balingen 2005</p> <p>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich</p> <p>Turnen einer mind. fünfteiligen Kürübung oder zweier unterschiedlicher Sprünge aus: Gerätegruppe 1: Reck/Stufenbarren, Barren, schwingende Ringe oder Gerätegruppe 2: Boden, Sprung, Schwebebalken Die Übung muss aus der in UT 3 nicht gewählten Gerätegruppe entnommen werden.</p> <p>Hinweise</p> <p>Die Übungen aus UT 3 und 4 können auch am Ende der UT 4 geprüft werden.</p> <p>Mit Abschluss des 9. Unterrichtsthemas (UT) müssen die Schüler/innen Kürübungen an mindestens 3 unterschiedlichen Geräten turnen können.</p>

**5. Unterrichtsthema: Der Trainingsprozess am Beispiel des Ausdauertrainings
(Unterrichtszeit: 7 Wochen)**

Leitende pädagogischen Perspektiven: C, E

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</p> <p>Lernen und trainieren von Bewegungstechniken im Bereich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung (Hoch- / Weitsprung) • Lauf z. B. Sprint-, Hürdentechnik (fakultativ) <p>Trainingsmethoden in dem Bereich der aeroben und anaeroben (alaktaziden und laktaziden) Ausdauer kennenlernen und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dauermethode • extensive und intensive Intervallmethode • Wiederholungsmethode <p>Wirkungen von Ausdauertraining</p> <p>Adaptationserscheinungen des Organismus am Beispiel des Ausdauertrainings (Herz-Kreislauf-System, Blut, Atemsystem, vegetatives Nervensystem, Skelettmuskulatur, Stoffwechsel, Hormonsystem)</p> <p>Systematisches Planen von Training, Trainingsprinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reizschwelligengesetz • Progressive Belastungssteigerung • Variation der Trainingsbelastung • Homöostase und Superkompensation • Periodisierung und Zyklisierung 	<p>Selbstkompetenz</p> <p>Beschaffen, Bewerten und Verwerten von Lernmaterialien für das Erlernen der verschiedenen leichtathletischen Techniken (z. B. Lernkarte, Lernprogramm). Verbessern der Beurteilungskompetenz der eigenen Bewegungsqualität u.a. durch den Einsatz von Videoaufzeichnungen.</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>Gemeinsames Organisieren des Lernprozesses in der Kleingruppe</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Mit Hilfe eines Trainingsbuches sein aerobes/ anaerobes Ausdauertraining planen und dokumentieren</p>	<p>Literatur</p> <p>Friedrich, Wolfgang; Optimales Sportwissen, Balingen 2005</p> <p>@ http://www.sportunterricht.de/lksport/lktraing.html#4</p> <p>Leistungsüberprüfungen im sportmotorischen Bereich</p> <p>Bereich Sprung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quantitative Überprüfung einer Disziplin aus dem Bereich Sprung 2. Überprüfung der Bewegungsqualität in einer Disziplin aus dem Bereich Sprung, die nicht im quantitativen Bereich abgeprüft wurde

6. Unterrichtsthema: Leistungsmotivation

(Unterrichtszeit: 5 Wochen)

Leitende pädagogische Perspektive: E

Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise	
<p>Sachkompetenz motorisch:</p> <p>Verbessern der qualitativen / quantitativen Leistungsfähigkeit in den Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurf /Stoß (Kugel, Speer, Schleuderball) • Sprung (Weit-, Hochsprung) <p>Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit im Hinblick auf</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Prüfung am Ende der Unterrichtseinheit • die Abiturprüfung <p>Sachkompetenz kognitiv:</p> <p>Kenntnisse über:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motive des Sporttreibens • Leistungsmotivation (Gütemaßstab, Kausalattribution, Hoffnung auf Erfolg / Furcht vor Misserfolg, Anreizwert) • Anspruchsniveau • Vorstartzustand 	<p>Selbstkompetenz</p> <p>Herausfinden von Gründen für persönlichen Erfolg / Misserfolg, Erkennen von Unterschieden im Bewegungsverhalten (motorisch, physisch, psychisch) mit dem Ziel einer realistischen Selbsteinschätzung</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>Selbständiges Organisieren des Lernprozesses in der Kleingruppe</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Mit Hilfe eines Trainingstagebuches sein Technik- und Ausdauertraining dokumentieren und Erkenntnisse für das weitere Training gewinnen</p>	<p>Literatur</p> <p>Peters, Wolfram; Abitur-Training Sport, Bewegungslehre – Sportspsychologie, Freising 2008</p> <p>@ http://www.sportunterricht.de/lksport/lksoz.html#1</p> <p>Leistungsüberprüfung im motorischen Bereich</p> <p>Eine quantitative Überprüfung der Ausdauerfähigkeit über 2000m / 3000m</p> <p>Hinweis</p> <p>Die Schüler sind gehalten ihr Ausdauertraining im Hinblick auf eine Prüfung im Abitur kontinuierlich weiter zu betreiben</p>

7. Unterrichtsthema: Die Mannschaft als taktisches und sozialpsychologisches System

(Unterrichtszeit: 8 Wochen)

Leitende pädagogischen Perspektiven: A, E

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Leistungsfähigkeit in einem Sportspiel (Gruppen- und Mannschaftstaktik) <ul style="list-style-type: none"> z. B. Volleyball - Systeme im Spielaufbau (Annahmeaufstellungen, Zuspiel, Angriffskonzepte) - Systeme der Angriffssicherung - Abwehrsysteme (Netz-, Feldabwehr) • Zusammenhänge zwischen Mannschaftsstruktur und Spielverhalten/Spielerfolg <ul style="list-style-type: none"> - Innere Struktur von Mannschaften (Positionen, Rollen, Status, Normen, Ziele) - Mannschaftszusammenhalt (Kohäsion) und Leistung - Reaktion auf Krisensituationen (Favorit, Außenseiter, Problemspieler, Auswechsel-, Stammspieler, Spielerwechsel) • Zusammenhang zwischen Spielverlauf und Individualverhalten <ul style="list-style-type: none"> - Motivation - Aggression (Ursachen-Theorien, Bedeutung) 	<p>Selbstkompetenz</p> <p>Eigenes taktisches Verhalten innerhalb des Mannschaftsgefüges wahrnehmen (z. B. auch mit Hilfe einer Videoaufnahme einer eigenen Spielsituation) und Alternativen für das eigene sportliche Handeln entwickeln</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>Teamfähigkeit als Faktor der Spielleistung begreifen und unterstützende Maßnahmen entwickeln, z. B. klare Ziel- und Aufgabenabsprachen, tolerantes und faires Verhalten, Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken, um in der Gruppe / Mannschaft gemeinsam Aufgaben lösen zu können</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien, Medien, z. B. Analyse von Spielhandlungen mit Hilfe einer Videoaufnahme, selbständige Durchführung einer Lernsequenz, z. B. Erarbeiten einer taktischen Maßnahme in einer Kleingruppe</p>	<p>Literatur</p> <p>Peters, Wolfram; Abitur-Training Sport, Bewegungslehre – Sportspsychologie, Freising 2008</p> <p>Baumann, Sigurd; Mannschaftspsychologie, Aachen 2002</p> <p>@ http://www.volleyball-training.de/</p> <p>Methodischer Hinweis</p> <p>Es empfiehlt sich Spielgruppen über einen längeren Zeitraum zu bilden</p> <p>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich</p> <ul style="list-style-type: none"> - Überprüfung des gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltens in einem Spiel, z. B. 4:4 und 6:6 (Volleyball) • zur Erfassung der Leistungen in anderen Kompetenzbereichen empfiehlt sich die Beobachtung und Analyse eines Spiels durch nichtbeteiligte Gruppen sowie Entwürfe von Handlungsalternativen

8. Unterrichtsthema: Sport und Gesundheit

(Unterrichtszeit: 3 Wochen)

Leitende pädagogische Perspektive: E

Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise	
<p>Sachkompetenz kognitiv / motorisch</p> <p>Modellvorstellungen und Konzepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risikofaktorenmodell • Salutogenesmodell <p>Gesundheitliche Gefahren durch Sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überbelastung (Verletzungen und Schäden am Bewegungsapparat) • Doping <p>Die Sporthalle als Fitnesscenter:</p> <p>Erstellen und Durchführen von gesundheitsorientierten Programmen zur Verbesserung der</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerfähigkeit • Kraftfähigkeit • Dehnfähigkeit • Koordinationsfähigkeit • Entspannungsfähigkeit 	<p>Selbstkompetenz</p> <p>Den eigenen körperlichen Zustand analysieren und darauf aufbauend gesundheitssportorientierte Verhaltensweisen entwickeln</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>Akzeptanz und Toleranz praktizieren, nach Regeln handeln sowie Konflikte gewaltfrei lösen,</p> <p>kooperativ handeln, miteinander üben, um gemeinsame Ziele zu erreichen</p> <p>(soziales Wohlbefinden)</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Präventiv orientierte Übungsprogramme für sich und andere zusammenstellen</p>	<p>Literatur</p> <p>Brehm, Walter / Pahmeier, Iris / Tiemann, Michael; <i>Gesund und Fit</i>, Schorndorf 2001</p> <p>@</p> <p>http://www.thillm.th.schule.de/pages/thillm/publikationen/cdgg/index.html</p> <p>http://www.sportunterricht.de/lksport/gesundaufg.html</p> <p>Hinweis</p> <p>Die Behandlung dieses Unterrichtsthemas bietet sich im Zusammenhang mit einer Projektwoche oder Lehrfahrt (z.B. Skisport, Wassersport, Radfahren, Klettern usw.) an</p>

Sport, Neigungsfach, 4. Halbjahr: Bewegungsfeld *Bewegen an und mit Geräten*

9. Unterrichtsthema: Motorisches Lernen

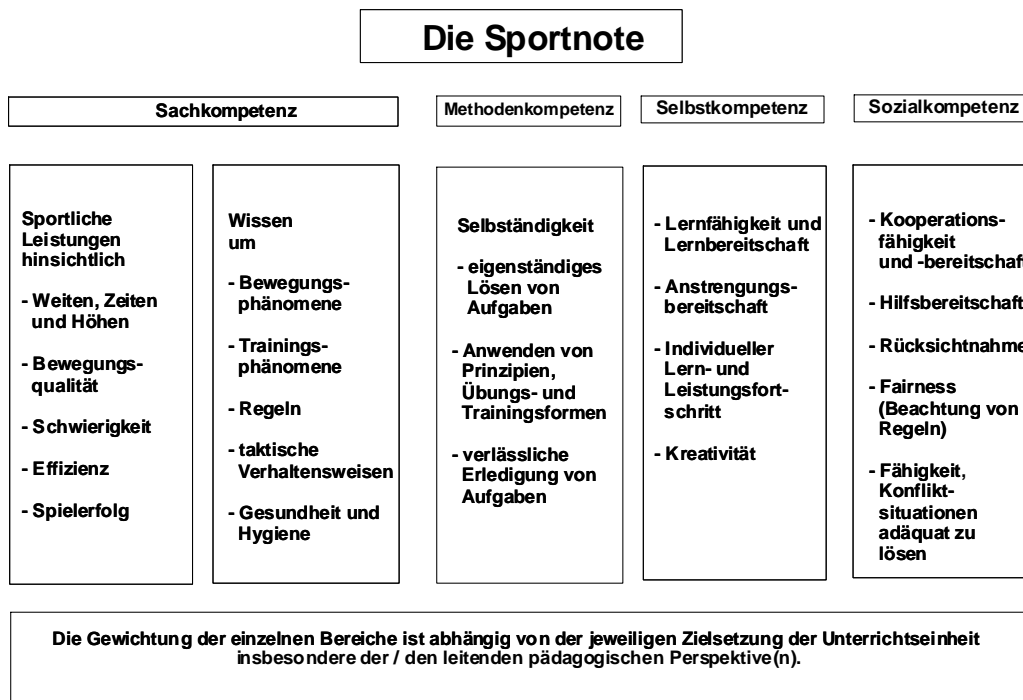
(Unterrichtszeit: 6 Wochen)

Leitende pädagogischen Perspektiven: A,B,C

Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise	
<p>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</p> <p>Lernen, Üben, Trainieren und Gestalten von Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Geräten und am Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roll- und Überschlagbewegungen (Boden, Sprung, Barren, Ringe) • Stemm-, Kipp-, Felgbewegungen (Reck, Stufenbarren, Barren, Ringe) <p>Eine mind. fünfteilige Kürübung zusammenstellen und turnen unter Beachtung von</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungsaufbau, Schwierigkeit, Könnensniveau • Bewertungskriterien wie Körperspannung, Bewegungspräzision, -rhythmus, -dynamik, -fluss <p>Lernphasen (Meinel/Schnabel) Grobkoordination, Feinkoordination, Feinstkoordination</p> <p>Theorien des motorischen Lernens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Behavioristische Theorien <ul style="list-style-type: none"> - klassisches Konditionieren - operantes Konditionieren - Lernen durch Versuch und Irrtum • Kognitivistische Lerntheorien <ul style="list-style-type: none"> - Lernen durch Einsicht - Modelllernen <p>Der Faktor Angst beim motorischen Lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Angsttheorien, Ursachen • Auswirkungen und Formen • Überwindung der Angst, z. B. durch Kleingruppenarbeit, Klarheit der Aufgabe, Verlangsamung der Bewegung 	<p>Selbstkompetenz</p> <p>Selbstbestimmung des Lerntempos, Realistisches Einschätzen von Risiko und Wagnis, eigene Angst eingestehen, analysieren und Bewältigungsstrategien entwickeln, realistisches Einschätzen der Leistungsfähigkeit</p> <p>Sozialkompetenz</p> <p>Kooperation zwischen Helfern und dem Übenden in der Kleingruppe (Hilfestellung, Sicherheitsstellung, Mut zusprechen), sicherer Geräteaufbau mit der Gruppe</p> <p>Methodenkompetenz</p> <p>Strukturierung von Bewegungsabläufen mit Hilfe von Bewegungsbildern, Videoaufzeichnen, Entwickeln von Lernstrategien für den eigenen Lernprozess oder den einer Übungsgruppe,</p> <p>Präsentation eigener Arbeitsergebnissen vor der Lerngruppe</p>	<p>Literatur</p> <p>Peters, Wolfram; Abitur-Training Sport, Bewegungslehre – Sportpsychologie, Freising 2008</p> <p>@ www.sportunterricht.de www.sportunterricht.ch/theorie</p> <p>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich: Turnen einer mind. fünfteiligen Kürübung oder zweier unterschiedlicher Sprünge an einem Gerät, das in UT 3 bzw. 4 noch nicht abgeprüft wurde. Gerätegruppe 1: Reck/Stufenbarren, Barren, schwingende Ringe oder Gerätegruppe 2: Boden, Sprung, Schwebebalken</p>

8. Leistungsanforderungen

Die Bewertung von Schülerleistungen im Neigungsfach Sport erfordert die Berücksichtigung der Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz bei der Leistungserfassung, vgl. Kapitel 7 und unten stehende grafische Darstellung. Leistung ist als Einheit von Vollzug und Ergebnis im Lernprozess zu verstehen (Prozess- und Produktorientierung).



Folgende allgemeine Grundsätze einer pädagogischen Leistungsbewertung sind zu berücksichtigen:

- Leistungsbewertungen sind ein kontinuierlicher Prozess. Bewertet werden alle von Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen in den einzelnen Kompetenzbereichen.
- Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht vermittelten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse. Sie berücksichtigt neben erzielten konkreten Ergebnissen auch die Leistungsbereitschaft im Unterrichtsprozess sowie individuelle Voraussetzungen der Schüler.
- Leistungsbewertung setzt voraus, dass die Schüler im Unterricht Gelegenheit hatten, die entsprechenden Anforderungen in Umfang und Anspruch kennen zu lernen und sich auf diese vorzubereiten. Der Lehrer muss ihnen hinreichend Gelegenheit geben, die geforderten Leistungen auch zu erbringen.
- Der Lehrer ist verpflichtet, die Schüler zu Beginn jedes Kurshalbjahres über die Anforderungen, über die Art der Leistungsüberprüfung, über die Bewertungskriterien sowie über die Bildung der Kursnote zu unterrichten.

Weitere Überprüfungsformen im Neigungsfach Sport

- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung (z. B. Partner- und Gruppenarbeit, selbständiges Planen von Unterrichtsphasen, sach- und sicherheitsgerechtes Herrichten der Übungsstätte, Übernahme von Schiedsrichteraufgaben, Betreuung von Mitschülerinnen und Mitschülern)
- Beiträge in Unterrichtsgesprächen (z. B. Kenntnisse sachlich richtig wiedergeben, Lösungsstrategien zu erkannten Problemen entwickeln)

- Mitarbeit in Projekten (selbständige Planung, Organisation und Steuerung von Lernprozessen, Arbeiten im Team)
- Schriftliche Überprüfungen (Überprüfung von Kenntnissen, die im Verlauf des Lern- und Übungsprozesses vermittelt wurden)
- Protokolle (Anfertigen von Protokollen zum Unterrichtsverlauf, Bewegungs-, Spielbeobachtungen)
- Hausaufgaben (Vorbereitung und Sicherung des Übungs-, Gestaltungs- und Trainingsprozesses, Zusammenstellen von Arbeitsmaterialien)
- Referate (Vorbereitung und Vortrag, Präsentation eines Themas)

In die Halbjahresnote fließen ein:

- 2 Kursarbeiten (im 1. bis 3. Halbjahr), 1 Kursarbeit im 4. Halbjahr (die Arbeitszeit beträgt eine bis höchstens zwei Unterrichtsstunden)
- Leistungsüberprüfungen in der Sportpraxis der jeweiligen Unterrichtsthemen
- weitere Überprüfungen (siehe oben)
- Mitarbeit.

Die Leistungsüberprüfungen in der Sportpraxis (vgl. Hinweise in den einzelnen Unterrichtseinheiten) werden entsprechend des Stundenanteils im Halbjahr gewichtet. Bei der Festlegung der Gesamtnote im Halbjahr ist zu berücksichtigen, dass Theorie- und Praxisanteile etwa gleich gewichtet sind.

Alle Überprüfungsformen (Klausuren, praktische Leistungsüberprüfungen) sollen sich an den Abiturprüfungsanforderungen orientieren.

Kann ein Schüler / eine Schülerin aus nachgewiesenen gesundheitlichen Gründen an einer sportpraktischen Leistungsüberprüfung eines Unterrichtsthemas nicht teilnehmen, so ist eine Ersatzleistung (z.B. Referat, schriftliche Hausarbeit, mündliche Prüfung usw.) zu erbringen. Es soll dabei berücksichtigt werden, wie lange der/die Schüler/in bereits am Praxisunterricht teilgenommen hat. Teilleistungen, die in dieser Zeit erbracht wurden (z.B. Test, Lernerfolgskontrolle), müssen bei der Notengebung berücksichtigt werden.