



Lehrplan

# **Sport**

Gymnasiale Oberstufe

Leistungskurs

Hauptphase

- Erprobungsphase -

2019

# Inhalt

Vorwort

Zum Umgang mit dem Lehrplan

Themenfelder Hauptphase der gymnasialen Oberstufe

Kompetenzerwartungen

# Vorwort

## **Lehrplan Sport als Leistungskurs (fünfstündiger Kurs) in der Hauptphase der gymnasialen Oberstufe**

### **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 01.12.1989 i. d. F. vom 28.09.2017). 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,
- Selbstständigkeit 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 zweistündiges Pflichtfach sowie als fünfstündiger Leistungskurs angeboten. Im Leistungskurs Sport wird ein Unterricht in enger Theorie-Praxis-Verknüpfung auch im Sinne eines fachübergreifenden und fächerverbindenden Lernens angeboten. Das Fach führt somit – im Vergleich zum zweistündigen Sportunterricht in der Oberstufe – in besonderem Maße in wissenschaftliche Fragestellungen, Kategorien und Methoden ein. Wählen Schülerinnen und Schüler den Leistungskurs Sport, dann findet in der Abiturprüfung eine besondere Fachprüfung statt. Sie besteht aus zwei Teilen, aus einer sportpraktischen Prüfung und aus einer schriftlichen Prüfung (vgl. APA Sport 2019, S. 5 f).

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

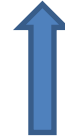
Der Leistungskurs Sport repräsentiert das Lernniveau der gymnasialen Oberstufe unter dem Aspekt einer wissenschaftspropädeutischen Ausbildung. In diesem Unterricht geht es um

- 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 Nutzung von Informationen und Materialien,
- Lernstrategien, die Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit unterstützen.

Der Leistungskurs 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 Theorie-Praxis-Verknüpfung gesichert und eine breitere Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler erreicht.

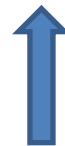
# Struktur des Leistungskurses Sport

**Erweiterung der sportlichen  
Handlungsfähigkeit**



Verbesserung der Sach-, Selbst-, Sozial- und  
Methodenkompetenz durch die Erschließung des Sports  
unter den sechs pädagogischen Perspektiven  
(Sinngebungen):

- die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern,  
Bewegungserfahrungen erweitern,
- sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten,
- die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln,
  - etwas wagen und verantworten,
  - das Leisten erfahren und reflektieren,
- gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen.



**In verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportarten**

*verbindlich:*

- **Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik),**  
- **Spiele (Sportspiele),**  
- **Bewegen an und mit Geräten (Gerätturnen).**

*fakultativ:*

- *Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten  
oder*
  - *Bewegen im Wasser (Rettungsschwimmen).*

## **2. Struktur des Leistungskurses Sport**

Im Leistungskurs 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 Breitensport sowie deren theoretische Aufarbeitung angestrebt.

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

In enger Theorie-Praxis-Verknüpfung werden acht 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.

Um insbesondere die Team- und Kommunikationsfähigkeit im Leistungskurs Sport zu fördern, bietet es sich an, entweder „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“ oder „Bewegen im Wasser (Rettungsschwimmen)“ im dritten Halbjahr durchzuführen. Das gewählte Bewegungsfeld ist fakultativ, nicht abiturrelevant und gilt für den gesamten Kurs.

### **Zentrale Themengebiete:**

- **Trainieren im Sportspiel**
- **Bewegungsanalyse**
- **Krafttraining und Beweglichkeitstraining**
- **Mannschaftspsychologie**
- **Ausdauertraining**
- **Leistungsmotivation und Schnelligkeitstraining**
- **Motorisches Lernen**
- **Die Stellung des Leistungs- und Breitensports in der heutigen Zeit**

### 3. Kompetenzen und Qualifikationen

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 Breitensport 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, spielerischen, gymnastischen und tänzerischen Gestalten von Bewegung oder Theorie zu Rettungsmaßnahmen bei Badeunfällen,
- Fähigkeit zum kreativen 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,
- Anwendung von Erklärungsmodellen und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen und kritische Überprüfung ihrer Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben,
- Kenntnisse über die sportbezogenen Probleme der Gegenwart (z. B. Fragen der gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung, der Toleranz gegenüber fremden Körper- und Bewegungskulturen, der ästhetischen und gestalterischen Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit, des umweltbewussten Handelns) sowie der kritischen Reflexion der Medien und der Verknüpfung von Sport mit Politik und Wirtschaft,
- 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, Handeln und begründetem Urteilen.

#### *Methodenkompetenzen*

- Arbeitsweisen zur systematischen Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen, Materialien und Medien (z. B. Internet, Texte, Diagramme, Lehrfilme, Musik, Bildreihen, Videoaufzeichnungen von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen) sowie zur Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten,
- Präsentation von Arbeitsergebnissen in den Sportstätten bzw. im Kursraum (z. B. Vorstellung einer taktischen Spielhandlung, Kurzvortrag mit computergestützter Präsentation),
- 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,
- Gestaltung von Bewegungsarrangements, selbstständige Durchführung von Übungssequenzen (Vorbereitung und Veränderung der Übungsstätte, funktionsgerechter Einsatz von Geräten),
- gezielte Planung und Veränderung von Spielsituationen (z. B. zur lerngruppenadäquaten Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden),
- Abschätzung von Risiken und Gefahren sowie Durchführung von Sicherheitsmaßnahmen,
- Planungskompetenz für die Lernstrategien, bei denen Selbststeuerung und Eigenverantwortlichkeit sowie Team- und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.

### *Sozialkompetenzen*

- Übernahme von unterschiedlichen Rollen und Aufgaben in sportlichen Situationen und Reflexion der Handlungen,
- 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 mit dem Partner / in der Gruppe / in der Mannschaft,
- Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien und Ausbildung fairen Verhaltens,
- Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess.

### *Selbstkompetenzen*

- Fähigkeit zu bewusstem und zielgerichtetem Bewegungshandeln,
- 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 aufbauend die Entwicklung adäquater 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 Leistungskurses**

Die Inhalte des Leistungskurses finden sich in acht Themengebieten, die den Lernstoff strukturieren.

Die Tiefe der inhaltlichen Behandlung wird in der detaillierten Darstellung der Unterrichtseinheiten ersichtlich.

**Die Abfolge der Themengebiete steht in einer logischen und jahreszeitlichen Reihung. Es ist aber auch möglich, die Themen des Leistungskurses innerhalb der Halbjahre 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.

Das vierte Bewegungsfeld kann aus den Bewegungsfeldern „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“ oder „Bewegen im Wasser (Rettungsschwimmen)“ ausgewählt werden und ist nicht abiturrelevant.

Die selbstständige und sachkompetente Organisation (Vorbereitung, Durchführung und Reflexion) einer ca. 30-minütigen Übungssequenz ist für alle Schülerinnen und Schüler verbindlich und in allen vier Halbjahren möglich. Die Inhalte dieser Übungssequenzen sind aus den Bewegungsfeldern der entsprechenden Halbjahre auszuwählen. Die Bewertung muss in der Halbjahresnote angemessen berücksichtigt werden. Bewertungsgrundlage ist eine schriftliche Ausarbeitung über Organisationsrahmen und Verlauf der Übungssequenz.

#### **5. Hinweise zum Unterricht**

Lernen im Sportunterricht findet grundsätzlich zwischen zwei methodischen Polen statt, dem lehrerzentrierten Unterricht und dem 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 zu gestalten, dass die Fähigkeit zum selbstständigen Lernen und Arbeiten und die dazu notwendigen Arbeitshaltungen angeeignet werden können, d. h. Schülerinnen und Schüler sollen ihre Lernwege zunehmend selbstständig planen, Lernstrategien entwickeln und anwenden. In arbeitsteiligen, kooperativen Arbeitsformen sollen Lernerfahrungen ausgetauscht und reflektiert werden. Dazu sind offene methodische Verfahren, in denen Schülerinnen und Schüler Lösungswege selbst entwickeln, eher geeignet als geschlossene Verfahren. Aber auch hier bieten sich Möglichkeiten an, selbstständig zu arbeiten, etwa in der Informationsbeschaffung im Rahmen von Vorgaben, im Austausch von Informationen und in der selbstständigen Organisation von Übungsphasen und -sequenzen.

Eine wichtige Funktion zur Förderung der Selbstständigkeit 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 lösende 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 Leistungskurs ist die enge Theorie-Praxis- bzw. Praxis-Theorie-Verknüpfung. So kann die Bewegungsausführung eines Elementes an den Ringen (z. B. „Schwungverstärkung“) in der Praxis zur Beschäftigung mit biomechanischen Prinzipien führen, und die theoretischen Überlegungen zum motorischen Lernen und 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 der Fachlehrerin / dem Fachlehrer im Bewegungsfeld Spielen für eines der vier Sportspiele Basketball, Fußball, Handball oder Volleyball. Dieses gewählte Sportspiel ist dann für die drei Unterrichtseinheiten im Bewegungsfeld „Spielen“ und für die Abiturprüfung verbindlich.

In der Regel sollte der Unterricht in je einen Doppelstundenblock Sporttheorie und Sportpraxis aufgeteilt werden. Die fünfte Einzelstunde kann je nach Bedarf für Sporttheorie oder Sportpraxis genutzt werden.

## **7. Unterrichtseinheiten im Leistungskurs**

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

## Themenfelder Hauptphase der gymnasialen Oberstufe

<b>Themenfelder 1. Halbjahr der Hauptphase</b>	<b>Sport LK</b>
<b>Trainieren im Sportspiel – „Spielen“</b>	<b>40 %</b>
Handlungsstruktur eines Sportspiels	
Grundtechniken sowie Individual- und Gruppentaktik in einem Sportspiel beobachten und verbessern	
Trainingsgrundlagen	
Koordinative Fähigkeiten im Sportspiel	
Technik- und Taktiktraining im Sportspiel	
<b>Bewegungsanalyse – „Bewegen an und mit Geräten“</b>	<b>30 %</b>
Lernen und Gestalten von Einzelementen und Übungen (nach Strukturgruppen, Bewertungskriterien)	
Turnerische Bewegungen beobachten, analysieren und beurteilen	
Biomechanische Prinzipien	
<b>Krafttraining und Beweglichkeitstraining – „Bewegen an und mit Geräten“</b>	<b>30 %</b>
Lernen und Gestalten von Einzelementen und Übungen (nach Strukturgruppen, Bewertungskriterien)	
Aufbau und Funktion des aktiven Bewegungsapparates	
Krafttraining	
Beweglichkeitstraining	

<b>Themenfelder 2. Halbjahr der Hauptphase</b>	<b>Sport LK</b>
<b>Mannschaftspsychologie – „Spielen“</b>	<b>40 %</b>
Verbessern der Leistungsfähigkeit in der Gruppe/Mannschaft (Angriffs-, Abwehrverhalten)	
Teamentwicklung	
Sportspiel und aggressives Verhalten	
<b>Ausdauertraining – „Laufen-Springen-Werfen“</b>	<b>60 %</b>
Lernen und Verbessern von Bewegungstechniken in den Bereichen Wurf/Stoß, Laufen und Sprung	
Feststellen der Eingangsleistungen über 800 m und 3000 m	
Biologische Grundlagen der Ausdauer	
Ausdauerfähigkeiten	
Methoden des Ausdauertrainings	
Wirkungen von Ausdauertraining	
Diagnostik der Ausdauerfähigkeiten	

<b>Themenfelder 3. Halbjahr der Hauptphase</b>	<b>Sport LK</b>
<b>Leistungsmotivation und Schnelligkeitstraining – „Laufen-Springen-Werfen“</b>	<b>60 %</b>
Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit (800 m und 3000 m)	
Verbessern der Leistungsfähigkeit (qualitativ / quantitativ) in Sprung und Wurf	
Motive und Motivation im Sport	
Doping	
Trainieren der Schnelligkeit	
<b>Motorisches Lernen – fakultatives Bewegungsfeld</b>	<b>40 %</b>
Bewegungssteuerung	
Lernphasen	
Stress/Angst	
z. B. Entwicklung einer Partner- oder Gruppenpräsentation auf Musik oder Rettungsschwimmen	

<b>Themenfelder 4. Halbjahr der Hauptphase</b>	<b>Sport LK</b>
<b>Die Stellung des Leistungs- und Breitensports in der heutigen Zeit – „Bewegen an und mit Geräten“ und „Spielen“</b>	<b>100 %</b>
Verbessern der Leistungsfähigkeit in mindestens einem der beiden vorgegebenen Bewegungsfelder	
Stellenwert der heutigen Olympischen und Paralympischen Spiele	
Bedeutung des Breitensports in den Bereichen Gesundheit und Umwelt	

**1. Trainieren im Sportspiel**

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p><b>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</b></p> <p><b>Handlungsstruktur und Handlungsbedingungen des gewählten Sportspiels erarbeiten</b></p> <p>Spielidee</p> <p>Regelwerk</p> <p>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</p> <p>Überblick über die konditionellen Fähigkeiten</p> <p><b>Grundtechniken</b></p> <p>z. B.</p> <p>Volleyball (Aufschlagarten, Ballannahme, Zuspiel, Angriffsschlag, Block)</p> <p>Basketball (Passen-Fangen, Dribbling, Korbwürfe, Verteidigungsgrundstellungen)</p> <p><b>Individualtaktik und Gruppentaktik</b></p> <p><b>im Spiel 1:1, 2:2, 3:3, 4:4</b></p> <p>z. B.</p> <p>Volleyball (Ball und Partner / Gegner beobachten, Spielaufbau, Angriff, Sicherung, Abwehr)</p> <p>Basketball (Finten, Abdrängen, Schneiden, Blocken und Rollen, Abstreifen)</p>	<p><b>Selbstkompetenz</b></p> <p>Eigenes Spielverhalten wahrnehmen (z. B. auch mit Hilfe einer Videoaufnahme einer eigenen Spielsituation) und Alternativen für das eigene sportliche Handeln entwickeln</p> <p><b>Sozialkompetenz</b></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><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>Beschaffung, Strukturierung und Nutzen von Informationen, Materialien, Medien, z. B. Analyse von Spielhandlungen mit Hilfe einer Videoaufnahme, selbstständige Durchführung einer Lernsequenz, z. B. Erarbeiten einer taktischen Maßnahme in einer Kleingruppe</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Papageorgiou, A./Spitzley W. (2015): Handbuch für Volleyball. Grundlagen. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p>Czimek, J. (2017): Volleyball – Training &amp; Coaching. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p>Steinhöfer, D./Remmert, H. (2011): Basketball in der Schule. Spielerisch und spielgemäß vermitteln. Münster: Philippka</p> <p>Bauermann, D. (2016): Basketballtraining. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p>Bisanz, G./Gerisch, G. (2013): Fußball: Kondition - Technik - Taktik und Coaching. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p>Trosse, H.-D. (2006): Handbuch für Handball. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p>Friedrich, W. (2016): Optimales Sportwissen. Balingen: Spitta</p> <p>Friedmann, K. (2018): Trainingslehre. Sporttheorie für die Schule. Pfuldingen: Promos</p> <p>Peters, W. (2015): Abitur-Training Sport. Trainingslehre. Leistungskurs. Freising: Stark</p> <p>Meyer, J. (2017): Sport in der gymnasialen Oberstufe Aachen: Meyer &amp; Meyer</p>

**1. Trainieren im Sportspiel**

Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise
<p><b>Trainingsgrundlagen</b>                      Ziele, Inhalte, Methoden, Mittel und Arten von Training                      Anpassung durch Training                      Belastungsnormative (Umfang, Intensität, Dauer, Dichte, Häufigkeit)                      allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings                      Trainingsprinzipien</p> <p><b>Koordinative Fähigkeiten im Sportspiel</b>                      Modell der koordinativen Fähigkeiten                      Training der koordinativen Fähigkeiten                      Informationsanforderungen und Druckbedingungen (Neumaier)</p> <p><b>Technik- und Taktiktraining im Sportspiel</b>                      Stufen des Techniktrainings                      Taktiktraining                      Spielvermittlungsmodelle (Technik-Taktik-Konzept, methodische Übungsreihe, methodische Spielreihe, spielgemäßes Konzept)</p>	<p><b>Literatur</b>                      www.sportunterricht.de                      www.projekte.sport.tu-dortmund.de (Westdeutscher Volleyballverband)</p> <p><b>Methodischer Hinweis:</b>                      Es empfiehlt sich, Spielgruppen über einen längeren Zeitraum beizubehalten.</p> <p><b>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich:</b>                      Überprüfung des individualtaktischen Verhaltens im Spiel                      (z. B. 3 : 3 im Volleyball)                      Zur Erfassung der Leistungen in anderen Kompetenzbereichen empfiehlt sich die Beobachtung und Analyse eines Spiels durch nichtbeteiligte Gruppen sowie der Entwurf von Handlungsalternativen.</p> <p><b>Methodenkompetenz</b>                      Analysieren und Anwenden von Vermittlungsmethoden</p>

**2. Bewegungsanalyse**

**Inhalte und Kompetenzen**

**Vorschläge und Hinweise**

**Sachkompetenz**  
(*motorisch, kognitiv*)

**Lernen, Trainieren und Gestalten von turnerischen Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Geräten**

Auf- und Umschwung-, Beinschwung-, Felg-, Kipp-, Roll-, Sprung-, Stemm- und Überschlagbewegungen (Barren, Boden, Reck, Ringe, Schwebebalken, Sprung und Stufenbarren)

**Eine mind. vierteilige Kürübung (1. Gerät) zusammenstellen und turnen oder zwei unterschiedliche Sprünge wählen und turnen unter Beachtung von**

Übungsaufbau, Schwierigkeit, Könnensniveau, Bewertungs- bzw. Beobachtungskriterien (Bewegungsfluss, -umfang usw.)

**Strukturmerkmale für das Bewegen an den Geräten**

Turnsprache: Verhalten zum Gerät, Körperhaltungen, Griffarten, Bewegungsrichtungen

Überblick über die Systematik der Bewegungen (Strukturgruppen)

**Turnerische Bewegungen beobachten, beschreiben, analysieren und beurteilen**

unter phänographischem Aspekt (Phasenanalyse nach Meinel, Funktionsanalyse nach Göhner)

unter biomechanischem Aspekt (Translation, Rotation, KSP, Impuls, Drehimpuls, Drehmoment, kinetische und potenzielle Energie)

**Selbstkompetenz**

Wahrnehmen von Bewegungs- und Steuerungsstrukturen; Selbstbestimmung des Lerntempos; realistisches Einschätzen von Risiko und Wagnis

**Sozialkompetenz**

Kooperation zwischen Helfern und dem Üben in der Kleingruppe (Hilfestellung, Sicherheitsstellung, Mut zusprechen); sicherer Geräteaufbau mit der Gruppe

**Methodenkompetenz**

Strukturierung von Bewegungsabläufen mit Hilfe von Bewegungsbildern, Videoaufzeichnungen; Entwickeln von Lernstrategien für den eigenen Lernprozess oder den einer Übungsgruppe; Analysieren und Anwenden von Vermittlungsmethoden; Präsentation eigener Arbeitsergebnisse vor der Lerngruppe

**Literatur**

Gerling, I. (2014): Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer & Meyer

Leirich, J. / Bernstein, H-G. / Gwizdek, I. (2007): Turnen an Geräten. Praxisideen. Schorndorf: Hofmann

Schmidt-Sinns, J. (2012): Minitrampolin. Celle: Pohl

Knirsch, Kurt (2010 und 2003): Lehrbuch des Gerät- und Kunstturnens. Bd. 1 und 2. Kirchentellinsfurt: Knirsch

Peters, W. (2013): Abiturtraining Sport-Bewegungslehre und Sportpsychologie. Freising: Stark

[www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

**Hinweis:**

Mit Abschluss des 8. Unterrichtsthemas (UT 8) müssen die SuS Kürübungen an mindestens **zwei** unterschiedlichen Geräten turnen können.

**Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich:**

Turnen einer mind. vierteiligen Kürübung oder zweier unterschiedlicher Sprünge wahlweise an:  
Reck/Stufenbarren, Barren, schwingenden Ringen, Boden, Schwebebalken, Pferd/MT

**2. Bewegungsanalyse**

**Inhalte und Kompetenzen**

**Vorschläge und Hinweise**

**Biomechanische Prinzipien  
exemplarisch an turnerischen  
Bewegungen kennenlernen, in-  
terpretieren und anwenden**

Prinzip der Anfangskraft

Prinzip des opt. Beschleunigungs-  
weges

Prinzip der optimalen Tendenz im  
Beschleunigungsverlauf

Prinzip der zeitlichen Koordination  
der Teilimpulse

Prinzip der Gegenwirkung

Prinzip der Impulserhaltung

**3. Krafttraining und Beweglichkeitstraining**

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p><b>Sachkompetenz</b> (<i>motorisch, kognitiv</i>)</p> <p><b>Lernen, Trainieren und Gestalten von turnerischen Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Geräten und am Boden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf- und Umschwung-, Beinschwung-, Felg-, Kipp-, Roll-, Sprung-, Stemm- und Überschlagbewegungen (Barren, Boden, Reck, Ringe, Schwebebalken, Sprung und Stufenbarren)</li> </ul> <p><b>Eine mind. vierteilige Kürübung (2. Gerät) zusammenstellen und turnen oder zwei unterschiedliche Sprünge wählen und turnen</b></p> <p><b>Aufbau und Funktion des aktiven Bewegungsapparates</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsweisen der Muskulatur</li> <li>• Muskeln / Muskelgruppen</li> <li>• Agonisten / Antagonisten</li> <li>• Muskelaufbau</li> <li>• Muskelfasertypen</li> <li>• Ablauf des Kontraktionsprozesses</li> <li>• Motorische Einheit</li> <li>• Intra- und intermuskuläre Koordination</li> </ul> <p><b>Krafttraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krafftigkeiten (Maximal-, Schnell-, Reaktivkraft, Kraftausdauer) und ihre leistungsbestimmenden Faktoren</li> <li>• Methoden, Organisationsformen und Wirkungen des Trainings der Krafftigkeiten</li> <li>• Erwärmung, Ermüdung, Übertraining</li> </ul>	<p><b>Selbstkompetenz</b></p> <p>Steigerung der Eigenkompetenz, Selbstverantwortung und Selbstsicherheit; realistisches Einschätzen von Risiko und Wagnis</p> <p><b>Sozialkompetenz</b></p> <p>Kooperation zwischen Helfern und dem Üben in der Klein-gruppe</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>Beschaffen, Bewerten und Verarbeiten von Informationen; Präsentation eigener Arbeitsergebnisse vor der Lerngruppe; Entwickeln eines spezifischen Circuits unter dem Gesichtspunkt: Auswahl der Übungen, organisatorischer Ablauf, Musik, Aufwärmarbeit, Festlegung der Trainingsziele</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Friedmann, K. (2018) Peters, W. (2015) www.sportunterricht.de</p> <p><b>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich:</b></p> <p>Turnen einer mindestens vierteiligen Kürübung oder zweier unterschiedlicher Sprünge wahlweise an: Reck / Stufenbarren, Barren, schwingenden Ringen, Boden, Schwebebalken, Pferd / MT</p> <p>Die Übung muss an einem anderen als dem in UT 2 gewählten Gerät geturnt werden (2. Gerät).</p> <p><b>Hinweise:</b></p> <p>Die Übungen aus UT 2 und UT 3 können auch am Ende der UT 3 geprüft werden.</p>



## 3. Krafttraining und Beweglichkeitstraining

## Inhalte und Kompetenzen

## Vorschläge und Hinweise

**Beweglichkeitstraining**

- Arten der Beweglichkeit
- Physiologische Grundlagen und Einflussfaktoren
- Trainingsziele und -methoden

**4. Mannschaftspsychologie**

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p><b>Sachkompetenz</b> (<i>motorisch, kognitiv</i>)</p> <p><b>Lernen, Trainieren und Üben des gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltens in einem Sportspiel</b></p> <p>z. B. Volleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Systeme im Spielaufbau (Annahmeaufstellungen, Zuspiel, Angriffskonzepte)</li> <li>• Systeme der Angriffssicherung</li> <li>• Abwehrsysteme (Netz-, Feldabwehr)</li> </ul> <p><b>Teamentwicklung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkmale eines leistungsfähigen Teams (z. B. Zielsetzung, Motive, Einsatzbereitschaft, Rollen und Normen, aufgabenbezogene / soziale Kohäsion, Kommunikation, Führungsstil des Trainers)</li> <li>• Phasenmodell nach Tuckman (Forming, Storming, Norming, Performing, Adjourning)</li> <li>• teambildende Maßnahmen</li> </ul> <p><b>Sportspiel und aggressives Verhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition (Aggression und Aggressivität)</li> <li>• Arten der Aggression im Sport</li> <li>• Ursachen (Triebtheorie, Frustrations-Aggressionstheorie, Soziale Lerntheorie)</li> <li>• Reduzierung und Kontrolle von aggressivem Verhalten im Sport</li> </ul>	<p><b>Selbstkompetenz</b></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><b>Sozialkompetenz</b></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><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>Beschaffen, Strukturieren und Nutzen von Informationen, Materialien, Medien, z. B. Analyse von Spielhandlungen mit Hilfe einer Videoaufnahme, selbstständige Durchführung einer Lernsequenz, z. B. Erarbeiten einer taktischen Maßnahme in einer Kleingruppe</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Peters, W. (2013)</p> <p>Baumann, S. (2012): Mannschaftspsychologie. Methoden und Techniken. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p><a href="http://www.projekte.sport.tu-dortmund.de">www.projekte.sport.tu-dortmund.de</a> (Westdeutscher Volleyballverband)</p> <p><b>Methodischer Hinweis:</b></p> <p>Es empfiehlt sich, Spielgruppen über einen längeren Zeitraum zu bilden.</p> <p><b>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich:</b></p> <p>Überprüfung des gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltens im Spiel (siehe APA Sport 2019, S. 25 ff)</p> <p>Zur Erfassung der Leistungen in anderen Kompetenzbereichen empfehlen sich die Beobachtung und Analyse eines Spiels durch nichtbeteiligte Gruppen sowie Entwürfe von Handlungsalternativen.</p>

5. Ausdauertraining

Inhalte und Kompetenzen

Vorschläge und Hinweise

**Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)**  
**Lernen und Trainieren von Bewegungstechniken im Bereich**

- Sprung (Hoch- / Weitsprung)
- Wurf / Stoß (Kugel, Speer, Schleuderball)
- Laufen (fakultativ)

**Biologische Grundlagen der Ausdauer**

- Herz-Kreislauf-System
- Energiestoffwechsel
- Sauerstoffdefizit, Sauerstoffschuld

**Ausdauerfähigkeiten**

- allgemeine und spezielle Ausdauer
- aerobe und anaerobe Ausdauer
- KZA, MZA, LZA, spielspezifische Ausdauer

**Methoden des Ausdauertrainings**

- extensive und intensive Dauer- methode
- extensive und intensive Inter- vall- methode, HIIT
- Wiederholungsmethode
- Wettkampfmethode

**Wirkungen von Ausdauertraining**

- Adaptationserscheinungen des Organismus am Beispiel des Ausdauertrainings (Herz- Kreislauf- System, Muskulatur, Blut, Atmung)
- Bedingungen und Auswirkungen des Höhentrainings

**Selbstkompetenz**  
 Beschaffen, Bewerten und Verwerten von Lern- materialien für das Erlernen der verschiedenen leichtathletischen Techniken (z. B. Lernkarte, Lernprogramm); Ver- bessern der Beurteilungs- kompetenz der eigenen Bewegungsqualität u. a. durch den Einsatz von Videoaufzeichnungen

**Sozialkompetenz**  
 Gemeinsames Organisieren des Lernprozesses in der Kleingruppe

**Methodenkompetenz**  
 Mit Hilfe eines eigenen Trainingsbuches aerobes / anaerobes Ausdauer- training planen und do- kumentieren

**Literatur**  
 Bauersfeld, K.-H./Schröter, G. (2016): Grundlagen der Leichtathletik. Aachen: Meyer & Meyer

**Leistungsüberprüfungen im sportmotorischen Bereich Sprung:**

1. Quantitative Überprü- fung einer Disziplin aus dem Bereich Sprung
2. Überprüfung der Bewe- gungsqualität in einer Disziplin aus dem Be- reich Sprung, die nicht im quantitativen Bereich abgeprüft wurde

**Bereich Wurf / Stoß**

1. Quantitative Überprü- fung einer Disziplin aus dem Bereich Wurf / Stoß
2. Überprüfung der Bewe- gungsqualität in einer Disziplin aus dem Be- reich Wurf / Stoß, die noch nicht im quantitati- ven Bereich abgeprüft wurde

**Hinweis:**  
 Feststellen der Eingangs- leistungen über 800 m und 3000 m.  
 Die Schülerinnen und Schüler sollen auf Basis der Eingangsleistungen über 800 m und 3000 m individuelle Trainingspläne erstellen im Hinblick auf ein längerfristiges kontinuierliches Grundlagenausdauer- training.

5. Ausdauertraining

Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise
<p><b>Diagnostik der Ausdauerfähigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestimmung der aeroben Leistungsfähigkeit</li> <li>• maximale Sauerstoffaufnahme</li> <li>• Bestimmung der anaeroben Schwelle</li> <li>• Testverfahren (Coopertest, Stufentest)</li> </ul>	<p>Das praktische Training findet dabei in der Regel außerhalb des Unterrichts statt.</p>

6. Leistungsmotivation und Schnelligkeitstraining

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p><b>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</b></p> <p><b>Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 800 m bzw. 3000 m Lauf</li> </ul> <p><b>Verbessern der qualitativen / quantitativen Leistungsfähigkeit in den Bereichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurf / Stoß (Kugel, Speer, Schleuderball)</li> <li>• Sprung (Weit-, Hochsprung)</li> </ul> <p><b>Motive und Motivation im Sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motive des Sporttreibens</li> <li>• Leistungsmotivation (Risiko-Wahl-Modell, Zwei-Faktoren-Theorie)</li> </ul> <p><b>Doping</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition, Gründe, Substanzen und Methoden, Wirkungen und Risiken, Aufklärung, Bekämpfung</li> </ul> <p><b>Trainieren der Schnelligkeit (allgemein und im Sportspiel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelligkeitsarten (Aktions-schnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Handlungsschnelligkeit)</li> <li>• biologische Grundlagen und leistungsbestimmende Faktoren</li> <li>• Trainingsgrundsätze</li> <li>• Trainingsmethoden</li> <li>• Trainingswirkungen</li> </ul>	<p><b>Selbstkompetenz</b></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><b>Sozialkompetenz</b></p> <p>Selbstständiges Organisieren des Lernprozesses in der Kleingruppe</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>Mit Hilfe eines eigenen Trainingstagebuches das Technik- und Ausdauertraining dokumentieren und Erkenntnisse für das eigene Training gewinnen</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Friedmann, K. (2018)</p> <p>Peters, W. (2015)</p> <p>www.sportunterricht.de</p> <p>Bernhart, J./Killing, W. (2017): Jugendleichtathletik Grundlagentraining. Münster: Philippka</p> <p><b>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich Laufen:</b></p> <p>Eine quantitative Überprüfung der Ausdauerfähigkeit über 800 m und über 3000 m (SuS)</p> <p><b>Hinweis:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sind gehalten, ihr Ausdauertraining im Hinblick auf eine Prüfung im Abitur kontinuierlich weiter zu betreiben.</p>

## 7. Motorisches Lernen

## Inhalte und Kompetenzen

## Vorschläge und Hinweise

**verbindliche Sachkompetenz (kognitiv)****Bewegungssteuerung**

- Regelkreismodell der Bewegungskoordination (nach Meinel/Schnabel)

**Lernphasen**

- Ergebnisorientierte Sicht (nach Meinel/Schnabel)
- Ablauforientierte Sicht (nach Loosch)

**Stress**

- Stressmodell von Lazarus (Stressoren, Stressreaktionen, Coping)

**Angst**

- Angst (Definition, Formen, Auswirkungen, Gegenmaßnahmen)

**fakultative Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)****z. B. Entwicklung einer Partner- oder Gruppenarbeit als Bewegungskomposition auf Musik mit oder ohne Objekte im tänzerischen Sinne**

- Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau)
- Rhythmus und Musik

**oder****z. B. Rettungsschwimmen**

- Kleiderschwimmen und / oder Ausdauerschwimmen
- zwei verschiedene Arten des Tieftauchens (kopfwärts und fußwärts)
- Schleppen (Kopf-, Achsel- und Fesselschleppgriff)
- Theorie zu Rettungsmaßnahmen bei Badeunfällen

**Selbstkompetenz**

Selbstbestimmung des Lerntempos; realistisches Einschätzen von Risiko und Wagnis, eigene Angst eingestehen, analysieren und Bewältigungsstrategien entwickeln; Einschätzen der Leistungsfähigkeit

**Sozialkompetenz**

Kooperation zwischen den Partnern bzw. Üben in der Kleingruppe

**Methodenkompetenz**

Strukturierung von Bewegungsabläufen mit Hilfe von Bewegungsbildern, Videoaufzeichnungen; Entwickeln von Lernstrategien für den eigenen Lernprozess oder den einer Übungsgruppe; Präsentation von eigenen Arbeitsergebnissen vor der Lerngruppe

**Literatur**

www.sportunterricht.de

www.sportunterricht.ch

Peters, W. (2013)

Meyer, J. (2017)

Feth, C. (2018): Praxishandbuch Tanzen: Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert

Wilkens, K./Löhr, K. (2010): Rettungsschwimmen: Grundlagen der Wasserrettung. Schorndorf: Hofmann

**Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich:**

Hinweise zu den Leistungsanforderungen

siehe Lehrplan Punkt 8

(Seite 19 ff)

**8. Die Stellung des Leistungs- und Breitensports in der heutigen Zeit**

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p><b>Sachkompetenz</b> (<i>motorisch, kognitiv</i>)</p> <p><b>Verbessern der Leistungsfähigkeit in den Bewegungsfeldern Bewegen an und mit Geräten und Sportspiel</b></p> <p><b>Stellenwert des Leistungssports am Beispiel der heutigen Olympischen und Paralympischen Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coubertins Grundgedanken</li> <li>• Positive und negative Aspekte des Leistungssports in Politik und Wirtschaft (Fair Play, Korruption, Einfluss der Massenmedien, Sponsoring, Sport als Wirtschaftsfaktor)</li> </ul> <p><b>Bedeutung des Breitensports in den Bereichen</b></p> <p><b>Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitsbegriff</li> <li>• Erklärungsmodelle zur Gesundheit</li> <li>• Nutzen und Risiken des Sporttreibens</li> </ul> <p><b>Umwelt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport als Massenphänomen, Auswirkungen auf Ökosysteme, Folgerungen für einen nachhaltigen Umgang mit der Natur</li> </ul> <p><b>Gesellschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sozialisation, Integration, Inklusion</li> </ul>	<p><b>Selbstkompetenz</b></p> <p>Den eigenen körperlichen Zustand analysieren und darauf aufbauend gesundheitssportorientierte Verhaltensweisen entwickeln</p> <p><b>Sozialkompetenz</b></p> <p>Akzeptanz und Toleranz praktizieren, nach Regeln handeln sowie Konflikte gewaltfrei lösen, kooperativ handeln, miteinander üben, um gemeinsame Ziele zu erreichen (soziales Wohlbefinden)</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>Präventiv orientierte Übungsprogramme für sich und andere zusammenstellen, z. B. die Turnhalle als Gesundheitscenter, Yoga, Tai-Chi etc.</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Brehm, W./Pahmeier, I./Tiemann, M. (2011): <i>Ge-sund und fit</i>. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p>Friedrich, W. (2016)</p> <p>Peters, W. (2013)</p> <p>Scheid, V./Prohl, R. (2012): <i>Kursbuch Sport 4: Sport und Gesellschaft</i>. Wiebelsheim: Limpert</p> <p><a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a></p> <p><b>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich in mindestens einem der beiden vorgegebenen Bewegungsfelder des vierten Halbjahres.</b></p> <p><b>Hinweis:</b></p> <p>Die Behandlung dieses Unterrichtsthemas bietet sich im Zusammenhang mit einer Exkursion oder Projekttagen an.</p>

## 8. Leistungsanforderungen

Die Bewertung von Schülerleistungen im Leistungskurs Sport erfordert die Berücksichtigung der Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz bei der Leistungserfassung (vgl. Kapitel 7 und untenstehende 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 Schülerinnen und 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 Schülerinnen und Schüler.
- Leistungsbewertung setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht Gelegenheit haben, die entsprechenden Anforderungen in Umfang und Anspruch kennen zu lernen und sich auf diese vorzubereiten. Die Lehrerin / der Lehrer muss ihnen hinreichend Gelegenheit geben, die geforderten Leistungen auch zu erbringen.
- Die Lehrerin / der Lehrer ist verpflichtet, die Schülerinnen und Schüler zu Beginn jedes Kurshalbjahres über die Anforderungen, über die Art der Leistungsüberprüfung, über die Bewertungskriterien sowie über die Bildung der Kursnote zu unterrichten.

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

Kann eine Schülerin / ein Schüler 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 die Schülerin / der Schüler bereits am Praxisunterricht teilgenommen hat. Teilleistungen, die in dieser Zeit erbracht wurden (z. B. Test, Lernerfolgskontrolle), müssen bei der Notengebung berücksichtigt werden.

#### **In die Halbjahresnote fließen ein:**

- zwei Kursarbeiten in jedem Halbjahr (die Arbeitszeit beträgt zwei bis höchstens fünf Unterrichtsstunden),
- Leistungsüberprüfungen in der Sportpraxis der jeweiligen Unterrichtsthemen,
- Mitarbeit,
- Organisation einer Übungssequenz (im betreffenden Halbjahr; vgl. S. 6),
- weitere Überprüfungen (s. u.).

Die Leistungsüberprüfungen in der Sportpraxis (vgl. Hinweise zu den einzelnen Unterrichtsthemen) 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.

#### **Weitere Überprüfungsformen im Leistungskurs Sport**

- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung (z. B. Partner- und Gruppenarbeit, selbstständiges 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 (selbstständige 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).

#### **Praktische Leistungsüberprüfung in den fakultativen Bewegungsfeldern „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“ und „Bewegen im Wasser (Rettungsschwimmen)“:**

#### **Bewertungskriterien des Bewegungsfeldes „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“:**

- Ausdrucksfähigkeit, Kreativität und Originalität,

- Einklang zwischen Musik bzw. Rhythmus und Bewegung,
- technisch-koordinative Ausführung (Vielfalt und Schwierigkeit der Bewegung),
- Gestaltungsaufbau und Choreografie,
- ggf. Zusammenarbeit mit dem Partner oder in der Gruppe,
- ästhetisch-gestalterischer Gesamteindruck.

Zeit mind. 2 bis max. 3 Minuten

Grundfläche: mind. 9 x 9 m

Musikauswahl: Die Lehrperson kann entweder eine Musik vorgeben und / oder die Musikvorschläge der Schülerinnen und Schüler akzeptieren

Schriftliche Ausarbeitung der Gestaltung: Abgabe mind. eine Woche vor der Prüfung (Angabe der Musik, inhaltliche Beschreibung und Skizzierung der Raumwege)

### **Bewertungskriterien des Bewegungsfeldes „Bewegen im Wasser (Rettungsschwimmen)“:**

#### **Quantitative Bewertungskriterien:**

Kleiderschwimmen oder Ausdauerschwimmen:

- Richtwerte für die Notenstufe „gut“ (11 Punkte)  
Kleiderschwimmen 100 m in 3 Minuten  
Ausdauerschwimmen 200 m in 4 Minuten
- Richtwerte für die Notenstufe „ausreichend“ (05 Punkte)  
Kleiderschwimmen 100 m in 4:30 Minuten  
Ausdauerschwimmen 200 m in 6 Minuten

Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:

- 20 m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke Abtauchen in 2-3 m Tiefe und Herausholen eines 5 kg Tauchringes (oder gleichartigen Gegenstandes), diesen anschließend fallen lassen, das Anschwimmen fortsetzen und 20 m Schleppen eines Partners.

#### **Qualitative Bewertungskriterien**

Gesamteindruck der technisch-koordinativen Ausführungsqualität