

## **Kursprofil LK SPORT:**

### **Pädagogische Perspektiven:**

- Leisten, erfahren, verstehen und einschätzen (D)
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

### **Bewegungsfelder und Sportbereiche:**

- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele-  
Volleyball
- Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletik

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

Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 11:

	LSB-Inhalt
<p><b>A: Aufwärmarbeit – Reaktion des HKS auf Belastung</b>  <b><u>METHODEN: Vermittlung selbstständiger Handlungskompetenz</u></b></p>	2 / 3.2, 3.3
<p><b>B: Bewegung nach Musik gestalten und erleben - hier: Tae Bo, Aerobic o. Rope Skipping</b>  <b><u>METHODEN: Vermittlung selbstständiger Handlungskompetenz, Schüler gestalten Choreographien</u></b></p>	1.1-2 / 2 / 3.1
<p><b>C: Springen und Schwingen – Bewegungen wagen, erleben und gestalten (hier: großes Trampolin, Sprung, Schwingen am Seil)</b>  <b><u>METHODEN: Vertiefung von Verantwortungsbewusstsein u. Teamfähigkeit</u></b></p>	2.5 / 6.4
<p><b>D: Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten im Volleyball – selbstständig Bewegungen erlernen und verbessern</b></p>	4.3 / 6.3
<p><b>E: Spielideen erfahren, Regeln verändern – Erlernen eines Sportspiels auf der Grundlage selbstgefundener Spielformen, hier: Handballspiel(e) und mögliche Variationen</b></p>	4.1-3
<p><b>E: Spiele entdecken, Spielräume nutzen – „new games“ – Spiele anders spielen, variieren, neu erleben und selbst entwickeln</b></p>	1.1-2/2.1 /3.3/ 4.1-3 /6
<p><b>F: Laufen, Springen, Werfen in spielerischer Form – Verbesserung der allg. aeroben Ausdauer</b>  <b><u>METHODEN: Vermittlung selbstständiger Handlungskompetenz, Schüler planen Ausdauertraining und führen es durch</u></b></p>	1.1-2/2.3/3.3/4
<p><b>F: Anspannung und Entspannung - Möglichkeiten zur Bewältigung von Stresssituationen suchen</b></p>	3.1-3.1.3, 6.1-6.3.

	<b>Pädagogische Perspektiven</b>	<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Schwerpunktmäßige Vermittlung fachlicher Kenntnisse</b>	<b>Schwerpunktmäßige Erarbeitung v. METHODEN u. Formen selbständigen Arbeitens</b>	<b>Mögliche Ansatzpunkte theoretischer Vertiefung</b>	<b>LSB-Übungsleiter Ausbildung</b>
--	----------------------------------	----------------------------	--	--	---	------------------------------------

**Q1.1.**

1. UV	<p><b>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)</b></p> <p>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</p>	<p>Aufwärmarbeit - Aufwärmen als Trainings- und Wettkampfvorbereitung</p>	<p>Physiologische und psychologische Effekte des Aufwärmens</p> <p>-funktionelle Erwärmung</p>	<p>- Übernahme von Teilbereichen des Erwärmungsprogramms durch SS</p> <p>- selbständige Erwärmung</p>	<p><b>Herz-Kreislauf-System:</b></p> <p>-anatomische u. physiologische Grundlagen</p> <p>- Adaption des HKS bei Belastung</p>	<p>1.1-1.3. 6.1-6.3, 7.1,7.2</p>
2.UV	<p><b>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</b></p> <p>Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)</p>	<p>Differenzierte Ausdauertraining am Beispiel der profilbildenden Bewegungsfelder:</p> <p>Coopertests 5000m-Training</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Methoden des Ausdauertrainings</li> <li>❖ Belastungsnormativa</li> <li>❖ Trainingsgesetzmäßigkeiten: Progression, Superkompensation</li> </ul>	<p>- Trainingssteuerung, u.a. mittels Pulskontrolle</p> <p>- Planung einer Trainingseinheit</p> <p>- Variation der Organisationsformen</p> <p>- Planung u. Organisation von Training: Mikro- u. Makrozyklen; Formen des Circuit-Trainings</p>	<p><b>-Trainingslehre:</b></p> <p>- differenzierte Erarbeitung der Trainingsprinzipien</p> <p>-Trainingsmethoden</p> <p>-Maßnahmen zur Trainingsplanung u. - Steuerung</p>	<p>7.1, 7.2, 2.2, 2.3, 3.1-3.3</p>
3. UV	<p><b>Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)</b></p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)</p>	<p>Durchführen von unterschiedlichen Formen des Konditionstraining:</p>	<p>- Allgemeines und spezielles Krafttraining</p> <p>- Unfunktionelle Kraftübungen</p> <p>Technische u. taktische Fähigkeiten im Volleyball</p>	<p>- Planung u. Organisation von Kraft-Training, Trainingssteuerung</p> <p>Erstellen eines Circuittrainings für die Bereiche Muskelaufbau, Kraftausdauer u. Schnellkraft</p>	<p><b>Anatomie u. Physiologie der Muskulatur</b></p> <p>- Übersicht über den Bewegungsapparat</p> <p>- Aufbau des Muskels</p> <p>- Arbeitsweise d. Muskels</p> <p>- Muskelstoffwechsel</p> <p>- Gesundheitsorientiertes Krafttraining</p> <p>- Gefahr muskulärer Dysbalancen</p>	<p>3.1-3.3., 6.3, 7.1, 7.2</p>

4..UV	<b>Leisten, erfahren, verstehen und einschätzen (D)</b>  Wahrnehmungsfähigkeit ver-bessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)  Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)	Technikschulung am Beispiel der profilbildenden Bewegungsfelder	Technische u. taktische Fähigkeiten im Volleyball  Aufarbeiten elementarer Techniken in der Leichtathletik u. im Volleyball  >> Hochsprung >> Kugelstoß  <b>&gt;&gt; Koordinationstraining</b>	-Organisieren von Unterricht in Stationsform  - Gegenüberstellung von Stationstrainingsformen unterschiedlicher Zielsetzungen	<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	4.1-4.3, 6.2, 6.3, 7.1, 7.2
<b>Q1.2</b> 5. UV	<b>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</b>  Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)	Spiel-, Übungs- und Trainingsformen sowie Variationen in den Kurssportarten	-Koordinative Fähigkeiten u. motorische Sensibilisierung  Technische Fähigkeiten in der Leichtathletik	- Mitgestaltung des Unterrichts		
6. UV	<b>Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)</b>	<b>Bewegungen lernen</b> am Beispiel der Kurssportarten	Planung, Durchführung und Reflexion von Sportunterricht	<b>Exemplarische Planung u. Durchführung eines UV in einer Klasse 6</b>	<b>Sport in der Gesellschaft:</b>  Grenzbereiche des Leistungssports: <b>Gesundheit</b> Gesundheitsgefährdung	2.1, 6.3, 3.1.-3.3
7. UV	<b>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)</b> Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)	<b>Variante der großen Sportspiele:</b>  <b>Beach-Volleyball</b>	Spezielle Beachtechniken und taktische Varianten	Planen und Durchführung von Turnieren		2.1, 4.1-4.3, 6.3

8.UV	<b>Leisten, erfahren, verstehen und einschätzen Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)</b>  Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)	Konditionelle Schwerpunkte der leichtathletischen Disziplinen Individuelles u. selbständiges Üben und Trainieren 5000m-Training/ Tests	Durchführung, Kontrolle und Steuerung von Konditionstraining	- Kooperationstechniken		
<b>Q2.1</b> 9.UV	<b>Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)</b>  Leisten, erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Verbesserung leichtathletischer Fertigkeiten unter biomechanischem Schwerpunkt	Analysieren von Bewegungsabläufen mittels Phasenstrukturierung u. biomechanischer Gesetzmäßigkeiten  >> Kugelstoß >> Speerwurf >> Weitsprung >> Sprint/ Hürdenlauf	Optimierung von Fertigkeiten unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungslehre	<b>Bewegungslehre:</b> -Phasenstrukturierung - funktion. Ablaufanalyse -Biomechanische Gesetzmäßigkeiten	2.3, 7.2. 2.1-2.5
10. UV		<b>Sport in der Gesellschaft:</b> Freizeitsport kontra Leistungssport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport u. Gesundheit - Gesunderhaltung</li> <li>- Gesundheitsgefährdungen am Beispiel Doping</li> </ul>	Recherchieren u. Bewerten von Informationen (u.a. Internet-Recherche)	<b>Lernen u. Lehren im SU</b> - Motorisches Lernen (L-Phasen) - Abgrenzung: Meth- Didaktik -Meth. Verfahren - Meth. SPIEL- und Übungsreihen -konkrete U-Planung <b><u>Projekt: Unterrichtsleitung in einer Unterstufenklasse</u></b>	2.1, 4.1-4.3, 6.3
11. UV	<b>Etwas wagen und verantworten (C)</b>  Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)	Einführung in die Grundtechniken des Kletterns in einer künstlichen Kletterwand -alternativer Schulsport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Griff- u. Sicherungstechniken</li> <li>- Erweiterung der Sozialkompetenz</li> <li>- Sport spielerisch regeln</li> </ul>	- Erarbeiten von Maßnahmen zum Helfen u. Sichern - methodische Maßnahmen und Entscheidungen in der Kletterwand <b>Erlebnispädagogik: Teamfähigkeit verbessern</b>	<b>Aggression und Gewalt contra Fairness im Sport</b> - Aggressionstheorien - Theorien zur Auslösung bzw. Entstehung von Aggression u. Aggressivität, wie Triebtheoretisches Modell, F-A-H, lerntheoretischer Ansatz - Formen der Aggression (instrumentell/ explizit) - Fairness: Definition, Formen (formell/ informell) - Fairnesserziehung	

12. UV	<b>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</b>  Leisten, erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Individualisiertes Training in den profilbildenden Kurssportarten und der Ausdauerleistung: 5000m-Training/ Tests/ Inline-Skating	Objektive Tests zur Ermittlung der anaeroben Schwelle  Maximale konstante Herzfrequenz (MKHF) contra Conconi-Test	- Planung u. Organisation von längerfristigen Trainingsplänen - Periodisierung und Zyklisierung u. Steuerung v. Training	<b>-Trainingslehre:</b> - differenzierte Trainingsplanung u. Steuerung Erarbeitung von operativen T-Plänen	4.1-4.3., 6.3., 7.1., 7.2
13. UV	<b>Leisten, erfahren, verstehen und einschätzen (D)</b>  Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)	Technische und taktische Variationen in Individual- u. Mannschaftssportspielen	-Einzel-, Gruppen- u. Mannschaftstaktiken	- Optimierung von Techniken - Festigung taktischer Konzepte	Die Bedeutung des Ehrenamts für den Breitensport	
<b>Q2.2</b> 14.UV	<b>Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten (B)</b>  Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)  Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)	Techniks Schulung und Erarbeitung von Gruppenformationen im Inline-Skating  Selbständiges Üben und Trainieren	- Koordinative Fähigkeiten u. motorische Sensibilisierung	Moderationstechniken: SuS moderieren unterrichtliche Inhalte und Schwerpunkten	<b><u>Soziales Verhalten u. gesellsch. Einflussgrößen im Sport:</u></b>  -Motive und Motivation im Sport	6.3, 7.1., 7.2.
15. UV	<b>Leisten, erfahren, verstehen und einschätzen (D)</b>  Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)	Taktische Variationen in der Mannschaftssportart Volleyball und Erweiterung und Automatisierung der Techniken in der Kurssportart Leichtathletik: >> Speer >> Kugelstoß >> Sprung u. >> Sprint 5000m-Training/ Tests/ Inline-Skating	Einzel-, Gruppen- u. Mannschaftstaktiken u. Techniktraining  u.a. Läufer-system	- Entwicklung taktischer Konzepte  - Analyse von Spielsituationen	Planung von Training: -schwerpunktmäßig im taktischen Bereich  -Spielbeobachtung/ Spielanalyse	4.1-4.3, 6.1-6-3
16. UV	<b>Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)</b>  Leisten, erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Individuelles Trainieren Im Rahmen der Abi-spezifischen Anforderungen			<b>Ernährung im Sport</b>	