



## **Gymnasiale Oberstufe Saar (GOS)**

Lehrplan für das Fach

**Sport**

als Neigungsfach  
(vierständiger G-Kurs)

Mai 2015

# LEHRPLAN SPORT ALS NEIGUNGSFACH (VIERSTÜNDIGER G-KURS) IN DER HAUPT-PHASE 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 07. Juli 1972 i. d. F. vom 02.06.2006). 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,
- 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 vierstündiges Neigungsfach angeboten. Im Neigungsfach Sport wird ein Unterricht in enger Theorie - Praxis - Verknüpfung auch im Sinne 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. 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 Nutzung von Informationen und Materialien,
- Lernstrategien, die Selbstständigkeit 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 Theorie - Praxis - Verknüpfung gesichert und eine breitere Handlungskompetenz der Schülerinnen und 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 - Praxis - Verknüpfung werden neun 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.

### **Zentrale Themengebiete:**

- **Bewegungsanalyse**
- **Trainieren im Sportspiel**
- **Bewegungssteuerung und -regulation**
- **Krafttraining**
- **Ausdauertraining**
- **Leistungsmotivation**
- **Die Mannschaft als taktisches und sozialpsychologisches System**
- **Motorisches Lernen**
- **Sport und Gesundheit**

### 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 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, 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),
- Gezielte Planung und Veränderung von Spielsituationen (z. B. zur lerngruppenadäquaten Berücksichtigung von Interessens- und Leistungsunterschieden),
- 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 neun Themengebieten, die den Lernstoff strukturieren.

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 Jahres 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:**

<b>1. Thema: Bewegungsanalyse</b>	<b>2. Thema: Trainieren im Sportspiel</b>
<i>1. Halbjahr: Laufen-Springen-Werfen</i>	<i>1. Halbjahr: Spielen</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen und Verbessern von Bewegungstechniken im Bereich Wurf / Stoß</li> <li>• Bewegungsanalyse unter phänographischem Aspekt</li> <li>• Bewegungsanalyse unter biomechanischem Aspekt und biomechanische Prinzipien</li> <li>• Vermittlung sportlicher Bewegungen</li> <li>• Feststellen der Ausdauerfähigkeit über 2000 m bzw. 3000 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlungsstruktur eines Sportspiels</li> <li>• Spielfähigkeit in einem Sportspiel beobachten und verbessern (Individual-, Gruppentaktik)</li> <li>• Trainieren in einem Sportspiel (Trainingsziele,- inhalte, -mittel, -prinzipien, -methoden)</li> <li>• Trainieren von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Koordination)</li> </ul>

<b>3. Thema: Bewegungssteuerung und -regulation</b>	<b>4. Thema: Krafttraining</b>
<i>2. Halbjahr: Bewegen an und mit Geräten</i>	<i>2. Halbjahr: Bewegen an und mit Geräten</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen und Gestalten von Einzelelementen und Übungen (nach Strukturgruppen, Bewertungskriterien)</li> <li>• Regelkreismodell als Beispiel eines closed-loop-Modells</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen und Gestalten von Einzelelementen und Übungen (nach Strukturgruppen, Bewertungskriterien)</li> <li>• Bau und Funktion des aktiven Bewegungsapparates (Muskulatur)</li> <li>• Krafttraining und Wirkungen</li> </ul>

<b>5. Thema: Ausdauertraining</b>
<i>2. Halbjahr: Laufen-Springen-Werfen</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen und Verbessern von Bewegungstechniken im Bereich Sprung (und Lauf / <i>fakultativ</i>)</li> <li>• Biologische Grundlagen der Ausdauer</li> <li>• Ausdauerfähigkeiten</li> <li>• Trainingsmethoden im Bereich Ausdauer</li> <li>• Wirkungen des Ausdauertrainings</li> <li>• Kontrollen und Tests der Ausdauerfähigkeiten (exemplarisch)</li> </ul>

**Überblick über die Themengebiete im 2. Jahr des Neigungsfaches:**

<b>6. Thema: Leistungsmotivation</b>	<b>7. Thema: Die Mannschaft als taktisches und sozialpsychologisches System</b>
<i>3. Halbjahr: Laufen-Springen-Werfen</i>	<i>3. Halbjahr: Spielen</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbessern der Leistungsfähigkeit (qualitativ / quantitativ) in Lauf, Sprung und Wurf</li> <li>• Motive des Sporttreibens</li> <li>• Leistungsmotivation und Selbsteinschätzung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbessern der Leistungsfähigkeit in der Gruppe / Mannschaft (Angriffs-, Abwehrverhalten)</li> <li>• Zusammenhang zwischen der Sportmannschaft als sozialer Einheit und der Mannschaftsleistung</li> <li>• Sportspiel und aggressives Verhalten</li> </ul>

<b>8. Thema: Motorisches Lernen</b>	<b>9. Thema: Sport und Gesundheit</b>
<i>4. Halbjahr: Bewegen an und mit Geräten</i>	<i>4. Halbjahr: übergreifendes Bewegungsfeld</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen, Gestalten und Trainieren von Einzelelementen und Übungen</li> <li>• Lernphasen</li> <li>• Lernhemmende Faktoren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitssituation unserer Gesellschaft</li> <li>• Risikofaktorenmodell und Salutogenese-modell</li> <li>• Gesundheitliche Gefahren durch Sport (Doping, Verletzungen und Schäden am Bewegungsapparat)</li> <li>• Gesundheitsorientiert trainieren</li> </ul>



## **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 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.

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 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 der Fachlehrerin / dem Fachlehrer 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“ und 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“ (kognitiv / motorisch) wird die enge Theorie-Praxis-Verknüpfung deutlich.

**1. Unterrichtsthema: Bewegungsanalyse**

<b>Inhalte und Kompetenzen</b>		<b>Vorschläge und Hinweise</b>
<p><b>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</b></p> <p><b>Lernen von Bewegungstechniken</b> im Bereich Wurf / Stoß (Kugel, Speer, Schleuderball)</p> <p><b>Leichtathletische Bewegungen beobachten, beschreiben, analysieren und beurteilen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unter phänographischem Aspekt                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phasenanalyse nach Meinel</li> <li>- Funktionsanalyse nach Göhner</li> </ul> </li> <li>• unter biomechanischem Aspekt (Translation, Rotation, KSP)</li> </ul> <p><b>Vermittlung sportlicher Bewegungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheitsmethode</li> <li>• Teillernmethode (z. B. Methodische Übungsreihe)</li> </ul> <p><b>Biomechanische Prinzipien exemplarisch an leichtathletischen Bewegungen kennenlernen, interpretieren und anwenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzip der Anfangskraft</li> <li>• Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges</li> <li>• Prinzip der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf</li> <li>• Prinzip der zeitlichen Koordination der Teilimpulse</li> <li>• Prinzip der Gegenwirkung</li> <li>• Prinzip der Impulserhaltung</li> </ul> <p><b>Grundlagenausdauer systematisch trainieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feststellen der individuellen Eingangsleistung über 3000 m (Jungen) bzw. 2000 m (Mädchen)</li> <li>• Mit der Dauer Methode selbstständig trainieren (z. B. kontinuierliche DM, Tempowechselmethode, Fahrtspiel)</li> </ul>	<p><b>Selbstkompetenz</b></p> <p>Selbstständig Bewegungstechniken im Bereich Wurf / Stoß trainieren, seine Grundlagenausdauer trainieren</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></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><b>Sozialkompetenz</b></p> <p>Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen erkennen und sich gegenseitig im Lernprozess unterstützen</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Bauersfeld, K. H. / Schröter, G. (1998): Grundlagen der Leichtathletik. Berlin: Sportverlag</p> <p>Peters, Wolfram (2013): Abitur-Training Sport. Bewegungslehre. Sportpsychologie. Freising: Stark</p> <p>@ <a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a></p> <p><b>Leistungsüberprüfungen im sportmotorischen Bereich:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quantitative Überprüfung einer Disziplin aus dem Bereich Wurf / Stoß</li> <li>2. Überprüfung der Bewegungsqualität in einer Disziplin aus dem Bereich Wurf / Stoß, die noch nicht im quantitativen Bereich abgeprüft wurde</li> </ol> <p><b>Hinweis:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler sollen individuelle Trainingspläne erstellen im Hinblick auf ein längerfristiges kontinuierliches Grundlagenausdauertraining. Das praktische Training findet dabei in der Regel außerhalb des Unterrichts statt (vgl. Unterrichtsthema 5 und Abiturprüfung).</p>

**2. Unterrichtsthema: 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielidee</li> <li>• Regelwerk</li> <li>• Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</li> <li>• Überblick über die konditionellen Eigenschaften</li> </ul> <p><b>Die eigene und gruppenspezifische Spielfähigkeit (Stärken und Schwächen) in Angriff und Abwehr beobachten, analysieren und verbessern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grundtechniken</b> z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volleyball (Aufschlagarten, Ballannahme, Zuspiel, Angriffsschlag, Block)</li> <li>- Basketball (Passen-Fangen, Dribbling, Korbwürfe, Verteidigungsgrundstellungen)</li> </ul> </li> <li>• <b>Individualtaktik und Gruppentaktik im Spiel 1:1, 2:2, 3:3, 4:4</b> z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volleyball (Ball, Partner und Gegner beobachten, Spielaufbau, Angriff, Sicherung, Abwehr)</li> <li>- Basketball (Finten, Abdrängen, Schneiden, Blocken und Rollen, Abstreifen)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Selbstkompetenz</b></p> <p>Eigenes taktisches Verhalten 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>Krüger, W. / Gasse, M. / Fischer, U. (2000): Sportiv Volleyball. Theorie zur Praxis. Leipzig: Klett</p> <p>Papageorgiou, A. / Spitzley W. (2010): Handbuch für Volleyball. Grundlagen. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p>Steinhöfer, D. / Remmert, H. (2011): Basketball in der Schule. Spielerisch und spielgemäß vermitteln. Münster: Philippka</p> <p>Reim, H. / Krüger, W. (2006): Sportiv Basketball. Theorie zur Praxis. Leipzig: Klett</p> <p>Bisanz, G./ Gerisch, G.: Fußball (2010): 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, Wolfgang (2007): Optimales Sportwissen. Balingen: Spitta</p> <p>Friedmann, Karl (2009): Trainingslehre. Sporttheorie für die Schule. Pfullingen: Promos</p> <p>Peters, Wolfram (2012): Abitur-Training Sport. Trainingslehre. Leistungskurs. Freising: Stark</p> <p>@ <a href="http://www.volleyball-training.de/">www.volleyball-training.de/</a></p>

**2. Unterrichtsthema: Trainieren im Sportspiel**

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p><b>Trainieren im Sportspiel, Trainingsplanung</b>                      Auf- und Abwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsziele</li> <li>• Trainingsinhalte und -mittel</li> <li>• Belastungskomponenten und Trainingsmethoden im Überblick (Dauer- methode, Intervallmethode, Wieder- holungsmethode)</li> <li>• Allgemeine Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien des Trainings:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Homöostase und Superkompensation (kritische Betrachtung des Superkompensationsmodells)</li> <li>- Prinzipien zur Auslösung, Steuerung und Festigung der Anpassung</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Trainieren der Schnelligkeit (allgemein und im Sportspiel)</b>                      Schnelligkeitsarten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktionsschnelligkeit</li> <li>- Reaktionsschnelligkeit</li> <li>- Schnelligkeitsausdauer</li> <li>- Handlungsschnelligkeit</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologische Grundlagen und leistungsbestimmende Faktoren</li> <li>• Trainingsgrundsätze                      Trainingsmethoden                      Trainingswirkungen</li> </ul> <p><b>Koordinative Fähigkeiten im Sportspiel</b>                      Koordinative Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationsanforderungen und Druckbedingungen (Neumaier)</li> <li>• Training der koordinativen Fähigkeiten</li> </ul>		<p><b>Literatur</b>                      @ <a href="http://www.sportunterricht.de/">www.sportunterricht.de/</a></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 individuelltaktischen Verhaltens im Spiel (z. B. 4:4 im Volleyball)</p> <p>(Zur Erfassung der Leistungen in anderen Kompetenzbereichen empfiehlt sich die Beobachtung und Analyse eines Spiels durch nichtbeteiligte Gruppen sowie der Entwurf von Handlungsalternativen.)</p>

**3. Unterrichtsthema: Bewegungssteuerung und -regulation**

Inhalte und Kompetenzen	Vorschläge und Hinweise	
<p><b>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</b></p> <p><b>Lernen, Üben, Trainieren und Gestalten von turnerischen Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Geräten und am Boden (vgl. APA, 3.1.5.2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roll- und Überschlagbewegungen (Boden, Sprung, Barren, Ringe)</li> <li>• Stemm-, Kipp-, Felgbewegungen (Reck, Stufenbarren, Barren, Ringe)</li> </ul> <p><b>Eine mind. vierteilige Kürübung zusammenstellen und turnen oder zwei unterschiedliche Sprünge wählen und turnen (vgl. APA, 3.1.5.2) unter Beachtung von</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsaufbau, Schwierigkeit, Könnensniveau</li> <li>• Bewertungs- bzw. Beobachtungskriterien (Bewegungsfluss, -umfang u.s.w.)</li> </ul> <p><b>Strukturmerkmale für das Bewegen an den Geräten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnsprache: Verhalten zum Gerät, Körperhaltungen, Griffarten, Bewegungsrichtungen</li> <li>• Überblick über die Systematik der Bewegungen (Strukturgruppen)</li> </ul> <p><b>Regelkreismodell nach Schnabel als Beispiel einer closed-loop-gesteuerten Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung der Analysatoren</li> <li>• Innere und äußere Regelkreise</li> </ul>	<p><b>Selbstkompetenz</b></p> <p>Wahrnehmen von Bewegungs- und Steuerungsstrukturen Selbstbestimmung des Lerntempos</p> <p>Realistisches Einschätzen von Risiko und Wagnis</p> <p><b>Sozialkompetenz</b></p> <p>Kooperation zwischen Helfern und dem Übenden in der Kleingruppe (Hilfestellung, Sicherheitsstellung, Mut zusprechen), sicherer Geräteaufbau mit der Gruppe</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>Strukturierung von Bewegungsabläufen mit Hilfe von Bewegungsbildern, Videoaufzeichnungen</p> <p>Entwickeln von Lernstrategien für den eigenen Lernprozess oder den einer Übungsgruppe</p> <p>Analysieren und Anwenden von Vermittlungsmethoden (vgl. 1. UT)</p> <p>Präsentation eigener Arbeitsergebnisse vor der Lerngruppe</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Gerling, Ilona (<sup>8</sup>2014): Basisbuch Gerätturnen. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p>Leirich, J. / Bernstein, H-G. / Gwizdek, I. (2007): Turnen an Geräten. Praxisideen. Schorndorf: Hofmann</p> <p>Schmidt-Sinns, Jürgen (2005): Minitrampolin. Celle: Pohl</p> <p>Knirsch, Kurt (<sup>4</sup>2000 und <sup>3</sup>2003): Lehrbuch des Gerät- und Kunstturnens. Bd. 1 und 2. Kirchentellinsfurt: Knirsch</p> <p>Peters, Wolfram (2013)</p> <p>@ <a href="http://www.sportunterricht.de">www.sportunterricht.de</a></p> <p><b>Hinweis:</b> Mit Abschluss des 9. Unterrichtsthemas (UT 9) müssen die Schüler/innen Kürübungen an mindestens <b>drei</b> unterschiedlichen Geräten turnen können.</p> <p><b>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich:</b> Turnen einer mind. vierteiligen Kürübung oder zweier unterschiedlicher Sprünge wahlweise an: Reck / Stufenbarren, Barren, schwingenden Ringen, Boden, Schwebebalken, Pferd/MT (vgl. APA 3.1.5.2)</p>

**4. Unterrichtsthema: Krafttraining**

<b>Inhalte und Kompetenzen</b>		<b>Vorschläge und Hinweise</b>
<p><b>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</b></p> <p><b>Lernen, Üben, Trainieren und Gestalten von turnerischen Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Geräten und am Boden (vgl. APA, 3.1.5.2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roll- und Überschlagbewegungen (Boden, Sprung, Barren, Ringe)</li> <li>• Stemm-, Kipp-, Felgbewegungen (Reck, Stufenbarren, Barren, Ringe)</li> </ul> <p><b>Eine mind. vierteilige Kürübung zusammenstellen und turnen oder zwei unterschiedliche Sprünge wählen und turnen (vgl. APA, 3.1.5.2) unter Beachtung von (siehe 3. Unterrichtsthema)</b></p> <p><b>Aufbau und Funktion des aktiven Bewegungsapparates</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskeln / Muskelgruppen</li> <li>• Ablauf des Kontraktionsprozesses</li> <li>• Muskelfasertypen</li> <li>• Motorische Einheit</li> <li>• Intra- und intermuskuläre Koordination</li> <li>• Arbeitsweisen der Muskulatur</li> </ul> <p><b>Trainieren der Kraft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraftfähigkeiten (Maximal-, Schnell-, Reaktivkraft, Kraftausdauer) und ihre leistungsbestimmenden Faktoren</li> <li>• Methoden, Organisationsformen und Wirkungen des Trainings der Kraftfähigkeiten</li> </ul>	<p><b>Selbstkompetenz</b></p> <p>Steigerung der Eigenkompetenz, Selbstverantwortung und Selbstsicherheit</p> <p>Realistisches Einschätzen von Risiko und Wagnis</p> <p><b>Sozialkompetenz</b></p> <p>Kooperation zwischen Helfern und dem Üben in der Kleingruppe</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>Beschaffen, Bewerten 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><b>Literatur</b></p> <p>Friedmann, Karl (<sup>2</sup>2009)</p> <p>Peters, Wolfram (<sup>2</sup>2012)</p> <p>@ <a href="http://www.sportunterricht.de/lksport/mukratrai5.html">www.sportunterricht.de/lksport/mukratrai5.html</a></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, Schwebelbalken, Pferd/MT (vgl. APA, 3.1.5.2)</p> <p>Die Übung muss an einem anderen als dem in UT 3 gewählten Gerät geturnt werden. (2. Gerät)</p> <p><b>Hinweise:</b></p> <p>Die Übungen aus UT 3 und UT 4 können auch am Ende der UT 4 geprüft werden.</p> <p>Mit Abschluss des 9. Unterrichtsthemas (UT 9) müssen die Schüler/innen Kürübungen an mindestens <b>drei</b> unterschiedlichen Geräten turnen können.</p>

**5. Unterrichtsthema: Ausdauertraining**

<b>Inhalte und Kompetenzen</b>		<b>Vorschläge und Hinweise</b>
<p><b>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</b></p> <p><b>Lernen und Trainieren von Bewegungstechniken im Bereich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung (Hoch- / Weitsprung)</li> <li>• Lauf (fakultativ), z. B. Sprint-, Hürdentechnik</li> </ul> <p><b>Biologische Grundlagen der Ausdauer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energiestoffwechsel</li> <li>• Maximale Sauerstoffaufnahme</li> <li>• Laktatschwellenkonzepte</li> <li>• Sauerstoffdefizit, Sauerstoffschuld</li> </ul> <p><b>Allgemeine und spezielle Ausdauerfähigkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobe und anaerobe Ausdauer</li> <li>• KZA, MZA, LZA, spielspezifische Ausdauer</li> </ul> <p><b>Trainieren der aeroben und der anaeroben Ausdauer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extensive und intensive Dauer- methode</li> <li>• Extensive und intensive Intervall- methode</li> <li>• Wiederholungsmethode</li> </ul> <p><b>Wirkungen von Ausdauertraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptationserscheinungen des Organismus am Beispiel des Ausdauertrainings (Herz-Kreislauf- System, Muskulatur, Blut, Atmung)</li> <li>• Besonderheiten des Höhentrainings</li> </ul> <p><b>Kontrollen und Tests der Ausdauer- fähigkeiten</b> (exemplarisch:) Coopertest, Stufentest</p>	<p><b>Selbstkompetenz</b></p> <p>Beschaffen, Bewerten und Verwerten von Lernmaterialien für das Erlernen der verschiedenen leichtathletischen Techniken (z. B. Lern- karte, Lernprogramm)</p> <p>Verbessern der Beurteilungskompetenz der eigenen Bewe- gungsqualität u. a. durch den Einsatz von Video- aufzeichnungen</p> <p><b>Sozialkompetenz</b></p> <p>Gemeinsames Organisieren des Lern- prozesses in der Kleingruppe</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>Mit Hilfe eines Trainingsbuches sein aerobes / anaerobes Ausdauertraining planen und dokumentieren</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Friedrich, Wolfgang (<sup>2</sup>2007)</p> <p>Friedmann, Karl (<sup>2</sup>2009)</p> <p>Peters, Wolfram (<sup>2</sup>2012)</p> <p>@ <a href="http://www.sportunterricht.de/lksport/lktraing.html#4">www.sportunterricht.de/lksport/lktraing.html#4</a></p> <p><b>Leistungsüberprüfungen im sportmotorischen Bereich:</b> <b>Bereich Sprung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quantitative Überprüfung einer Disziplin aus dem Bereich Sprung</li> <li>2. Überprüfung der Bewegungsqualität in einer Disziplin aus dem Bereich Sprung, die nicht im quantitativen Bereich abgeprüft wurde</li> </ol>

**6. Unterrichtsthema: Leistungsmotivation**

<b>Inhalte und Kompetenzen</b>	<b>Vorschläge und Hinweise</b>	
<p><b>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</b></p> <p><b>Verbessern der qualitativen / quantitativen Leistungsfähigkeit</b> (im Hinblick auf die praktische Abiturprüfung) <b>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>Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit</b> (im Hinblick auf die praktische Abiturprüfung) 3000 m - bzw. 2000 m - Lauf</p> <p><b>Motive und Motivation im Sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motive des Sporttreibens</li> <li>• Leistungsmotivation (Gütestandard, Kausalattribution, Normorientierung, Anreizwert, Erwartungen)</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 Trainingstagebuches sein Technik- und Ausdauertraining dokumentieren und Erkenntnisse für das weitere Training gewinnen</p>	<p><b>Literatur</b> Peters, Wolfram (2013)</p> <p>@ <a href="http://www.sportunterricht.de/">www.sportunterricht.de/</a></p> <p><b>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich:</b> Eine quantitative Überprüfung der Ausdauerfähigkeit über 2000 m (Mä) / 3000 m (Ju)</p> <p><b>Hinweis:</b> Die Schülerinnen und 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**

Inhalte und Kompetenzen		Vorschläge und Hinweise
<p><b>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</b></p> <p><b>Lernen, Trainieren und Üben des gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltens in einem Sportspiel</b>                      z. B. Volleyball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Systeme im Spielaufbau (Annahmearrangements, Zuspiel, Angriffskonzepte)</li> <li>- Systeme der Angriffssicherung</li> <li>- Abwehrsysteme (Netz-, Feldabwehr)</li> </ul> <p><b>Zusammenhang zwischen der Sportmannschaft als sozialer Einheit (innere Struktur) und der Mannschaftsleistung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normen, Werte, Status, Motive, Position, Rolle</li> <li>• Führung, Kooperation / Konkurrenz, Sympathie, Rangordnung</li> <li>• Aufgabenzusammenhalt, sozialer Zusammenhalt</li> </ul> <p><b>Sportspiel und aggressives Verhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition und Arten der Aggression im Sport</li> <li>• Ursachen</li> <li>• Auswirkungen des Sports auf aggressives Verhalten</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>                      Peters, Wolfram (2013)</p> <p>Baumann, Sigurd (2007): Mannschaftspsychologie. Methoden und Techniken. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p>@ <a href="http://www.volleyball-training.de/">www.volleyball-training.de/</a></p> <p><b>Methodischer Hinweis:</b>                      Es empfiehlt sich, Spielgruppen über einen längeren Zeitraum zu bilden</p> <p><b>Leistungsüberprüfung im sportmotorischen Bereich:</b>                      Überprüfung des gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltens im Spiel (z. B. 6:6 im Volleyball)</p> <p>(Zur Erfassung der Leistungen in anderen Kompetenzbereichen empfiehlt sich die Beobachtung und Analyse eines Spiels durch nichtbeteiligte Gruppen sowie Entwürfe von Handlungsalternativen.)</p>

**8. Unterrichtsthema: Motorisches Lernen**

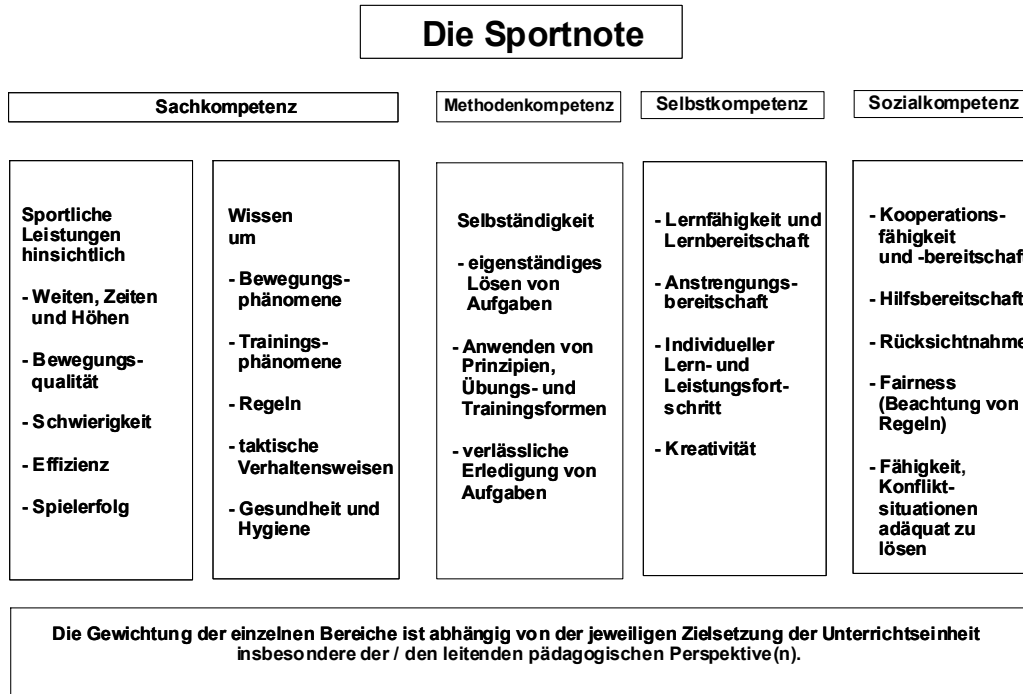
<b>Inhalte und Kompetenzen</b>		<b>Vorschläge und Hinweise</b>
<p><b>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</b></p> <p><b>Lernen, Üben, Trainieren und Gestalten von turnerischen Bewegungsfertigkeiten an verschiedenen Geräten und am Boden (vgl. APA, 3.1.5.2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roll- und Überschlagbewegungen (Boden, Sprung, Barren, Ringe)</li> <li>• Stemm-, Kipp-, Felgbewegungen (Reck, Stufenbarren, Barren, Ringe)</li> </ul> <p><b>Eine mind. vierteilige Kürübung zusammenstellen und turnen oder zwei unterschiedliche Sprünge wählen und turnen (vgl. APA 3.1.5.2) unter Beachtung von (siehe 3. und 4. Unterrichtsthema)</b></p> <p><b>Lernphasen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergebnisorientierte Sicht (nach Meinel / Schnabel)</li> <li>• Ablauforientierte Sicht (nach Loosch)</li> </ul> <p><b>Lernhemmende Faktoren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Erwärmung</li> <li>• Ermüdung</li> <li>• Übertraining</li> <li>• Angst                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definition und Formen (Arten)</li> <li>- Auswirkungen (z. B. Vorstartzustand)</li> <li>- Gegenmaßnahmen</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Selbstkompetenz</b></p> <p>Selbstbestimmung des Lerntempos, realistisches Einschätzen von Risiko und Wagnis, eigene Angst eingestehen, analysieren und Bewältigungsstrategien entwickeln, realistisches Einschätzen der Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Sozialkompetenz</b></p> <p>Kooperation zwischen Helfern und dem Üben in der Kleingruppe (Hilfestellung, Sicherheitsstellung, Mut zusprechen), sicherer Geräteaufbau mit der Gruppe</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>Strukturierung von Bewegungsabläufen mit Hilfe von Bewegungsbildern, Videoaufzeichnungen, Entwickeln von Lernstrategien für den eigenen Lernprozess oder den einer Übungsgruppe, Präsentation eigener Arbeitsergebnisse vor der Lerngruppe</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Peters, Wolfram (2013)</p> <p>@  <a href="http://www.sportunterricht.de/">www.sportunterricht.de/</a>  <a href="http://www.sportunterricht.ch/">www.sportunterricht.ch/</a></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 (vgl. APA, 3.1.5.2)</p> <p>Die Übung muss an einem anderen als den in UT 3 und UT 4 gewählten Geräten geturnt werden. (3. Gerät)</p>

**9. Unterrichtsthema: Sport und Gesundheit**

<b>Inhalte und Kompetenzen</b>		<b>Vorschläge und Hinweise</b>
<p><b>Sachkompetenz (motorisch, kognitiv)</b></p> <p><b>Verbessern der Leistungsfähigkeit in den Bewegungsfeldern „Bewegen an und mit Geräten“ und „Sportspiel“ im Hinblick auf die praktische Abiturprüfung</b></p> <p><b>Die gesundheitliche Situation unserer Gesellschaft, die Bedeutung von Sport und Bewegung</b>                      Lebens- und Arbeitsbedingungen, Zivilisationskrankheiten, Sport und Bewegung als Teil der Gesundheits-erziehung</p> <p><b>Modellvorstellungen und Konzepte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risikofaktorenmodell</li> <li>• Salutogenesemodell</li> </ul> <p><b>Gesundheitliche Gefahren durch Sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportverletzungen und -schäden                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- an Gelenken (exemplarisch: Schulter oder Knie) und Muskeln</li> <li>- Ursachen</li> <li>- Vorbeugung und Erstversorgung</li> </ul> </li> <li>• Doping                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definition</li> <li>- Substanzen und Methoden, ihre Wirkungen und Risiken</li> <li>- Bekämpfung</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Gesundheitsorientiertes Training</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krafttraining</li> <li>- Ausdauertraining</li> <li>- Koordinationstraining</li> <li>- Entspannungstechniken (<i>fakultativ</i>)</li> </ul> <p><b>Grundlagen einer gesunden Ernährung (<i>fakultativ</i>)</b></p>	<p><b>Selbstkompetenz</b></p> <p>Den eigenen körperlichen Zustand analysieren und darauf aufbauend gesundheits-sportorientierte Verhal- tensweisen 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“ (Kraft, Ausdauer, Koordination, <i>fakultativ</i>: Entspannung)</p>	<p><b>Literatur</b></p> <p>Brehm, W. / Pahmeier, I. / Tiemann, M. (2011): <i>Gesund und fit</i>. Aachen: Meyer &amp; Meyer</p> <p>Friedrich, Wolfgang (<sup>2</sup>2007)</p> <p>Peters, Wolfram (<sup>2</sup>2012)</p> <p><a href="http://www.sportunterricht.de/lksport/gesundaufg.html">www.sportunterricht.de/lksport/gesundaufg.html</a></p> <p><b>Hinweis:</b>                      Die Behandlung dieses Unterrichtsthemas bietet sich im Zusammenhang mit einer Projektwoche oder Lehrfahrt (z. B. Skisport, Wassersport, Radfahren, Klettern usw.) an.</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 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 hatten, 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.

## **Weitere Überprüfungsformen im Neigungsfach 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).

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

- Zwei Kursarbeiten (im 1. bis 3. Halbjahr), eine 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 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.

### **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.