

Qualifikationsphase im Leistungskurs Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 20 Wochen = 100 Std.	UV1	Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Weitsprung und Sprint – Erfahren und Anwenden unterschiedlicher Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen ca. 12 – 15 Stunden
	UV2	Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinnggebungen erfahren – Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings, (Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich) ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	Die Fitness verbessern – theoretische und praktische Auseinandersetzung mit gesundheitsorientierten und leistungsbezogenen Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Fitness (Bau und Arbeitsweise der Muskulatur, grundlegende Aspekte der Energiebereitstellung, konditionelle Voraussetzungen von Bewegungshandlungen) ca. 12 – 15 Stunden
	UV 4	Entwicklung von Alternativen (und freizeitrelevanten) Spielformen – Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc.) in Absprache mit dem Kurs ca. 12 Stunden
	UV 5	Festigung technischer und koordinativer Fertigkeiten für das Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren können ca. 12-15 Stunden
	Freiraum	ca. 28-40 Stunden

Q 1.2 → 20 Wochen = 100 Std.	UV 6	Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Bewegungsanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Bewegung erlernen, verbessern und verstehen) ca. 12 – 15 Stunden
	UV 7	Verbessern der leichtathletischen Sprungdisziplin „Hochsprung“ – Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Optimieren und Üben von Bewegungen, Durchführung eines Hochsprungwettkampfes ca. 10 – 12 Stunden
	UV 8	Trainingsmethoden und –formen im Krafttraining – angestrebter Leistungszuwachs und biologische Anpassungen am Beispiel der Kurssportarten ca. 10 - 13 Stunden
	UV 9	„Ein starker Körper kennt keinen Schmerz“ - funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren ca. 10 - 15 Stunden
	UV 10	Aggression und Fairness im Sport - Aggressives Verhalten im Sport erkennen, reflektieren und Entstehungszusammenhänge spielerisch in Variationen von Sportspielen darstellen ca. 12 - 15 Stunden
	UV 11	Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit durch Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung von anatomischen und physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport) ca. 10 - 15 Stunden
	Freiraum	ca. 15 - 36 Stunden

Q 2.1 → 16 Wochen = 80 Std.	UV 12	Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Kugelstoßen und Speerwurf unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Koordination und der Biomechanik mit der Zielsetzung, einen LA-Dreikampf selbstständig organisieren und durchführen zu können (incl. Ausdauerleistung 5000m) ca.15 - 17 Stunden
	UV 13	Gesund durch Sport – krank durch Sport? Erarbeitung unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ca. 8 - 12 Stunden
	UV 14	Flieg, Ufo flieg!! Den Diskus werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten ein Trainingsprogramm entwerfen ca. 15 Stunden
	UV 15	Selbstständige Organisation des Technik- und Taktiktrainings im Volleyballspiel unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede ca. 15 - 17 Stunden
	Freiraum	ca. 19 - 37 Stunden

Q 2.2 → 11 Wochen = 55 Std.	UV 16	Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen Leichtathletik, Volleyball, Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung phasierter Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen ca. 12 – 15 Stunden
	UV 17	Motivation und Motive im Sport – Motive im Sport nach Gabler, Grundlagen der Leistungsmotivation nach Heckhausen ca. 10 Stunden
	UV 18	Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen (Wiederholung von Trainingsprinzipien / Trainingsmethoden) ca. 15 Stunden
	Freiraum	ca. 11 - 14 Stunden
Letzter Schultag:		

Übersicht Q1, 1. Halbjahr, 1. Quartal

Unterrichtsvorhaben I

Thema: Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Weitsprung und Sprint – Erfahren und Anwenden unterschiedlicher Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen

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

Inhaltlicher Kern: 3.1 Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen, (Phasenstruktur, biomechanische Grundlagen) erläutern.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (sk2a)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (sk 3a)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten anwenden. (mk1a)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (uk1a)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II

Thema: Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinngestaltungen erfahren – Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings, (Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich)

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

Inhaltlicher Kern: 3.2 Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: d Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und –organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

a1, d1, d2 (sk)

a1, d1, d2 (mk),

a1, d1, d2 (uk)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III

Thema: Die Fitness verbessern – theoretische und praktische Auseinandersetzung mit gesundheitsorientierten und leistungsbezogenen Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Fitness (Bau und Arbeitsweise der Muskulatur, grundlegende Aspekte der Energiebereitstellung, konditionelle Voraussetzungen von Bewegungshandlungen)

BF/SB

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: d Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

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:

d1, d2, f1, f2 (sk)

d2, f1 (mk)

d1, d2, f1 (uk)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Übersicht Q1, 1. Halbjahr, 2. Quartal

Unterrichtsvorhaben IV

Thema: Entwicklung von Alternativen (und freizeitrelevanten) Spielformen – Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc.) in Absprache mit dem Kurs

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

Inhaltlicher Kern: 7.1 Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.IV Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport
- Spielvermittlungsmodelle

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

e1, e3 (sk)

e1, e2 (mk)

e1 (uk1)

Zeitbedarf: 12 Std.

Unterrichtsvorhaben V

Thema: Festigung technischer und koordinativer Fertigkeiten für das Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren können

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

Inhaltlicher Kern: 7.1 Mannschaftsspiele – Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.I in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- BWK 7.II in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfeld: a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

a1, a2 (sk1)

a1, e1, e2 (mk1)

a1, e1 (uk)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Übersicht Q1, 2. Halbjahr, 1. Quartal

Unterrichtsvorhaben VI

Thema: Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Bewegungsanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Bewegung erlernen, verbessern und verstehen)

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

Inhaltlicher Kern: 7.1 Mannschaftsspiele – Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.I in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- BWK 7.II in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von gut ausgebildeten sportspielspezifischen koordinativen Fähigkeiten sowie taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- BWK 7.III selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

e1, e3,(sk)

e1, (mk)

e1 (uk)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben VII

Thema: Verbessern der leichtathletischen Sprungdisziplin „Hochsprung“ – Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Optimieren und Üben von Bewegungen, Durchführung eines Hochsprungwettkampfes

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

Inhaltliche Kerne: 3.1 leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

3.3 alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 3.I Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- BWK 3.IV 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 Kompetenzerwartungen:

a2,(sk)

a1, (mk)

a1, (uk)

Zeitbedarf: 10 - 12 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII

Thema: Trainingsmethoden und –formen im Krafttraining – angestrebter Leistungszuwachs und biologische Anpassungen am Beispiel der Kurssportarten

BF/SB:

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: d Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

d1(sk)

d1, f1 (mk)

d1 (uk)

Zeitbedarf: 10 - 13 Std.

Übersicht Q1, 2. Halbjahr, 2. Quartal

Unterrichtsvorhaben IX

Thema: „Ein starker Körper kennt keinen Schmerz“ - funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren

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:

f2, d1, d2(sk)

f1, d1 (mk)

f1, d2 (uk)

Zeitbedarf: 10 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben X

Thema: Aggression und Fairness im Sport - Aggressives Verhalten im Sport erkennen, reflektieren und Entstehungszusammenhänge spielerisch in Variationen von Sportspielen darstellen

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

Inhaltlicher Kern: 7.1 Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.III selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport

Inhaltsfeld: b Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

e1, e2, e3, b1(sk)

e1,b1 (mk)

e1, b1 (uk)

Zeitbedarf: 12 - 15 Stunden (15 - 20) wenn das UV ungekürzt durchgeführt wird, wie auf dem BSCW-Server, das ist aber nicht für das Zentralabitur nötig, da die gruppensoziologischen Ansätze im Moment nicht in den Vorgaben sind.

Unterrichtsvorhaben XI

Thema: Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit durch Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung von anatomischen und physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport)

BF/SB

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: d Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

d1, d2 (sk)

f1 (mk)

d1, d2 (uk)

Zeitbedarf: 10 - 15 Std.

Summe 170 (Freiraum ca. 30) bei 40 Wochen á 5 Std

Übersicht Q2, 1. Halbjahr, 1. Quartal

Unterrichtsvorhaben XII

Thema: Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Kugelstoßen und Speerwurf unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Koordination und der Biomechanik mit der Zielsetzung, einen LA-Dreikampf selbstständig organisieren und durchführen zu können (incl. Ausdauerleistung 5000m)

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

Inhaltlicher Kern: 3.1 leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 3.I Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- BWK 3.II 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: a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen;
- biomechanische Grundlagen;
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Inhaltsfeld: c Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

a1, a2, c2 (sk)

a1 (mk)

c1 (uk)

Zeitbedarf: 15 - 17 Std.

Unterrichtsvorhaben XIII

Thema: Gesund durch Sport – krank durch Sport? Erarbeitung unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell)

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:

f1, f2, (sk)

f1 (mk)

f1 (uk)

Zeitbedarf: 8 - 12 Std.

Unterrichtsvorhaben XIV

Thema: Flieg, Ufo flieg!! Den Diskus werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten ein Trainingsprogramm entwerfen

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

Inhaltlicher Kern: 3.1 leichtathletische Disziplinen und Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/ Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld: d Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und –organisation

Inhaltsfeld: f Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

d1, f1 (sk)

d1, d2, f1 (mk)

d1, f1 (uk)

Zeitbedarf: 15 Std.

Übersicht Q2, 1. Halbjahr, 2. Quartal

Unterrichtsvorhaben XV

Thema: Selbstständige Organisation des Technik- und Taktiktrainings im Volleyballspiel unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede

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

Inhaltlicher Kern: 7.1 Mannschaftsspiele – Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- BWK 7.I in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- BWK 7.II in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld: a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Spielvermittlungsmodelle
- Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

a1, a2, e1, e3 (sk)

a1, e2 (mk)

a1, e1 (uk)

Zeitbedarf: 15 - 17 Std.

Übersicht Q2, 2. Halbjahr, 1. Quartal

Unterrichtsvorhaben XVI

Thema: Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen Leichtathletik, Volleyball, Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung phasierter Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen

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

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Inhaltsfeld: d Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

a1, a2, d1, d2 (sk)

a1, d1, e1, e2 (mk)

a2, d1, d2, e1(uk)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XVII

Thema: Motivation und Motive im Sport – Motive im Sport nach Gabler, Grundlagen der Leistungsmotivation nach Heckhausen

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:

c1, c2 (sk)

c1 (mk)

c1 (uk)

Zeitbedarf: 10 Std.

Unterrichtsvorhaben XVIII

Thema: Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen (Wiederholung von Trainingsprinzipien / Trainingsmethoden)

BF/SB:

Inhaltlicher Kern:

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: d Leistung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

d1, d2 (sk)

d2, f1 (mk)

d1, d2 (uk)

Zeitbedarf: 15 Std.

