

Schulinterner Lehrplan Sport

Leistungskurs

AEG Kaarst

Inhalt

- S.2 Darstellung des Kursprofils
- S.3 Bewegungsfeldübergreifende
Kompetenzerwartungen
- S.5 Übersicht der Unterrichtsvorhaben

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. UV10, UV11, UV13	grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, UV10	Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. UV2, UV3, UV7, UV15	Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. UV2, UV4		unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. UV10, UV13	
b. Bewegungsgestaltung	Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. UV18			verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). UV18		Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. UV18	
c. Wagnis und Verantwortung	Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. UV1	unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. UV5		mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. UV1		unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. UV5	

Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1	UK2
d. Leistung	Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. UV8, UV9, UV19	physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. UV8, UV9		die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). UV9, UV19	individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. UV8, UV19	Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. UV 2, UV4, UV8	die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. UV9
e. Kooperation und Konkurrenz	die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. UV12, UV16, UV17, UV21	Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. UV18	ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. UV16	individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, UV6, UV12, UV16, UV17, UV21	bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. UV16, UV21	gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. UV12	
f. Gesundheit	Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. UV14	gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. UV14		Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. UV9		positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. UV14	

Übersicht der Unterrichtsvorhaben im Sport LK

Halb-jahr		Unterrichtsvorhaben	BWK	SK/MK/UK	Zentrale Inhalte
Q1.1	1	Wir lernen und kennen – kooperative Aufgaben unter den Aspekten des Wagens und Verantwortens		cSK1, cMK1	Was ist Sport?, Sinnrichtungen von Sport, kooperative Spielformen, Wagnis- und Vertrauenssituationen
	2	Bewegungslehre I (Theorie)		aSK3, aMK1, dUK1,	Betrachtungsweisen (morphologisch, biomechanisch, funktional), Qualitative Bewegungsmerkmale, Phasenstruktur nach Meinel, Funktionsanalyse nach Göhner, biomechanische Prinzipien
	3	Kugelstoßen - Erlernen der Rückstoßtechnik auf der Basis von phasierter Bewegungsbeschreibung und biomechanischer Prinzipien	(3) 1, 5	aSK3	Historische Techniken (Garrett, Gray, Fuchs), Rückstoßtechnik (O´Brien), funktionale/biomechanische/ morphologische Analyse, Einführung Videoanalyse
	4	Analyse sportlicher Bewegung unter dem Aspekt der Koordination - Koordinative Fähigkeiten und KAR-Modell		aMK1, dUK1,	Koordinative Fähigkeiten, KAR-Modell, sportartübergreifende Koordinationsschulung
	5	Motive und Motivation - Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation (Theorie)		cSK2, cUK1	Motive vs. Motivation, Motive nach Gabler, Risikowahlmodell nach Atkinson, Leistungsmotivation nach Heckhausen, extrinsisch vs. Intrinsisch, Prozessmodell der Motivation (Gabler)
	6	Basketball - Wiederholung und Festigung der basketballspezifischen Techniken und Individualtaktiken	(7) 1	eMK1	Dribbeln, Passen, Korbleger, Positionswurf, Sprungwurf, 1:1 Offensiv, 1:1 Defensiv, Regelwerk
	7	Hochsprung im Wandel der Zeit - historische Entwicklung der Hochsprungstechniken unter besonderer Berücksichtigung biomechanischer Analysen	(3) 1, 5	aSK3	Hock-, Scher, Roll-, Wälz- und Flopsprung, biomechanische Analyse (v.a. KSP), Vertiefung Videoanalyse/ Partnerbeobachtung
Q1.2	8	Trainingslehre		dSK1, dSK2, dMK2, dUK1	Komponentenmodell der sportlichen Leistung, konditionelle Grundeigenschaften, Begriff des sportlichen Trainings, Aufbau Muskel/HKS/Atemsystem, Muskelfasertypen, Querbrückenzyklus, Energiebereitstellung, Trainingsgesetze und –prinzipien, sportmotorische Testverfahren (z.B. FOSS-Test)

Q1.2	9	Ausdauerndes Laufen – Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen	(3) 3	dSK1, dSK2, dMK1, dUK2, fMK1	Erstellung Trainingsplan, Intervall-/Dauer/Wiederholungs-/Wettkampfmethode, Ausdauerarten, Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Laktattest, Conconi, Cooper), Steuerung der Intensität (Hf, Borg-Skala)
	10	Bewegungslehre II		aSK1, aSK2, aUK1	Sensomotorische Systeme, GMP, Regelkreismodell, Ganzheits- vs. Teillernmethode, induktiv vs. Deduktiv, Vereinfachungsstrategien, methodische Übungsreihe, Lernstufen nach Meinel/Schnabel
	11	Speerwurf - Erlernen der Speerwurftechnik mithilfe der Teillernmethode	(3) 1	aSK1	Teillernmethode, methodische Übungsreihe
	12	Basketball – von der Individual- zur Gruppentaktik (vom 2:2 zum 3:3 nach Streetball-Regeln)	(7) 1	eSK1, eMK1, eUK1	Give and go, direkter Block, Cuts, Manndeckung
Q2.1	13	Weitsprung und Sprint – Ein Vergleich unterschiedlicher Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen	(3) 1	aSK1, aUK1	Teillernmethode vs. Ganzheitsmethode, Hangsprung-/Schrittsprung-/Laufsprungtechnik, Arten der Schnelligkeit, Methoden Schnelligkeitstraining (Beschleunigungs-/Koordinations-/Reaktionsmethode)
	14	Sport und Gesundheit		fSK1, fSk2, fUk1	Gesundheitsbegriff, Risikofaktorenmodell, Salutogenesmodell, Fitness als Gesundheitsbedürfnis und Modetrend, Doping im Leistungs- und Breitensport
	15	Hürdentechnik – Bewegungsanalyse und –korrektur auf der Basis der Hürdenüberquerung einüben und anwenden können	(3) 1	aSK3	Ganzheitsmethode, Vereinfachungsstrategien, Videoanalyse/Partnerbeobachtung
	16	Sportspielvermittlungsmodelle - Unterschiedliche Sportspielvermittlungsmodelle durch die Heranführung an das Flag Footballspiel kennen und verstehen lernen	(7) 3	eSK1, eSk3, eMK1, eMK2	Spielgemäßes Konzept, Taktik-Spiel-Modell, integrative Sportspielvermittlung
	17	Basketball – Überzahl/Unterzahlsituationen im 3:3 (+1)	(7) 1,2	eSK1, eMK1	Indirekter Block, Verhalten in Überzahl und Unterzahlsituation, Einführung Ball-Raum-Verteidigung
	18	Aggression und Fairness im Sport - aggressives und faires Verhalten anhand unterschiedlicher Sportspielsituationen verdeutlichen, darstellen und reflektieren		bSK1, bMK1, bUK1, eSk2	Explizite vs. instrumentelle Aggression, verbale/körperliche/symbolische Aggression, Lerntheoretische Ansätze, Treibtheorie, Frustrations-Aggressions-Theorie, sozialisationstheoretischer Ansatz nach Heitmeyer, Prozessmodell nach Gabler, Fairnessbegriff, Arten der Fairness

Q2.2	19	Radfahren – ausdauerorientiertes Bahnradfahren	(3) 3	dSK1, dMK1, dMK2	Erstellung Trainingsplan, Dauer-/Intervallmethode
	20	Gemeinsam auf das Abitur vorbereiten - Wiederholung der wichtigsten Theoriebereiche (z.T. mithilfe von Kurzreferaten)			
	21	Basketball – Mannschaftstaktiken im 5:5 erproben und verbessern	(7) 1,2	eSK1, eMK1, eMK2	Ball-Raum-Verteidigung vs. Manndeckung, Spielzüge, Analyse Druckbedingungen
	22	Training für die Abiturprüfung - die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern verbessern	(3) 1,2		Training Dreikampf (Sprint, Wurf, Sprung)

→ zentrale Inhalte müssen mit den jeweiligen Abiturvorgaben der Bezirksregierung abgeglichen werden (Grundlage hier: Abitur 2017)