

**Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben
für die Sekundarstufe II Sport LK Q1 / Q2:**

Bewegungsfelder/Sportbereiche
Akzentuierung von 2 BF/SB
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik und BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
BF/SB 3: <u>Inhaltlicher Kern:</u> „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ <ul style="list-style-type: none">- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß,- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf),- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe. <u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none">- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten),

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

BF/SB 7:

Inhaltlicher Kern:

„Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ am Beispiel Badminton

- **Partnerspiele – Einzel und Doppel (am Beispiel Badminton)**
Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,**
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen,**
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfelder (IF)

Alle IF werden **vertieft** mit **allen inhaltlichen Schwerpunkten** (Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz).

IF a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

IF b: Bewegungsgestaltung

IF c: Wagnis und Verantwortung

IF d: Leistung

IF e: Kooperation und Konkurrenz

IF f: Gesundheit

Übersicht der UV in chronologischer Reihenfolge

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 20 Wochen = 100 Std.	UV 1 Ca. 12 Std.	„Das Herz – Motor des Körpers“ – Am Beispiel des Lauftrainings grundlegende anatomische und physiologischen Aspekte menschlicher Bewegungen (Herz-Kreislauf-System, Gasaustausch und –transport) kennen lernen und anwenden, um die Ausdauer im Hinblick auf die Abiturprüfung zu verbessern.
	UV 2 Ca. 8 Std.	„Lang laufen - Was bringt mir das eigentlich?“ – Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinngemungen durchführen und bewerten.
	UV 3 Ca. 8-10 Std.	„Trainingsmethoden sind der Schlüssel“ - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings mehrperspektivisch erörtern können.
	UV 4 Ca. 10-13 Std.	„Stärker und immer stärker...“ - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Krafttraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen.
	UV 5 Ca. 8- 10 Std.	Badminton I: „Üben, üben, üben“ – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen.
	UV 6 Ca. 12 Std.	„Fehler kann man sehen“ - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Badminton einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen.
	UV 7 Ca. 12 Std. (Optional)	„Alles am Strand, oder wie?“ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc. in Absprache mit dem Kurs) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können
	Freiraum	ca. 20 Stunden

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.2 → 20 Wochen = 100 Std.	UV 8 Ca. 15 Std.	„Fit mit Fun - so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig“ – Grundlegende Elemente eines Fitnessstrainings kennen und eine gesundheitsorientierte und eine leistungsbezogenen Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen und in den fachwissenschaftlichen Zusammenhang einordnen können.
	UV 9 Ca. 8-10 Std.	Badminton II: „Eine Technik für jede Situation?“ –Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Badminton kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser agieren und reagieren können.
	UV 10 Ca. 10-12 Std.	„Höher und immer höher...“ – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern.
	UV 11 Ca. 12–15 Std.	„Weit springen und schnell laufen“ - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern.
	UV12 Ca. 10 Std.	„Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt!“ – Kugelstoßen und Speer- /Diskuswurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der drei Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern.
	UV 13 Ca. 12-15 Std.	„Aggression und Fairness im Sport“ - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.
	Freiraum	Ca. 20 Std.

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 2.1 → 16 Wochen = 80 Std.	UV 14 Ca. 12-14 Std.	„Gesund durch Sport – krank durch Sport?“ - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/ Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen.
	UV 15 Ca. 12-15 Std.	„Sport und der innere Schweinehund?“ – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern.
	UV 16 Ca. 15-17 Std.	Badminton III: „Jetzt mal ganz allein zu zweit“ - Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Badmintonspiel organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren.
	UV 17 Ca. 15 Std.	„Flieg, Vogel flieg!!“ - Diskus/Speer/Kugel regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen.
	Freiraum	ca. 20 Stunden
Q 2.2 → 11 Wochen = 55 Std.	UV 19 Ca. 12-15 Std.	„Die Abiturprüfung rückt immer näher...“ - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasiierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen verbessern.
	UV 20 Ca. 6 Std.	„Wo stehe ich eigentlich?“ - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen
	UV 21 Ca. 15 Std.	„Training ist aufm´ Platz“ – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen.
	Freiraum	ca. 20 Stunden

Konkretisierung der einzelnen Unterrichtsvorhaben für den LK:

Übersicht Q1.1 LK

Unterrichtsvorhaben I

Thema: „Das Herz – Motor des Körpers“ – Am Beispiel des Lauftrainings grundlegende anatomische und physiologischen Aspekte menschlicher Bewegung (Herz-Kreislauf-System, Gasaustausch und –transport) kennen lernen und anwenden, um die Ausdauer im Hinblick auf die Abiturprüfung zu verbessern.

BF/SB

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: c- Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden.(MK)

Inhaltsfeld: f- Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben II

Thema: „Lang laufen - Was bringt mir das eigentlich?“ – Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinngebungen durchführen und bewerten.

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

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- BWK 3.III Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten),

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK)

Inhaltsfeld: c-Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK)

Zeitbedarf: ca. 8 Std.

Unterrichtsvorhaben VII

Thema: „Trainingsmethoden sind der Schlüssel“ - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings mehrperspektivisch erörtern können.

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

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (UK)

Inhaltsfeld: d- Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK)

Zeitbedarf: ca.8-10 Std.

Unterrichtsvorhaben X

Thema: „**Stärker und immer stärker...**“ - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Krafttraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen

BF/SB:

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

Inhaltsfeld: f- Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)

Zeitbedarf: ca. 10-13 Std.

Unterrichtsvorhaben VI

Thema: (Badminton I) „Üben, üben, üben“ – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen ca. 8-10 Stunden

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

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiele – Einzel und Doppel (am Beispiel Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

Inhaltsfeld: d- Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.(UK)

Zeitbedarf: ca. 8-10 Std.

Unterrichtsvorhaben V

Thema: „Fehler kann man sehen“ - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Badminton einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen

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

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiele – Einzel und Doppel (am Beispiel Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-kordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben IV (optional)

Thema: „Alles am Strand, oder wie?“ – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc. in Absprache mit dem Kurs) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können.

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

Inhaltlicher Kern:

Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Übersicht Q1.2 LK

Unterrichtsvorhaben III

Thema: Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig–
Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennen und eine gesundheitsorientierte und eine leistungsbezogenen Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen und in den fachwissenschaftlichen Zusammenhang einordnen können

BF/SB 1:

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: f- Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (SK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII

Thema: (Badminton II) „Eine Technik für jede Situation?“ – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Badminton kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser angemessen agieren und reagieren können.

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

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,

Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)
- ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. (SK)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 8 – 10 Std.

Unterrichtsvorhaben IX

Thema: „Höher und immer höher....“ – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern.

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

Inhaltliche Kerne:

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

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)

Inhaltsfeld: d- Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

Zeitbedarf: ca. 10 - 12 Std.

Unterrichtsvorhaben I

Thema: „Weit springen und schnell laufen“ - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-) Sprint anwenden und erörtern.

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

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Std.

Übersicht Q2.1 LK

Unterrichtsvorhaben XIV

Thema: „**Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt!**“ – Kugelstoßen und Speer- / Diskuswurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der drei Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern.

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

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. (MK)

Inhaltsfeld: d- Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Unterrichtsvorhaben XII

Thema: „Aggression und Fairness im Sport“ - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.

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

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: b- Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). (MK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Inhaltsfeld: e -Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Fairness und Aggression im Sport

Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. (SK)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Stunden. Wenn die gruppensoziologischen Ansätze auch berücksichtigt werden, umfasst das UV ca. 15 – 20 Stunden.

Unterrichtsvorhaben XVI

Thema: „Gesund durch Sport – krank durch Sport?“ - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen.

BF/SB

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-14 Std.

Unterrichtsvorhaben XX

Thema: „Sport und der innere Schweinehund?“ – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern.

BF/SB:

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK)
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK)
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Std.

Unterrichtsvorhaben XVIII

Thema: (Badminton III) „Jetzt mal ganz allein zu zweit“ – Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Badmintonspiel organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren.

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

Partnerspiele – Einzel und Doppel (am Beispiel Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 15-17 Std.

Unterrichtsvorhaben XVII

Thema: Flieg, Vogel flieg!! Diskus/Speer/Kugel regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen.

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

Inhaltlicher Kern:

leichtathletische Disziplinen und Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/ Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegenslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.(SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen.(UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XIII (optional)

Thema: „Ein starker Körper kennt keinen Schmerz“ - Funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren zur Prävention und/oder Kompensation.

BF/SB:

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)

- positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 10 - 15 Std.

Übersicht Q2.2 LK

Unterrichtsvorhaben XIX

Thema: „Die Abiturprüfung rückt immer näher...“ - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen verbessern.

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

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

Inhaltliche Kerne:

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

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

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Partnerspiele – Einzel und Doppel (am Beispiel Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

ENTSPRECHEND BF 3 I-IV und BF 7 I-III

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)

Zeitbedarf: ca. 12-15 Std.

Unterrichtsvorhaben XV

Thema: Wo stehe ich eigentlich? - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen

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

Inhaltlicher Kern:

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

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 6 Std.

Unterrichtsvorhaben XXI

Thema: „Training ist aufm´ Platz“ –Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen.

BF/SB:3 und 7

Inhaltliche Kerne:

Alle

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Alle

Inhaltsfeld: d - Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Trainingsplanung und -organisation

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). (MK)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.