

## Kursprofil für den LK Sport mit Integration der ÜL-Ausbildung

Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 11:	
	<i>LSB-Inhalt</i>
<b>A: Anspannung und Entspannung - Körperzustände wahrnehmen und beeinflussen</b>	2 / 3.2, 3.3
<b>B: Bewegung nach Musik gestalten und erleben - hier: Tae Bo oder <b>Gruppentanz</b></b>	1.1-2 / 2 / 3.1
<b>C: Springen und Schwingen, <b>Klettern und Gleiten</b> – Bewegungen wagen, erleben und gestalten</b>	2.5 / 6.4
<b>D: Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten <b>in einem Sportspiel</b> – selbstständig Bewegungen erlernen und verbessern in <b>Trendsportarten</b></b>	4.3 / 6.3
<b>E: Spielideen erfahren, Regeln verändern – Erlernen eines <b>weiteren Sportspiels</b> auf der Grundlage selbstgefundener Spielformen,</b>	4.1-3
<b>E: Spiele entdecken, Spielräume nutzen – „new games“ – Spiele anders spielen, variieren, neu erleben und selbst entwickeln</b>	1.1-2/2.1 /3.3/ 4.1-3 /6
<b>F: Laufen, Springen, Werfen in spielerischer Form – Verbesserung der allg. Fitness</b>	1.1-2/2.3/3.3/4
<b>F: Bewegen im / am / unter / ins Wasser – Schwimmen und Spielen zu Wasser (Schwerpunkte hier: Rückenschwimmen und Wasserball) kann entfallen!</b>	3.1-3 / 4.2-3 / 6.4

## Beschreibung des Kursprofils des LK Sport

Profilbildende Pädagogische Perspektiven	Profilbildende Bewegungsfelder/Sportbereiche
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)</b></li>   <li>• <b>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spiele in und mit Regelstrukturen/ Sportspiele</b></li> <li>• <i>das Mannschaftsspiel Volleyball</i></li> <li>• <i>bereits entwickelte und selbst gefundene Sportspiel – Varianten</i></li>   <li>• <b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b></li> <li>• <i>ausgewählte leichtathletische Disziplinen</i></li> <li>• <i>Ausdauerlaufen z.B. Jogging, Powerwalking, Fahrtspiele</i></li> <li>• <i>Leichtathletische Mehrkämpfe unter Berücksichtigung von Sprint, Mittel-/Langstrecke, Sprung, Wurf/Stoß</i></li> </ul>

### Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase:

Thema (in Klammern Angabe der leitenden Pädagogischen Perspektive/n)	I.SR-Inhalt	Fundamentum
--	-------------	-------------

Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase:			
	Thema (in Klammern Angabe der leitenden Pädagogischen Perspektive/n)	LSB-Inhalt	Fundamentum
12/II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Entwicklung funktioneller Übungen zu einem Krafttraining mit und ohne Gerät</b> (z.B. Theraband); <b>breitensportliche und gesundheitliche Funktion(en) und Möglichkeiten des <u>Krafttrainings</u></b> [F]</li> </ul> <p><b>Theorie: Prinzipien des Krafttrainings und seine Wirkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anatomische u. physiologische Grundlagen menschl. Bewegung</li> <li>- grundlegende u. spez. Krafttrainingsmethoden u. ihre Zielsetzung</li> <li>- Planung und Durchführung von Krafttraining</li> <li>- Funktionen und Inhalte des Auf- und Abwärmens (physiologische und psychologische Wirkungen)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt;&gt;&gt; mögliches Klausurthema</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verbesserung der Spielleistung im Volleyball und einer Partnersportart</b> durch die selbstständige Erarbeitung und den Einsatz von <i>Technik- und Spielbeobachtungsbögen</i> [E]</li> <li>• <b>Akrobatik und Bewegungskünste – Körper und Ausdruck</b> [B, C]</li> <li>• <b><u>Ausprobieren, Erlernen, Verbessern</u> von unterschiedlichen leichtathletischen Disziplinen</b> mit anschließender erster individueller Schwerpunktsetzung [D]</li> <li>• <b>Sport und Gesundheit</b> [F] gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Konzept der WHO/Salutogenese-Modell). funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik; Fehlbelastungen, muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden. unphysiologische Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport; Wirkungen und Risiken (Doping) &gt;&gt;&gt; mögliches Klausurthema</li> </ul>	<p>1.1-2 / 2 / 3.1-3 / 6 / 7</p> <p>4.2</p> <p>2.1 / 3.1 / 6.4</p> <p>6.1-3 / 7.1-2</p> <p>2.1</p>	<p><i>Haltungsaufbau, Spannkraft, Überdosierung</i></p> <p><i>Erscheinungsformen der Kraft, Aufbau und Funktion d. Skelettmuskulatur, Kontraktion, Arbeitsweisen, Fasertypen, Krafttrainingsmethoden : isom., wiederholte KE, progr. Anstieg. KE, max. KE, Organisationsformen: Satz-, Stations-, Circuit-Training, Wirkungsbereiche von Kraftaufbau: Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, Hebetechnik, Fettverbrennung, Geschlechtsunterschiede, Periodisierung,</i></p> <p><i>Aufwärmen: Einstimmung, Kreislaufanpassung, Verbesserung der Energiebereitstellung, Durchblutung, Gefäßweitstellung, Bahnung der Nervenbahnen, inter- + intramusk. Koordination, Verletzungsrisiko, Bewegungs- + Reaktionsbereitschaft, Schnelligkeit der Bew.-Ausführung, Motivation</i></p> <p><i>Abwärmen: Entschlackung, Kreislaufregulation, Entspannung (psy. + phys.), Harmonisierung der Stoffwechselfvorgänge</i></p> <p><i>Feedback-Varianten, Synchron-, Schnell-, Spät rückmeldung, Nutzung von Technik- und Spielbeobachtungsbögen, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Videoanalyse</i></p> <p><i>Sicherheitsregeln, Helfen und Sichern, Gestaltungskriterien: Raum, Zeit, Dynamik, Form,</i></p> <p><i>Meth. Reihen zum Drei-, Weit-, Hochsprung, Hürdenlauf, Speerwurf, Kugelstoßen, Diskuswurf, Partner- und Gruppenbeobachtung und -korrektur,</i></p> <p><i>WHO/Salutogenese</i></p> <p><i>Ausgewogen trainieren, Kräftigen der Antagonisten statt nur Dehnen, Hebe-, Steh-, Sitz-, Lauftechniken, Haltungsschulung</i></p> <p><i>Einteilung der Dopingmittel: Anabolika, Stimulanzien, Wachstumshormone, Blutdoping/EPO, Kreatin</i></p> <p><i>Wirkungen, Schäden, Nachweismethoden, Gegenmaßnahmen, Ethik,</i></p>

Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase:			
	Thema (in Klammern Angabe der leitenden Pädagogischen Perspektive/n)	LSB-Inhalt	Fundamentum
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Entwicklung eines persönlichen leichtathletischen Dreikampf-Profiles</b> und Training für einen Wettkampf in eigener Verantwortung unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Bewe-</li> </ul>	6	<p>Max. Anfangskraft, opt. Beschleunigungsweg, Koordination der Teilimpulse, Kinetion-Modulation, Go-and Stopp-Prinzip, Impulserhaltung, normierte und vereinbarte Gütemaßstäbe absolute und relative Leistung</p>

Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase:			
	Thema (in Klammern Angabe der leitenden Pädagogischen Perspektive/n)	LSB-Inhalt	Fundamentum
13/II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Motive sportlichen Handelns:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motive und Ziele sportlichen Handelns und deren Wandel im Laufe individueller gesellschaftlicher und historischer Entwicklungen</li> <li>- Kennzeichnung des Leistungsmotivs (nach HECKHAUSEN), Motivationstypen und Kausalattribution, Übertragung auf sportliche Handlungsmuster. [D]</li> </ul> </li> <li>&gt;&gt;&gt; mögliches Klausurthema</li> <li>• Sportangebote bei kommerziellen Anbietern und in Vereinen - gesund- oder krankmachend? [F]</li> <li>• <b>Gruppenorganisierte Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit</b> in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern/Sportbereichen [D/E]</li> </ul>	<p>1.1-2/2/ 3.1-3 / 6.3 / 7.1-2</p> <p>2.3-4 / 4.2-3 / 6.1</p>	<p><i>Antiker Sport u. Profitum, Mittelalter, 19. Jahrhundert: leisure-class-Sport, Industriezeitalter, moderner Profi-Sport, Breitensport, Freizeitsport, Gesundheitssport</i></p> <p><i>Motiv, Situation, Gütestandard, Erfolgswahrscheinlichkeit, Anreiz, Erfolg-Misserfolg, intrinsische (primäre) u. extrinsische (sekundäre) Motivation</i></p> <p><i>Internale u. externale, variable u. konstante Ursachenfaktoren</i></p> <p><i>Wdh. Behandelte Techniken und Taktiken</i></p>

#### Für diesen Kurs wurden folgende wesentlichen Zielsetzungen vereinbart:

- Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre Spielfähigkeit im Volleyballspiel unter folgenden Aspekten verbessern:
  - Verbesserung volleyballspezifischer Grundtechniken; hier werden binnendifferenzierend unterschiedliche Anforderungen an die Lerngruppe gestellt:
    - Minimalziel: variables Pritschen im Stand, aus der Bewegung, im Sprung; variables Baggern als Zuspiel- und Abwehrbagger; im Stand, aus der Bewegung, im Fallen; Frontalaufgabe von unten, von oben; Angriffschlag, Block; Drive
    - Maximalziel: s.o. und zusätzlich verschiedene Techniken bei Aufschlag (Sprung-) und Angriff (Lob, Dreh-, Handgelenkschläge) sowie Hechtbagger
  - Steigerung der Kooperationsfähigkeit im Lernprozess und bei der Entwicklung von teamleistungsfördernden Spiel- und Übungsformen
  - Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit in komplexen Handlungssituationen durch die Verbesserung intuitiven, operativen und strategischen Denkens und Handelns
  - Steigerung der Individual-, Gruppen und Mannschaftstaktik
- Die Schülerinnen und Schüler sollen "Volley-Spiele" entwickeln, erproben und reflektieren. Bei dem Entwickeln von Spielen und Spielvarianten sollen ausschließlich "Volleyballspielformen" in enger Verknüpfung zum Volleyballspiel erarbeitet werden. Die Verbesserung der visuellen Wahrnehmungsfähigkeit wird hier neben der Entwicklung von Spielen von besonderer Bedeutung sein. Der Unterricht soll auch die sozial-kommunikative Kompetenz ansprechen und fördern. Dazu soll die Einsicht in die Funktion von Regeln vertieft und die Kompetenz erweitert werden, Spiele selbstständig zu entwickeln.
- Im Bewegungsfeld "Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik" soll der Schwerpunkt in den leichtathletischen Disziplinen Sprint, Hürdensprint, Langstreckenlauf, Hoch- und Weitsprung und Speerwerfen sowie Kugelstoßen gesetzt werden. Neben der Wahrnehmung im motorischen Lern- und Übungsprozess und Struktur und Funktion von Bewegungsabläufen stehen hier gesundheitsorientierte Trainingsformen sowie kooperative Trainingsmaßnahmen ebenso im Vordergrund wie die Organisation und Gestaltung motorischer Lern- und Übungsprozesse. Die kritische Auseinandersetzung mit dem Leistungsbegriff soll in einem Vergleich normorientierter und lernzielorientierter Tests erarbeitet werden.

- Beim Ausdauerlaufen wird neben dem selbstständigen Training der Grundlagenausdauer das Fahrtspiel - auch in Verbindung mit volleyballspezifischen Aufgaben - von Bedeutung sein, da es in besonderer Weise geeignet ist, die Konzentrationsfähigkeit in einem Spiel mit anaerob alaktazidem Anforderungsprofil zu steigern.
- Im Rahmen der Verbesserung der allgemeinen Fitness und der sportspezifischen sportmotorischen Leistungsfähigkeit in den o.g. Bereichen sollen Wirkungsmechanismen und Prinzipien des Trainings thematisiert und auch im Rahmen selbstständiger und individuell ausgerichteter Trainingsplanung erfahren und angewendet werden.
- Vor dem Hintergrund der spezifischen Gegebenheiten der Schule soll in Absprache mit der Lerngruppe aus den (*grundlegenden*) Bewegungsfeldern und Sportbereichen „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ und „*Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen*“ ein Hobby-Turnier geplant, durchgeführt und ausgewertet werden.
- Der Unterricht soll den Schülerinnen und Schülern vielfältig Gelegenheit bieten, Aufgabenstellungen selbstständig und differenziert zu artikulieren sowie in sinnvoll strukturierter und koordinierter Zusammenarbeit zu lösen.

## REFLEKTIERTE PRAXIS

- 12.1 Trainingsgrundlagen - Ausdauer (Leichtathletik; Volleyball)  
Methoden des Konditionstrainings (Schwimmen; Leichtathletik; Volleyball; Sportsportarten)  
Gesundheit (Schwimmen; Leichtathletik; Volleyball)  
Regeln im Sportspiel (Sportsportarten, Aufwärmspiele)  
*Sport und Berichterstattung* etwa am Beispiel der Olympischen Spiele
- 12.2 Krafttraining (Volleyball, Partnersportart, Akrobatik)  
Lernen von Bewegungen (Leichtathletik, Volleyball, Akrobatik/Bewegungskünste)  
*Aggression im Sport - Fairness als ethischer Grundsatz im Sport*  
(Sportsportarten)
- 13.1 *Bewegungslehre und Biomechanik* (Leichtathletik, Freizeitsport)
- 13.2 *Doping im Sport* (Leichtathletik, Sportsportarten)