Schulinterner Kernlehrplan (SPORT)

Halbjahr	Bezug zu den KE BWK	SK/MK/UK	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
Q1.1 18 Std.	BF3 BWK1	UK d1	**UV I - Der leichtathletische Dreikampf - Stärken und Schwächen erkennen** - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
18 Std.	BF7 BWK1 BWK2	SK e1 MK e2	**UV II- Erfolgreich im Angriff** – Spielgemäße Entwicklung von Angriffstaktiken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit
18 Std.	BF7	SK b1 MK b1 UK b1	**UV III - Können Ballsportler tanzen?** – kriteriengeleitete Gestaltung einer Gruppenchoreografie mit Spielgerät (z.B. Basketball, Handball, Fußball, Hockeyschläger, etc.)
Q1.2 18 Std.	BF7 BWK1	SK a1+3 UK a1	**UV IV - Korbleger und Co -** Basketballspezifische Fertigkeiten hinsichtlich unterschiedlicher Methoden des motorischen Lernens erproben und reflektieren
18 Std.	BF3 BWK3	SK d1+2 MK d1+2	**UV V - 5.000 Meter – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung
18 Std.	BF7 BWK1	MK c1 SK c1	**UV VI – Fairness im Sport -** Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können
			12 Stunden fakultativ
Q2.1 18 Std.	BF3 BWK1 BWK3	SK d1 UK d1	**UV VII - Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung –** Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf messbare Leistungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern
18 Std.	BF3 BWK1 BWK3	UK e1 MK f2	**UV VIII – Alternative Wettkämpfe in der Leichtathletik –** Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können
18 Std.	BF7 BWK3	MK f1+2	**UV IX- Streetball – Von der Halle auf die Straße –** Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen
Q2.2 12 Std.	BF7 BWK1 BWK2	MK e1+2	**UV X - 30 Minuten Vollgas – Wir machen uns fit für die Abiturprüfung -** Individuelle und gruppentaktische Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung
12 Std.	BF3 BWK2	UK d1	**UV XI - Der leichtathletische Mehrkampf – Jetzt wird es ernst -** Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung
			9 Stunden fakultativ

<u>Obligatorik und Freiraum</u>

Q1 → SP (3 WS) = 120 Stunden (108 Stunden obligatorisch, 12 Stunden fakultativ)
Q2 → SP (3WS) = 87 Stunden (78 obligatorisch, 9 Stunden fakultativ)

Qualifikationsphase (Q1) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:
Thema:
Der leichtathletische Dreikampf - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

Bewegungsfeld und Sportbereich:
3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Inhaltlicher Kern:
- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren, (BWK1)

Inhaltsfeld:
d - Leistung
Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK d1)

Zeitbedarf:
18 US

Theoriethemen: (LEKTION 12, S.268 ff.)
- Anpassungserscheinungen durch Training (Adaption)
- Allgemeine Gesetze und biologische Anpassung durch Training
- Trainingsprinzipien

Unterrichtsvorhaben II:
Thema:
Erfolgreich im Angriff – Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Angriffstaktiken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit

Bewegungsfeld und Sportbereich:
7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern:
Mannschaftsspiele (Basketball)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, (BWK1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, (BWK2)

Inhaltsfeld:
e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK e2)

Zeitbedarf:
18 US

Theoriethemen: (LEKTION 19, S.450 ff.)
- Spielidee, Spielform, Spielfähigkeit
- Vermittlungskonzepte von Sportspielen
- Basketball nach dem Taktik-Spiel-Konzept (Jörn Meyer, Zusatzinformationsmaterial, S.289 ff.)

<u>Unterrichtsvorhaben III:</u>
Thema:
Können Ballsportler tanzen? – kriteriengeleitete Gestaltung einer Gruppenchoreografie mit Spielgerät (z.B. Basketball, Handball, Fußball, Hockeyschläger, etc.)

Bewegungsfeld und Sportbereich:
7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern:
Mannschaftsspiele (Basketball)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, (BWK1)

Inhaltsfeld:
b - Bewegungsgestaltung
Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK b1)

Zeitbedarf:
18 US

Theoriethemen: (LEKTION 7, S. 166 ff.)
- Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau)
- Gestaltungsprinzipien und Wirkungsabsichten
- Bewertung eines Gestaltungsprozesses

Qualifikationsphase (Q1) – 2. Halbjahr

<u>Unterrichtsvorhaben IV:</u>
Thema:
Korbleger und Co - Basketballspezifische Fertigkeiten hinsichtlich unterschiedlicher Methoden des motorischen Lernens erproben und reflektieren

Bewegungsfeld und Sportbereich:
7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern:
Mannschaftsspiele (Basketball)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, (BWK1)

Inhaltsfeld:
a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK a3)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens vergleichend beurteilen (UK a1)

Zeitbedarf:
18 US

Theoriethemen: (LEKTION 6, S.138ff.)
- Bewegungsbetrachtung und -analyse – biomechanisch, morphologisch und funktional (kurz als Überblick)
- sportmotorisches Lernen
- Lernphasenmodell nach Meinel und Schnabel
- Ganzheitsmethode und Teillernmethode
- Vereinfachungsstrategien aufgrund von Überforderung
- Übungsreihen

<u>Unterrichtsvorhaben V:</u>
Thema:
5.000 Meter – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

Bewegungsfeld und Sportbereich:
3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
Inhaltlicher Kern:
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten), (BWK3)

Inhaltsfeld:
d - Leistung
Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der indiv. Leistungsfähigkeit erläutern. (SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), (MK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK d2)

Zeitbedarf:
18 US

Theoriethemen: (LEKTION 13, S.313ff.)
- Wie trainiere ich für den 5.000m-Lauf - (Jörn Meyer, Zusatzinformationsmaterial, S.243 ff.)
- Biologische Anpassungen durch Ausdauertraining
- Methoden und Inhalte von Ausdauertraining
- Ggf. Energiebereitstellung bei Ausdauerbelastung

<u>Unterrichtsvorhaben VI:</u>
Thema:
Fairness im Sport - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können

Bewegungsfeld und Sportbereich:
7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern:
Mannschaftsspiele (Basketball)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, (BWK1)

Inhaltsfeld:
c - Wagnis und Verantwortung
Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK c1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)

Zeitbedarf:
18 US

Theoriethemen: (LEKTION 20, S.472 ff.)
- Aggression Definition

- Aggressionsformen
- Entstehungstheorien zur Aggression
- Fairness und Fair-Play Erziehung

Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:
Thema:
Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf messbare Leistungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

Bewegungsfeld und Sportbereich:
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 Kompetenzerwartungen:
- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren, (BWK1)
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten), (BWK 3)

Inhaltsfeld:
d - Leistung
Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der indiv. Leistungsfähigkeit erläutern. (SK d1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK d1)

Zeitbedarf:
18 US

Theoriethemen: (LEKTION 17, S.400 ff.)
- Wie werden sportliche Leistungen gemessen
- Sportmotorische Tests im Allgemeinen (Gütekriterien und Bedeutung der Tests)
- Leistungen anhand von Wertetabellen
- Ausdauertests (Cooper-Test, Coconi-Test, Laktattest, etc.)

Unterrichtsvorhaben VIII:
Thema:
Alternative Wettkämpfe in der Leichtathletik – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

Bewegungsfeld und Sportbereich:
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 Kompetenzerwartungen:
- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren, (BWK1)
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten), (BWK 3)

Inhaltsfeld:
e - Kooperation und Konkurrenz
f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Fairness und Aggression im Sport
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK e1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (MK f2)

Zeitbedarf:
18 US

Theoriethemen: (LEKTION 20, S.488 ff.)
- Planung und Durchführung eines alternativen Wettkampfes (z.B. Weitsprung nach Körpergröße, Hürdenlauf nach Körpergröße, Kugelstoßen nach Kraftvermögen)
- Fairness im Sport
- Wie hängen Fairness und Motivation zusammen?
- Chancengleichheit und Chancengerechtigkeit
- Aggressionsvermeidung und Fairnesserziehung im Sport
- EXKURS: Doping im Sport (LEKTION 23, S.558 ff.) → Chancengleichheit (Dopingverbot)

<u>Unterrichtsvorhaben IX:</u>
Thema:
Streetball – Von der Halle auf die Straße – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

Bewegungsfeld und Sportbereich:
7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:
Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Streetball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen, (BWK3)

Inhaltsfeld:
f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- gesundheitsfördernde und -schädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, (MK f1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (MK f2)

Zeitbedarf:
18 US

Theoriethemen: (LEKTION 10, S. 226 ff.)
- Motive für sportliche Aktivität
- Motivation als prozessbezogenes Ereignis von Motivanregung
- Motivation als Produkt von Person und Situation
- Exkurs: Gesundheit als Motivation für lebenslanges Sporttreiben (LEKTION 21, S. 514 ff.)

Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

<u>Unterrichtsvorhaben X:</u>
Thema:
30 Minuten Vollgas – Wir machen uns fit für die Abiturprüfung - Individuelle und gruppentaktische Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

Bewegungsfeld und Sportbereich:
7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
Inhaltlicher Kern:
Mannschaftsspiele (Basketball)
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, (BWK1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, (BWK2)

Inhaltsfeld:
e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Bewegungsfeldspezif. Wettkampfregeln erläutern und bei Wettkämpfen anwenden (MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK e2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK d1)

Zeitbedarf:

12 US

Theoriethemen:
- Druckbedingungen und Informationsanforderungen (KAR-Modell)
- Basketball: Individualtaktik, Mannschaftstaktik
- Gruppentaktische Maßnahmen gegen unterschiedliche Abwehrformationen anhand von einer TaktikboardApp
- Gruppentaktische Maßnahmen gegen unterschiedliche Angriffsformationen anhand von einer TaktikboardApp

Unterrichtsvorhaben XI:
Thema:
Der leichtathletische Mehrkampf – Jetzt wird es ernst - Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

Bewegungsfeld und Sportbereich:
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 Kompetenzerwartungen:
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen, (BWK2)

Inhaltsfeld:
d - Leistung
Inhaltlicher Schwerpunkt:
- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK d1)

Zeitbedarf:
12 US

Theoriethemen: (LEKTION 17, S.400 ff.)
- Planung und Durchführung eines Mehrkampfes auf Abiturniveau
- Wiederholung der Theoriethemen für die mündliche Abiturprüfung