

## Kursprofil LK Sport

<b>Q1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im leichtathletischen Mehrkampf</b></p> <p>Im Rahmen des Bewegungsfeldes „Laufen, Springen, Werfen“ steht die Körpererfahrung im Bereich der verschiedenen leichtathletischen Disziplinen und die Verbesserung der individuellen Technik in den Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen im Vordergrund. Diese werden in einem Vierkampf überprüft. Zudem sollen Bewegungsstrukturen bzw. biomechanische Prinzipien anhand leichtathletischer Bewegungen erfahren und analog analysiert werden. Unter theoretischen und praktischen Aspekten sollen die SuS darüber hinaus die Wirkungen erfahren und erproben, die ein Ausdauertraining auf den Körper hat.</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> Laufen, Springen, Werfen</p> <p><b>Pädagogische Perspektiven:</b> Körperwahrnehmung, Leisten, Gesundheit</p> <p><b>Fachliche Kenntnisse:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lernen und Vertiefung leichtathletischer Techniken</li> <li>2. Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training, Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen, Phasenanalyse, Biomechanische Prinzipien</li> <li>3. Strukturmodell Ausdauer / Ausdauertraining; Aerobe und anaerobe Energiebereitstellungsprozesse; Belastungsstrukturen: Dauer-, Intervall- und Wiederholungsmethode</li> <li>4. Fitness und Gesundheitstraining: Gesundheitskonzepte</li> </ol>
<b>Q2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Die psychophysische Gesundheit als permanenter Prozess – Das Sportspiel Fußball zwischen Leistungs- und Gesundheitssport</b></p> <p>Im Vordergrund der Einheit steht die Bewusstwerdung des Zusammenhangs zwischen sportlicher Aktivität und Gesundheit. Darüber hinaus steht das Lösen und Analysieren von einzel-, gruppen- und mannschaftstaktischen Situationen in der Offensive und in der Defensive im Fokus. Sportartspezifische Techniken sollen beherrscht und situationsbezogen angewendet werden. Die Verzahnung von Theorie und Praxis findet im Konzipieren und Reflektieren integrativer Trainingseinheiten (Kondition und Koordination) statt. Unter theoretischen und praktischen Aspekten sollen die SuS darüber hinaus die Wirkungen erfahren und erproben, die ein Krafttraining auf den Körper hat.</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</p> <p><b>Pädagogische Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Leisten, Gesundheit</p> <p><b>Fachliche Kenntnisse:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Technische und taktische Fertigkeiten im Sportspiel Fußball</li> <li>2. Strukturmodell Kraft / Krafttraining; Trainingssteuerung; Organisationsformen des Krafttrainings: Circuittraining, Gerätetraining</li> <li>3. Doping: Hauptwirkstoffgruppen, Gefahren und Risiken</li> </ol>

<b>Q3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Konkurrierende und kooperative Aspekte des Sports – Aufgezeigt am Mehrkontaktrückschlagspiel Volleyball</b></p> <p>Neben dem Erlernen der sportartspezifischen technischen und taktischen Fertigkeiten sollen die SuS den Sport als ein Feld des sozialen Handelns begreifen, indem sie Erfahrungen und Erkenntnisse im Miteinander und Gegeneinander sammeln. Hierzu soll das Rollenhandeln und die Kooperation innerhalb einer Mannschaft sowie das Aushandeln und Einhalten von Regeln mit dem Gegner erprobt werden.</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> Spielen</p> <p><b>Pädagogische Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Leisten</p> <p><b>Fachliche Kenntnisse:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Technische und taktische Fertigkeiten im Volleyball</li><li>2. Informationsverarbeitung; Stufung und Gestaltung motorischer Lernprozesse; Instruktion und Feedback</li><li>3. Soziales Handeln im Spannungsfeld Sport; Fairness / Dominanzverhalten; Gruppen im Sport</li></ol>
<b>Q4</b>	<p style="text-align: center;"><b>Sammeln von Bewegungserlebnissen und Körpererfahrung - Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit durch rhythmische Bewegungsgestaltung in Gymnastik und Tanz</b></p> <p>Im Zentrum dieses Inhaltsfeldes stehen sowohl traditionell gebundene gymnastische Bewegungsformen als auch die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung und der einem Handgerät (Band, Ball, Seil, Reifen) eigenen Dynamik. Es sollen zunächst vielfältige Bewegungserfahrungen gesammelt werden. Anschließend setzen die SuS eigene Schwerpunkte aus den Bereichen Gymnastik und Tanz und gestalten für drei Bewegungsaufgaben eine Bewegungskür.</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> Bewegungen gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</p> <p><b>Pädagogische Perspektive:</b> Körperwahrnehmung, Ausdruck (Gestaltung), soziale Interaktion</p> <p><b>Fachliche Kenntnisse:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Erlernen und Vertiefen gymnastischer und tänzerischer Fertigkeiten</li><li>2. Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit</li><li>3. Mediatisierung des Sports: Identifikation und Inszenierung</li></ol>

## Methoden und Formen selbständigen Arbeitens

- Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken in der Gruppe
- Übernahme von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozess, Übungsformen zusammenstellen und durchführen (Praxis mit schriftlicher Ausarbeitung)
- Gegenseitige Beobachtung der Bewegungsausführung und des Zusammenspiels
- Zielgerichtete Veränderung von Bewegungsarrangements und Spielsituationen
- Spielbeobachtungsbogen entwickeln und auswerten
- Kriterienkatalog für Leistungsüberprüfungen erstellen (individuelle Leistung & Mannschaftsleistung)
- Reflektionsphasen mit Problemanalyse, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren

## Besondere Fachprüfungen

- In den Halbjahren Q1 bis Q3 werden jeweils zwei Klausuren geschrieben, in Q4 lediglich eine. Pro Halbjahr findet darüber hinaus mindestens eine sportpraktische Prüfung statt, die sich direkt auf das Unterrichtsgeschehen bezieht und den Lernfortschritt mit einbezieht.

## Das Kursprofil ermöglicht eine Abiturprüfung in:

- Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen)
- Tanz/Gymnastik (Bewegungen gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten)
- Fußball (Spielen)
- Volleyball (Spielen)

Eine sportpraktische Abiturprüfung der Kombination Fußball **und** Volleyball ist nicht möglich, da diese beiden Sportarten aus dem Bewegungsfeld Spielen stammen. Alle anderen Kombinationen sind zulässig.