

Bettina-von-Arnim-Gymnasium Dormagen

**Schulinterner Lehrplan
zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe**

Sport - Leistungskurs

(Stand: 04.07.2017)

Inhalt

	Seite
1 Entscheidungen zum Unterricht	3
2 Kursprofil und Unterrichtsvorhaben	3
2.1 Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben	4
2.2 Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen in der Übersicht (28 Kompetenzerwartungen gesamt)	6
2.3 Chronologische Übersicht zum Leistungskurs mit dem Profil „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik verbunden mit Spiele in und mit Regelstrukturen	9
<i>Möglichkeit 1 zum Profil mit Schwerpunkt Volleyball (Spiele in und mit Regelstrukturen) – Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen)</i>	9
<i>Möglichkeit 2 zum Profil mit Schwerpunkt Fußball (Spiele in und mit Regelstrukturen)</i>	12
<i>Übersicht chronologisch – Leichtathletik / Fußball (Vorschlag)</i>	12
2.4 Konkretisierung der einzelnen Unterrichtsvorhaben für den LK	15
2.4.1 Möglichkeit 1	15
2.4.2 Möglichkeit 2	30
2.5 Beispiel: Unterrichtsvorhaben XII	46
2.6 Hinweise zur Leistungsbewertung	50

1 Entscheidungen zum Unterricht

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Schulorganisatorisch wird dies im Vorfeld durch Einwahl des Kursprofils über einen Wahlbogen erfolgen oder aber der Kurslehrer legt dieses Profil – möglichst in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern - zu Beginn der Qualifikationsphase fest.

Der jeweils ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Um Spielraum für Vertiefungen, besondere Schülerinteressen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Praktika, Kursfahrten o.ä.) zu erhalten, werden im Rahmen dieses schulinternen Lehrplans nur ca. 75 Prozent der Bruttounterrichtszeit verplant.

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft entfalten soll, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ empfehlenden Charakter. Referendarinnen und Referendaren sowie neuen Kolleginnen und Kollegen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

2 Kursprofil und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird ein Leistungskursprofil entwickelt.

Strukturell erfolgt zunächst eine Übersicht, welche Themenbereiche in welchem Unterrichtsvorhaben behandelt werden. Anschließend schließt sich eine Übersicht der bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen.

In Kapitel 1.1.3 werden zwei Möglichkeiten einer chronologischen Übersicht zum Leistungskurs mit dem Profil „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ verbunden mit „Spiele in Regelstrukturen“ dargestellt.

Im folgenden Kapitel 1.1.4 werden für beide Möglichkeiten Unterrichtsvorhaben bis auf die Stundenebene heruntergebrochen, um die Kompetenzentwicklung zu verdeutlichen.

2.1 Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben

Bewegungsfelder/Sportbereiche
Akzentuierung von 2 BF/SB
<p>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p>In UV1, UV2 (Q1.1), UV7, UV9, UV10 (Q1.2), UV14, UV15, UV17 (Q2.1), UV19, UV21 (Q2.2)</p> <p>und</p> <p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p>In UV4, UV5, UV6 (Q1.1), UV8, UV10 (Q1.2), UV18 (Q2.1), UV19, UV21 (Q2.2)</p>
mit den (ausgewählten) verbindlichen Kompetenzerwartungen (BWK)
<p>BF/SB 3:</p> <p><u>Inhaltliche Kerne:</u> Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer inhaltlicher Kern verbindlich:</p> <ul style="list-style-type: none">- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß UV1, (UV9), UV10, UV14, UV17, UV19, UV21- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) UV2, UV7, UV15, (UV16), UV19, UV21- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe UV 9, <p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">- Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren, UV1, UV9, UV14, UV17, UV21- 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, UV 15- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten), UV2, UV15,- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. UV 15

BF/SB 7:

Inhaltliche Kerne:

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

- **Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball, Fußball)**
- Alternative: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) UV5, UV6, UV8, UV18, UV19, UV21
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) UV4, UV21

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden**, UV5, UV6, UV10, UV18
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampferhalten bewältigen**, UV8, UV19, UV21
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen UV4, UV21

Inhaltsfelder (IF)

alle IF vertieft

mit **allen** inhaltlichen Schwerpunkten
(SK, MK, UK)

2.2 Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen in der Übersicht (28 Kompetenzerwartungen gesamt)

Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1	UK2
a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben UV1, UV7, UV17	grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, UV2, UV5	Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. UV5, UV9, UV 14, UV19	Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. UV6, UV17, UV14		unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen UV1, UV7, UV17	
b. Bewegungsgestaltung	Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. UV12			verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). UV12		Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. UV12	
c. Wagnis und Verantwortung	Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern, UV2, UV20	unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. UV20		mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. UV11,		unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. UV20	

				UV14			
Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1	UK2
d. Leistung	Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern, UV7, UV21	physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. UV10		die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). UV21	individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. UV21	Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen, UV 6	die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. UV9, UV10, UV15
e. Kooperation und Konkurrenz	die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, UV4, UV 8	Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. UV12	ausgewählte Spielvermittlungsmethoden vergleichen. UV8	individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, UV18, UV8	bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. UV8, UV15, UV 18	gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungssituationen theoriegeleitet beurteilen. UV12	
f. Gesundheit	gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern, UV3, UV10, UV11, UV16	gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. UV3, UV11, UV16		Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. UV10, UV11, UV13, UV16		positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. UV13, UV16	

2.3 Chronologische Übersicht zum Leistungskurs mit dem Profil „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik verbunden mit Spiele in und mit Regelstrukturen

Möglichkeit 1 zum Profil mit Schwerpunkt Volleyball (Spiele in und mit Regelstrukturen) – Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 20 Wochen = 100 Std. ¹	UV 1	„ Weit springen und schnell laufen “ - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	„ Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich? “ – Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinnggebungen durchführen und bewerten ca. 8 Stunden
	UV 3	„ 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 ca. 15 Stunden
	UV 4	„ 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 ca. 12 Stunden
	UV 5	„ Fehler kann man sehen “ - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Volleyball einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen ca. 12 Stunden
	UV 6	„ Üben, üben, üben “ – Ausgewählte volleyballspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen ca. 8 - 10 Stunden
	UV 7	„ Trainingsmethoden sind der Schlüssel “ - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings mehrperspektivisch erörtern können ca. 8 - 10 Stunden
	Freiraum	ca. 20 Stunden; z.B. UV Fußball, als zweites Sportspiel

¹ 1 Stunde entspricht einer 45 min Unterrichtsstunde

<u>Q 1.2</u> → 20 Wochen = 100 Std.	UV 8	„Eine Technik für jede Situation?“ – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Volleyball kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser agieren und reagieren können ca. 8 - 10 Stunden
	UV 9	„Höher und immer höher....“ – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern ca. 10 – 12 Stunden
	UV 10	„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 ca. 10 - 13 Stunden
	UV 11	„Und ewig rollt das Rad...“ – Am Beispiel des Radfahrtrainings grundlegende anatomische und physiologischen Aspekte menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport) kennen lernen und anwenden, um die Ausdauer im Hinblick auf die Abiturprüfung zu verbessern (→ Anmerkung: Evtl. auch Schwimmen) ca. 12 Stunden
	UV 12	Aggression und Fairness im Sport - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können. → UV als Beispiel UV im SILP ab S. ca. 12 - 15 Stunden
	UV 13	„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 ca. 10 - 15 Stunden fakultativ (optional) im Freiraum
	Freiraum	ca. 18 - 32 Stunden; z.B. UV Fußball, als zweites Sportspiel
<u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 80 Std.	UV 14	Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt! – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern ca. 10 Stunden
	UV 15	Wo stehe ich eigentlich? - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen

		ca. 6 Stunden
	UV 16	„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 ca. 12 - 14 Stunden
	UV 17	Flieg, Ufo flieg!! Den Diskus regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen ca. 15 Stunden
	UV 18	Volleyball IV: Jetzt mal ganz allein zu viert - Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Kleinspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Volleyball organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren und kritisieren ca. 15 - 17 Stunden
	Freiraum	ca. 18 - 22 Stunden; z.B. UV Fußball, als zweites Sportspiel
Q 2.2 → 11 Wochen = 55 Std.	UV 19	Die Abiturprüfung rückt immer näher... - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen - verbessern. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 20	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 ca. 12 - 15 Stunden
	UV 21	„Training ist aufm´ Platz“ – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen. ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 10 - 16 Stunden; z.B. UV Fußball, als zweites Sportspiel
Letzter Schultag: TT.MM.JJJJ		

Möglichkeit 2 zum Profil mit Schwerpunkt Fußball (Spiele in und mit Regelstrukturen)

Übersicht chronologisch – Leichtathletik / Fußball (Vorschlag)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 20 Wochen = 100 Std.²	UV 1	„ Weit springen und schnell laufen “ - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	„ Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich? “ – Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinngebungen durchführen und bewerten ca. 8 Stunden
	UV 3	„ 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 ca. 15 Stunden
	UV 4	„ 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 ca. 12 Stunden
	UV 5	„ Fehler kann man sehen “ - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Fußballball einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen (Dribbling-, Pass-, Schusstechniken etc.) ca. 12 Stunden
	UV 6	„ Üben, üben, üben “ – Ausgewählte fußballspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen ca. 8 - 10 Stunden
	UV 7	„ Trainingsmethoden sind der Schlüssel “ - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings mehrperspektivisch erörtern können ca. 8 - 10 Stunden
	Freiraum	ca. 20 Stunden; z.B. UV Volleyball, als zweites Sportspiel

² 1 Stunde entspricht einer 45 min Unterrichtsstunde

Q 1.2 → 20 Wochen = 100 Std.	UV 8	„Eine Technik für jede Situation?“ – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Fußball kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser agieren und reagieren können. ca. 8 - 10 Stunden
	UV 9	„Höher und immer höher....“ – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern ca. 10 – 12 Stunden
	UV 10	„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 ca. 10 - 13 Stunden
	UV 11	„Und ewig rollt das Rad...“ – Am Beispiel des Radfahrtrainings grundlegende anatomische und physiologischen Aspekte menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport) kennen lernen und anwenden, um die Ausdauer im Hinblick auf die Abiturprüfung zu verbessern (→ Anmerkung: Evtl. auch Schwimmen) ca. 12 Stunden
	UV 12	Aggression und Fairness im Sport - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können. → UV als Beispiel UV im SILP ab S. ca. 12 - 15 Stunden
	UV 13	„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 ca. 10 - 15 Stunden fakultativ (optional) im Freiraum
	Freiraum	ca. 18 - 32 Stunden (28 - 47 Stunden); z.B. UV Volleyball, als zweites Sportspiel
Q 2.1 → 16 Wochen = 80 Std.	UV 14	Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt! – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern ca. 10 Stunden
	UV 15	Wo stehe ich eigentlich? - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen ca. 6 Stunden

	UV 16	„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 ca. 12 - 14 Stunden
	UV 17	Flieg, Ufo flieg!! Den Diskus regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen ca. 15 Stunden
	UV 18	Fußball IV: Jetzt mal ganz allein zu viert (zu sechst?) - Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Kleinspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Fußball organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren und kritisieren ca. 15 - 17 Stunden
	Freiraum	ca. 18 - 22 Stunden; z.B. UV Volleyball, als zweites Sportspiel
Q 2.2 → 11 Wochen = 55 Std.	UV 19	Die Abiturprüfung rückt immer näher... - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen - verbessern. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 20	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 ca. 12 - 15 Stunden
	UV 21	„Training ist aufm´ Platz“ – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen. ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 10 - 16 Stunden; z.B. UV Volleyball, als zweites Sportspiel
Letzter Schultag: TT.MM.JJJJ		

2.4 Konkretisierung der einzelnen Unterrichtsvorhaben für den LK

2.4.1 Möglichkeit 1

Übersicht Q1.1 LK

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.I 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.

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 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 IV

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.

Unterrichtsvorhaben V

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

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

Inhaltlicher Kern:

Vom Miteinander zum Gegeneinander – Zwei, Drei, Vier Spieler pro Seite zur Hinführung zum Spiel 6 gegen 6

Techniken: Baggern, Pritschen, Drive, Aufschlag (von oben und unten)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen 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 VI

Thema: Üben, üben, üben – Ausgewählte volleyballspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen
ca. 7 Stunden

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

Inhaltlicher Kern:

Vom Miteinander zum Gegeneinander – Zwei, Drei, Vier Spieler pro Seite zur Hinführung zum Spiel 6 gegen 6

Techniken: Baggern, Pritschen, Drive, Aufschlag (von oben und unten)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel 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 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.

Übersicht Q1.2 LK

Unterrichtsvorhaben VIII

Thema: Eine Technik für jede Situation? – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Volleyball 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:

Gegeneinander – Spiel 4 (6) gegen 4 (6)

Techniken: Baggern, Pritschen, Drive, Aufschlag (von oben und unten)

Taktiken: Im Team gemeinsam eine Angriff planen und anwenden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel 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. 7 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 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 XI

Thema: Und ewig rollt das Rad... – Am Beispiel des Radfahrtrainings grundlegende anatomische und physiologischen Aspekte menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport) kennen lernen und anwenden, um die Ausdauer im Hinblick auf die Prüfung 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 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 XIII fakultativ (optional) im Freiraum

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 Q2.1 LK

Unterrichtsvorhaben XIV

Thema: Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt! – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden 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 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 Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 6 Std.

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 XVII

Thema: Flieg, Ufo flieg!! Den Diskus 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 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. (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XVIII

Thema: Volleyball IV: Jetzt mal ganz allein zu sechst- Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Großspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Volleyball organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren und kritisieren

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

Inhaltlicher Kern:

Gegeneinander – Spiel 6 gegen 6

Techniken: Baggern, Pritschen, Drive, Aufschlag (von oben und unten)

Taktiken: Im Team gemeinsam einen Angriff planen und anwenden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfvverhalten 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.

Übersicht Q2.2 LK

Unterrichtsvorhaben XIX

Thema: Die Abiturprüfung rückt immer näher... - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten 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 (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

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 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 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.

2.4.2 Möglichkeit 2

Übersicht Q1.1 LK

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.I 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.

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 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 IV

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.

Unterrichtsvorhaben V

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

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

Inhaltlicher Kern:

Vom Miteinander zum Gegeneinander – Zwei, Drei, Vier Spieler pro Seite zur Hinführung zum Spiel 6 gegen 6

Techniken: Dribbling, Passen, Ballannahme, Torschuss, Flanken, Kopfball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen 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 VI

Thema: Üben, üben, üben – Ausgewählte fußballspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen
ca. 7 Stunden

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

Inhaltlicher Kern:

Vom Miteinander zum Gegeneinander – Zwei, Drei, Vier Spieler pro Seite zur Hinführung zum Spiel 11 gegen 11

Techniken: Dribbling, Passen, Ballannahme, Torschuss, Flanken, Kopfball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel 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 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.

Übersicht Q1.2 LK

Unterrichtsvorhaben VIII

Thema: Eine Technik für jede Situation? – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-kordinative Fertigkeiten im Fußball 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:

Gegeneinander – Spiel 5+TW (10+TW) gegen 5+TW (10+TW)

Techniken: Dribbling, Passen, Ballannahme, Torschuss, Flanken, Kopfball

Taktiken: Im Team gemeinsam eine Angriff planen und anwenden, Abwehrverhalten reflektieren und Verteidigungsstrategien entwickeln

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-kordinativen 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 Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 7 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 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 XI

Thema: Und ewig rollt das Rad... – Am Beispiel des Radfahrtrainings grundlegende anatomische und physiologischen Aspekte menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport) kennen lernen und anwenden, um die Ausdauer im Hinblick auf die Prüfung 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 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 XIII fakultativ (optional) im Freiraum

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 Q2.1 LK

Unterrichtsvorhaben XIV

Thema: Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt! – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden 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 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 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 XVII

Thema: Flieg, Ufo flieg!! Den Diskus 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 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. (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XVIII**Thema: Fußball IV: Jetzt mal ganz allein zu fünft (in Überzahl, in Unterzahl)**

- Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Kleinspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Fußball organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren und kritisieren

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

Gegeneinander – Spiel 5+TW (10+TW) gegen 5+TW (10+TW), Spielformen in Überzahl / Unterzahl

Techniken: Dribbling, Passen, Ballannahme, Torschuss, Flanken, Kopfball

Taktiken: Im Team gemeinsam eine Angriff planen und anwenden, Abwehrverhalten reflektieren und Verteidigungsstrategien entwickeln

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel 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.

Übersicht Q2.2 LK**Unterrichtsvorhaben XIX**

Thema: Die Abiturprüfung rückt immer näher... - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten 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 (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

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 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 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.

2.5 Beispiel: 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 (BWK)

Inhaltsfeld b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten).

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 15 - 20 Std. (ungekürzt, ansonsten ca. 12 - 15 Std. ohne die gruppensoziologischen Ansätze)

Kommentar:

Lerneingangsvoraussetzungen:

Das Unterrichtsvorhaben orientiert sich an dem Themenkatalog der inhaltlichen Schwerpunkte im ZA 2015

Aggression und Fairness im Sport

- Erscheinungsformen von Aggression, Aggressivität und Fairness im Sport
- Theorien zur Auslösung bzw. Entstehung von Aggression und Aggressivität, z.B.:
 - Triebtheoretisches Modell nach Freud und Lorenz
 - Frustrations-Aggressions-Theorie
 - Lerntheoretischer Ansatz
 - Sozialisationstheoretischer Ansatz nach Heitmeyer

Da die oft zitierten Theorien zur Entstehung von Aggression nicht dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung entsprechen, soll dieses UV auch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse bezogen auf gruppensoziologische/sozialisationstheoretische Ansätze (vgl. z.B. *Schlicht, Wolfgang/ Strauß, Bernd: Sozialpsychologie des Sports. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle 2003.*) berücksichtigen.

In der Sek I wurde die Bedeutung von Regeln und Regelstrukturen im Bereich der Perspektive E am Beispiel aggressiven Verhalten in mehreren Unterrichtsvorhaben thematisiert und in seinem konträren Verhältnis zu Fairness und Fairplay aufgearbeitet. Eine wissenschaftspropädeutische Analyse des Phänomens Aggression erfolgte bisher jedoch nicht.

Im Bereich von Gestaltungsaufgaben können die Schüler teilweise auf Vorerfahrungen zurückgreifen.

Dieses UV soll insbesondere dazu dienen, Praxis-Theorie-Praxis-Verknüpfungen im LK deutlich zu machen und zu zeigen, dass auch „klassische Theorieinhalte“ praktisch in der Sporthalle umgesetzt werden können.

Schwerpunkte der Erarbeitung:

Das Unterrichtsvorhaben ist zwei übergeordneten Zielen verpflichtet. Nachdem die SuS die Begrifflichkeiten definitorisch sauber geklärt haben, sollen sie zum einen Entstehungszusammenhänge von Aggression erkennen und erfahren und mit Hilfe von wissenschaftlichen Theorien erklären können, zum anderen soll dieser Erkenntnisprozess in einer engen Theorie-Praxis-Verknüpfung vermittelt werden. Deshalb erhalten die SuS als zentrales Element des UV's eine Lernaufgabe, die die Erarbeitung und gestalterische Darstellung einer Aggressionstheorie zum Inhalt hat. Da diese Lernaufgabe in arbeitsteiliger Gruppenarbeit bearbeitet wird, können alle relevanten individuums- und gruppenbezogenen Theorien in dieser Form erarbeitet und von den jeweiligen Kerngruppen an die gesamte Lerngruppe vermittelt werden. Um die leitende Perspektive B qualitativ entfalten zu können, werden mit den Schülern gemeinsam Gestaltungskriterien erarbeitet, die den Rahmen der Verknüpfung der leitenden Perspektive mit dem Gegenstand aufzeigt. Eine Kritik an den jeweiligen Theorien sowie eine Diskussion der Möglichkeiten, die die Schule bietet, um aggressiven Handlungen vorzubeugen, beschließen das Unterrichtsvorhaben. Am Ende des UV können die SuS Aggression definieren und beschreiben sowie unterschiedliche Formen von Aggression differenzieren. Zentrales Anliegen des UV ist jedoch, dass die SuS die individuums- bzw. gruppenbezogenen Theorien erklären und erläutern, sowie sie kriteriengeleitet hinterfragen und beurteilen können. Im Bereich der Methoden und Formen selbständigen Arbeitens liegt der Schwerpunkt in der gruppenspezifischen Erarbeitung und Vermittlung der Theorien sowie der kriteriengeleiteten Beurteilung der jeweiligen Präsentation.

Kommentierung der Durchführung:

Aufgrund des in der ersten Unterrichtseinheit gewählten Einstiegs über eine „manipulierte“ Spielsituation, gelang es, die SuS für die Problematik von „Aggression im Sport“ zu sensibilisieren. Aus der daraus erwachsenen Erwartungshaltung der SuS konnten so bereits alle zentralen Fragestellungen der Problematik als Erwartungshorizont für das kommende UV erschlossen werden. Für die praktische Umsetzung dieses Einstiegs sollte die durchführende Lehrkraft jedoch über hinreichende Erfahrung mit der Lerngruppe verfügen, damit die Steuerung der Spielsituation im Sinne der Zielsetzung gelingen kann. Durch die Theorie-Praxis-Verknüpfung wurden die in Form von Gestaltungsaufgaben dargestellten Theorien zur Entstehung von Aggression, für die SuS plastisch und greifbar. Dies erwies sich als fruchtbare Grundlage für die theoretische Reflexion dieser Theorien. Da aufgrund des anspruchsvollen Niveaus der Umsetzung einer Aggressionstheorie im Rahmen einer Gestaltungsaufgabe auf jeder Ebene – besonders bei dem Transfer von der Theorie auf die praktische Ebene – Probleme und Verständnisschwierigkeiten auftreten können, wurden hier immer wieder Zwischenergebnisse abgefragt und ggf. mit den SuS reflektiert. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Lernaufgaben hierbei zielführend bleiben.

Die Ergebnisse der schriftlichen Überprüfung deuten ebenfalls darauf hin, dass die gewählte Form der Theorie-Praxis-Verknüpfung in besonderem Maße dazu

geeignet war, kognitive Inhalte dauerhaft zu sichern. Dies zieht allerdings auch die Konsequenz nach sich, dass sich im Rahmen der Präsentationen aufgetretene Fehler besonders einprägen können. Eine zu den Präsentationen zeitnahe und inhaltlich saubere Reflexion der Inhalte ist daher absolut erforderlich.

Lernerfolgsüberprüfungen:

In diesem UV erfolgt die Lernerfolgsüberprüfung in den Beurteilungsbereichen Klausuren und „Sonstige Mitarbeit“. Im Beurteilungsbereich Klausur beträgt ihr Stellenwert damit 50%. Der Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“ umfasst in diesem UV als punktuelle Überprüfungsform die sportmotorische Leistung einer Präsentation (sportmotorische Umsetzung einer Aggressionstheorie incl. der Erstellung eines „Drehbuchs“ sowie die Vorstellung dieser Theorie mittels eines Referates), sowie weitere fachliche Leistungen als unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen (in diesem UV: Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und –gesprächen sowie Hausaufgaben). Die Gewichtung soll 50% zu 50% sein.

Quelle: Das UV wurde im Rahmen des Referenznetzwerks Sport von einer Arbeitsgruppe des Käthe Kollwitz Gymnasiums Dortmund entwickelt.

Themen der Unterrichtseinheiten

1. UE **„Schiedsrichter Telefon! – Welche Situationen im Sport führen zu Aggression?“** Handlungssituationen im Sport die zur aggressivem Verhalten führen erleben und so für das Unterrichtsvorhaben und seine erfahrungsgeleitete Struktur sensibilisiert werden.

2. UE **„Aggression, Gewalt, instrumentell, explizit, verbal, nonverbal – Begriffe über Begriffe!“** – Zentraler Begriffsdefinitionen auch im Hinblick auf eine Differenzierung hinsichtlich verschiedener Formen und Ausdrucksformen von Aggression erarbeiten und erläutern können.

3. UE: **„Mensch bin ich frustriert...“** – Erarbeitung der Frustrations-Aggressions-Hypothese und ihre Umsetzung in einem Rollenspiel unter besonderer Berücksichtigung der Methode des Erprobens und Experimentierens in arbeitsgleicher Gruppenarbeit

4. UE: **„Von der Darstellung zur Choreografie“** – Entwicklung, Erprobung und Bewertung unterschiedlicher Möglichkeiten zur Gestaltung sportlicher Handlungssituationen unter besonderer Berücksichtigung von Gestaltungskriterien für Rollenspielsituationen

5./6. UE: **„Warum so aggressiv?“** – Erarbeitung unterschiedlicher individuums- und gruppenbezogener Ansätze zur Entstehung von Aggression unter besonderer Berücksichtigung einer arbeitsteiligen Gruppenarbeit und festgelegter Gestaltungskriterien in einem Rollenspiel

7./8. UE: **„Wir zeigen was wir können“** – Gruppenpräsentation und anschließende Diskussion der erarbeiteten Theorieansätze zur Aggressionsentstehung unter

besonderer Berücksichtigung einer kritischen Würdigung der Vermittlungsmethode „Präsentation“ im Hinblick auf die anstehende Lernerfolgskontrolle

9. UE: **„Die Gesellschaft ist Schuld!?“** – Erarbeitung und Bewertung des sozialisationstheoretischen Ansatzes von Heitmeyer unter besonderer Berücksichtigung einer arbeitsteiligen Gruppenarbeit

10. UE: **„Wer hat Recht?“** – Erweitern, Festigen und kritisches Bewerten der Theorien zur Entstehung von Aggression unter besonderer Berücksichtigung einer kooperativen arbeitsteiligen Gruppenarbeit

11. UE: **„Alles nur Theorie???“** – Erarbeitung und kritische Bewertung von Anwendungsmöglichkeiten der erarbeiteten Theorien im Hinblick auf ihre Tauglichkeit zur Aggressionsprophylaxe in sportlichen Handlungssituationen

12. UE: **Klausur**

→Dieses UV ist im Portal zu Standardsicherung NRW komplett erhältlich, inklusive der Stundenverlaufspläne, einer Klausur etc.

2.6 Hinweise zur Leistungsbewertung

2.6.1 Unterricht

Grundsätzlich besteht der Leistungskurs Sport aus einem praktischen und einem theoretischen Anteil. Zudem werden zwei Klausuren pro Halbjahr geschrieben. Diese gehen mit 50 % (pro Klausur 25 %) in die jeweilige Halbjahresnote mit ein. Die restlichen 50 % der Note entstehen durch die sonstige Mitarbeit. Hierin wird zwischen Theorie (40 %) und Praxis (60 %) unterteilt.

Dies ist auch die grundsätzliche Bewertung im Bereich der sonstigen Mitarbeit. Für die sonstige Mitarbeit werden folgende Grundsätze verlangt:

- Aktive Teilnahme in den praktischen Stunden, inkl. Sportzeug.
- Bei Verletzung/Krankheit entsprechende Entschuldigung (längerfristig mit Attest).
- Sonstige Mitarbeit: anteilig an sportmotorischen Leistungsnoten und Tests, Beiträge zum praktischen und theoretischen Unterrichtsgeschehen (z.B. Gestaltung von Unterrichtsstunden/-teilen), Referate, Hausaufgaben, ggfs. Protokolle anfertigen.

2.6.2 Abitur

Die Prüfung besteht aus zwei Teilen: Einer praktischen und einer theoretischen Überprüfung. Diese werden mit jeweils 50 % bewertet, es sei denn einer der beiden Teile ist ungenügend (0 Punkte) bedeutet dies, dass die gesamte Prüfung nicht mehr ausreichend sein kann oder ein Teil ist

mangelhaft (2 Punkte), kann die gesamte Prüfung nicht mehr befriedigend sein.

Im praktischen Teil des Abiturs werden drei Teilprüfungen verlangt. Jede zählt jeweils ein Drittel der praktischen Note.

Als erstes wird immer eine Ausdauerleistung überprüft (z.B. 800 m Schwimmen, 5000 m Laufen).

Als zweiten Prüfungsteil muss der Schüler/die Schülerin eine wettkampfbezogene Leistung erbringen (hier: entweder der leichtathletische Dreikampf oder das hauptprofilbildende Sportspiel, z.B. Volleyball). Als dritte Leistung hat der Schüler oder die Schülerin die Möglichkeit eine wettkampfbezogene oder fakultative Leistungsüberprüfung durchzuführen. Dies muss in der jeweils anderen Sportart geschehen (entweder leichtathletischer Dreikampf oder das hauptprofilbildende Sportspiel, z.B. Volleyball).

