

Sport LK: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Profilbildendes Inhaltsfeld: Leistung (d)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Partner- und Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, **Badminton**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. BadKoRobics, Speedminton)

Profilbildende Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e),
Bewegungsgestaltung (b)

Quartal	UV	Inhaltsfeld	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1	1	a	„ Stärker und immer stärker... “ – Aufbau und Funktion der Skelettmuskulatur kennen und erläutern. Möglichkeiten des Krafttrainings unter Berücksichtigung verschiedener Dehn- (CHRS, dynamisch, statisch, passiv) und Kräftigungsmethoden (konzentrisch, exzentrisch, isometrisch) im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit am Beispiel der Kurssportarten erläutern und durchführen.
	2	d	„ Laufen mal anders “ – Ausgewählte Formen des Trainings der anaeroben und aeroben Ausdauer (Sprint, Staffellauf, Jogging, Orientierungslauf) unter verschiedenen Zielsetzungen.
	3	f	„ Und noch stärker... “ Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport, sowie Anti-Doping-Initiativen kennen und kritisch bewerten.
	4	e	„ Wie kann ich den Ball in der Luft halten, um miteinander zu spielen? “ - Vertiefung einzel- und doppeltaktischer Lösungsmöglichkeiten spielerischer Situationen im Badminton zur Verbesserung der grundlegenden Badmintontechniken (Serve, Clear, Drop, Drive, Smash).
	5	f	„ 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.

Sport LK: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

	6	d	„ Ausdauerendes Schwimmen “ - Zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben und anaeroben Ausdauer.
Q1.2	7	d	„ Höher und immer höher.... “ – Biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) und koordinative Fähigkeiten (nach Hirtz) zum Optimieren der eigenen Leistung funktionell analysieren (nach Göhner) und in einem leichtathletischen Wettkampf (Hoch- und Dreisprung, Kugel) anwenden.
	8	a	„ Weit springen und schnell laufen “ - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung, Speerwurf und (Hürden-)Sprint anwenden und erörtern.
	9	a	„ Wie verarbeite ich Informationen beim Sport? “ Informationsaufnahme und –verarbeitung über Analysatoren und Informationskanäle erläutern und am Beispiel Speed- und Badminton anwenden können.
Q2.1	10	d	„ Trainingsmethoden sind der Schlüssel I “ – Handlungsorientierte Erarbeitung von Trainingsprinzipien, -methoden und -formen zur Verbesserung der Ausdauer für einen 5000m-Lauf und Durchführung des Laktatstufen-Tests zum Verstehen von Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich.
	11	b	„ BadKoRobics - Badminton mal anders “ - Präsentation und Beurteilung einer BadKoRobics-Choreographie unter Berücksichtigung aller Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf Improvisation und Variation von Bewegung.
	12	c	„ Wovor habe ich eigentlich sonst noch Angst? “ Handlungssteuerung am Beispiel Parkour unter verschiedenen Stressoren sowie weiterer psychischen Einflüssen (Angst, Stress)
Q2.2	13	d	„ 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.
	14	c	„ Aggression und Fairness im Sport “ - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.
	15	d	„ Wo stehe ich eigentlich? “ - Einen leichtathletischen Dreikampf (inkl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen.
	16		Parallel Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung