

## 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 Krafttraining 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, Strukturmodell Kraft / Krafttraining; Trainingssteuerung; Organisationsformen des Krafttrainings: Circuittraining, Gerätetraining</li> <li>3. Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen, Phasenanalyse, Biomechanische Prinzipien</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 Ausdauertraining 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 Ausdauer / Ausdauertraining; Aerobe und anaerobe Energiebereitstellungsprozesse; Belastungsstrukturen: Dauer-, Intervall- und Wiederholungsmethode</li> <li>3. Fitness und Gesundheitstraining: Gesundheitskonzepte</li> <li>4. Stellenwert koordinativer Fähigkeiten</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 Bewegungserfahrungen und Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit im turnerischen Mehrkampf</b></p> <p>Im Rahmen des Bewegungsfeldes „Bewegen an und mit Geräten“ steht ein turnerischer Dreikampf im Zentrum des Halbjahres. Hierbei sollen an den turnerischen Geräten (Boden, Ringe, Barren, Schwebebalken, Reck und Sprung) zunächst vielfältige Bewegungserfahrungen gesammelt werden. Anschließend setzen die SuS eigene Schwerpunkte und gestalten für drei Geräte eine Bewegungskür. (Zudem sollen Bewegungsstrukturen bzw. biomechanische Prinzipien anhand turnerischer Bewegungen erfahren und analog analysiert werden. = Wiederholung aus Q1)</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> Bewegen an und mit Geräten</p> <p><b>Pädagogische Perspektive:</b> Körperwahrnehmung, Ausdruck, Wagnis</p> <p><b>Fachliche Kenntnisse:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Erlernen und Vertiefen turnerischer Fertigkeiten</li><li>2. Doping: Hauptwirkstoffgruppen, Gefahren und Risiken</li><li>3. Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit</li><li>4. 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 Bewegungskörperausführung 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.

## Das Kursprofil ermöglicht eine Abiturprüfung in:

- Leichtathletik (Laufen, springen, werfen)
- Turnen (Bewegen an und mit Geräten)
- 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.

**Themen Grundkurs (2-stündig)**

<b>Q1</b>	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten
<b>Q2</b>	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern
<b>Q3</b>	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben
<b>Q4</b>	Wege zum lebenslangen Sporttreiben

**Kursprofil A – Q-Phase**

<b>Q 1</b>	<p><b>Tanz I</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegung rhythmisch-tänzerisch gestalten</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln [B4, B5, U7, T2, T5]</li> <li>- Fitness erhalten und steigern [U2]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Körperwahrnehmung , Ausdruck</p>
<b>Q 2</b>	<p><b>Gymnastik</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegung gymnastisch gestalten</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben [B3, U2]</li> <li>- Sportliche Handlungssituationen gestalten [B1, B5, T5]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Körperwahrnehmung, Gesundheit, Ausdruck</p>
<b>Q 3</b>	<p><b>Turnen an und mit Geräten / Partner- und Gruppenakrobatik</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegen an und mit Geräten</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesund ernähren – Leistung bringen [B3, U6, T3]</li> <li>- Bewegungen verstehen [B1, U3, T1, T2, T5]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Körperwahrnehmung, Leisten, Wagnis</p>
<b>Q 4</b>	<p><b>Tanz II: Choreographisches Gestalten und Ballspiele</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Themenfelder, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Körperwahrnehmung , Ausdruck</p>

**Kompetenzbereiche des Kerncurriculums der gymnasialen Oberstufe:**

Bewegungskompetenz (B), Urteils- und Entscheidungskompetenz (U), Teamkompetenz (T)

**Die Lernenden können...**

- B1:** ... sportartspezifische Techniken anwenden, dabei ihr Bewegungshandeln zielgerichtet gestalten und bewusst steuern.
- B3:** ... im Hinblick auf Fitness und Gesundheit geeignete Verfahren und Trainingsmethoden zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit einsetzen.
- B4:** ... ihr Bewegungshandeln gezielt beobachten, in angemessener Fachsprache beschreiben und die Ergebnisse für die Bewegungsausführung nutzen.
- B5:** ... Bewegungen gestalten und präsentieren. Dabei Gestaltungsprinzipien und Präsentationskriterien anwenden.
- U2:** ... Zusammenhänge zwischen fehlender körperlicher Bewegung, mangelnder Haltungs- und Bewegungsqualität und entsprechender Schädigung des Haltungs- und Bewegungsapparats herstellen und Möglichkeiten der Prävention ableiten.
- U3:** ... Risiken beim Sport realistisch einschätzen und die Zielsetzung ihres Bewegungshandelns daran ausrichten.
- U6:** ... ihr sportliches Handeln mit dem Wissen um die eigenen Gesundheitsressourcen reflektieren.
- U7:** ... Leistungskriterien zur Leistungsmessung gestalten und Leistungssituationen unter Berücksichtigung von Bezugsnormen und Gütemaßstäben sowie geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden auswerten.
- T1:** ... mit anderen zusammen in unterschiedliche Rollen sozial verantwortlich agieren und sich im Rahmen einer Gruppenaufgabe optimal einbringen.
- T2:** ... andere bei der Bewegungsausführung anforderungsbezogen unterstützen und Gefahren abwenden.
- T3:** ... Gelingen und Nichtgelingen von Bewegungsaufgaben als Ausdruck aktuell verfügbarer Leistungsmöglichkeiten bzw. des Erreichens von Leistungsgrenzen beurteilen.
- T5:** ... unter Verwendung entsprechender Fachbegriffe über Bewegung sprechen und anderen konstruktiv Rückmeldung geben.

**Methoden und Formen selbständigen Arbeitens:**

- Anwendung angemessener Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung sowie deren kritische Beurteilung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse.
- Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken in der Gruppe/Mannschaft.
- Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungsaufgaben

**Besondere Fachprüfung:**

Ein **schriftlicher Leistungsnachweis** pro Halbjahr in Theorie (fachliche Kenntnisse und Methodenkompetenz) und **Praxisprüfungen** (Fertigkeits- und Fähigkeitsniveau), die sich direkt auf das Unterrichtsgeschehen beziehen und den Lernfortschritt mit einbeziehen.

**Themen Grundkurs (2-stündig)**

Q1	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten
Q2	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern
Q3	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben
Q4	Wege zum lebenslangen Sporttreiben

**Kursprofil B – Q-Phase**

<b>Q 1</b>	<p><b>Erweiterung der Schwimmfertigkeiten</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegen im Wasser</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln [B1, U7, T2, T5]</li> <li>- Fitness erhalten und steigern [B2, U2, U4]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Körperwahrnehmung, Leisten</p>
<b>Q 2</b>	<p><b>Die Vielfältigkeit der Fitness erfahren</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben [B4, U2, U4, T1]</li> <li>- Sportliche Handlungssituationen gestalten [B2, T2]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Körperwahrnehmung</p>
<b>Q 3</b>	<p><b>Spielerisch den Körper trainieren, die Fitness verbessern</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Springen, Werfen</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesund ernähren – Leistung bringen [B3, U1, U6]</li> <li>- Bewegungen verstehen [B1, U7]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Körperwahrnehmung, Leisten, Gesundheit</p>
<b>Q 4</b>	<p><b>Sport und Spiel im Wasser</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen (Unterwasserhockey, Wasserball, Wasserrugby)</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Themenfelder, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Soziale Interaktion, Wagnis</p>

**Kompetenzbereiche des Kerncurriculums der gymnasialen Oberstufe:**

Bewegungskompetenz (B), Urteils- und Entscheidungskompetenz (U), Teamkompetenz (T)

**Die Lernenden können...**

- B1:** ... sportartspezifische Techniken anwenden, dabei ihr Bewegungshandeln zielgerichtet gestalten und bewusst steuern.
- B2:** ... den spezifischen konditionellen Anforderungen einer Sportart / Disziplin entsprechend trainieren.
- B3:** ... im Hinblick auf Fitness und Gesundheit geeignete Verfahren und Trainingsmethoden zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit einsetzen.
- B4:** ... ihr Bewegungshandeln gezielt beobachten, in angemessener Fachsprache beschreiben und die Ergebnisse für die Bewegungsausführung nutzen.
- U1:** ... den Stellenwert eines qualitätsorientierten Fitness- und Gesundheitstrainings beurteilen und Konsequenzen für eine verhaltenswirksame Beeinflussung des Gesundheitszustandes ableiten.
- U2:** ... Zusammenhänge zwischen fehlender körperlicher Bewegung, mangelnder Haltungs- und Bewegungsqualität und entsprechender Schädigung des Haltungs- und Bewegungsapparats herstellen und Möglichkeiten der Prävention ableiten.
- U4:** ... Trainingsziele festlegen und Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für geplante Adaptionsprozesse beurteilen.
- U6:** ... ihr sportliches Handeln mit dem Wissen um die eigenen Gesundheitsressourcen reflektieren.
- U7:** ... Leistungskriterien zur Leistungsmessung gestalten und Leistungssituationen unter Berücksichtigung von Bezugsnormen und Gütemaßstäben sowie geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden auswerten.
- T1:** ... mit anderen zusammen in unterschiedliche Rollen sozial verantwortlich agieren und sich im Rahmen einer Gruppenaufgabe optimal einbringen.
- T2:** ... andere bei der Bewegungsausführung anforderungsbezogen unterstützen und Gefahren abwenden.
- T5:** ... unter Verwendung entsprechender Fachbegriffe über Bewegung sprechen und anderen konstruktiv Rückmeldung geben.

**Methoden und Formen selbständigen Arbeitens:**

- Anwendung angemessener Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung sowie deren kritische Beurteilung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse.
- Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken in der Gruppe/Mannschaft.
- Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungsaufgaben

**Besondere Fachprüfung:**

Ein **schriftlicher Leistungsnachweis** pro Halbjahr in Theorie (fachliche Kenntnisse und Methodenkompetenz) und **Praxisprüfungen** (Fertigkeits- und Fähigkeitsniveau), die sich direkt auf das Unterrichtsgeschehen beziehen und den Lernfortschritt mit einbeziehen.

**Themen Grundkurs (2-stündig)**

Q1	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten
Q2	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern
Q3	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben
Q4	Wege zum lebenslangen Sporttreiben

**Kursprofil C – Q-Phase**

<b>Q 1</b>	<p><b>Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Volleyballspiel – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen (Volleyball)</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln [B1, B4, B6, T4, T5]</li> <li>- Fitness erhalten und steigern [B3, U4]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Leisten</p>
<b>Q 2</b>	<p><b>Laufen, Springen und Werfen mit und ohne Geräte</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Springen, Werfen</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben [B3, B4, T2, T3, T5]</li> <li>- Sportliche Handlungssituationen gestalten [B1, B2, U4, U7]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Körperwahrnehmung, Leisten</p>
<b>Q 3</b>	<p><b>Wettkämpfen und kooperieren in verschiedenen Ballsportarten, Verbessern der individuellen Fitness durch Ausdauertraining.</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen (Beachvolleyball/Badminton, Basketball/Handball/Uni-Hockey)</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesund ernähren – Leistung bringen [B2, U1, U6]</li> <li>- Bewegungen verstehen [B1, B6, T3, T4]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Leisten, Gesundheit</p>
<b>Q 4</b>	<p><b>Amerikanische/Englische Sportspiele spielen und verstehen</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen (Flag-Football, Ultimate Frisbee, American Football, Rugby)</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Themenfelder, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Körperwahrnehmung</p>



**Kompetenzbereiche des Kerncurriculums der gymnasialen Oberstufe:**

Bewegungskompetenz (B), Urteils- und Entscheidungskompetenz (U), Teamkompetenz (T)

**Die Lernenden können...**

- B1:** ... sportartspezifische Techniken anwenden, dabei ihr Bewegungshandeln zielgerichtet gestalten und bewusst steuern.
- B2:** ... den spezifischen konditionellen Anforderungen einer Sportart / Disziplin entsprechend trainieren.
- B3:** ... im Hinblick auf Fitness und Gesundheit geeignete Verfahren und Trainingsmethoden zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit einsetzen.
- B4:** ... ihr Bewegungshandeln gezielt beobachten, in angemessener Fachsprache beschreiben und die Ergebnisse für die Bewegungsausführung nutzen.
- B6:** ... in Sportspielen taktisch angemessen agieren und dabei Regeln einhalten und gestalten.
- U1:** ... den Stellenwert eines qualitätsorientierten Fitness- und Gesundheitstrainings beurteilen und Konsequenzen für eine verhaltenswirksame Beeinflussung des Gesundheitszustandes ableiten.
- U4:** ... Trainingsziele festlegen und Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für geplante Adaptionsprozesse beurteilen.
- U6:** ... ihr sportliches Handeln mit dem Wissen um die eigenen Gesundheitsressourcen reflektieren.
- U7:** ... Leistungskriterien zur Leistungsmessung gestalten und Leistungssituationen unter Berücksichtigung von Bezugsnormen und Gütemaßstäben sowie geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden auswerten.
- T2:** ... andere bei der Bewegungsausführung anforderungsbezogen unterstützen und Gefahren abwenden.
- T3:** ... Sieg und Niederlage sowie Gelingen und Nichtgelingen von Bewegungsaufgaben als Ausdruck aktuell verfügbarer Leistungsmöglichkeiten bzw. des Erreichens von Leistungsgrenzen beurteilen.
- T4:** ... Konflikte austragen, tragfähige Lösungen finden und sich kritisch mit dem Fair-Play-Gedanken auseinandersetzen.
- T5:** ... unter Verwendung entsprechender Fachbegriffe über Bewegung sprechen und anderen konstruktiv Rückmeldung geben.

**Methoden und Formen selbständigen Arbeitens:**

- Anwendung angemessener Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung sowie deren kritische Beurteilung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse.
- Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken in der Gruppe/Mannschaft.
- Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungsaufgaben

**Besondere Fachprüfung:**

Ein **schriftlicher Leistungsnachweis** pro Halbjahr in Theorie (fachliche Kenntnisse und Methodenkompetenz) und **Praxisprüfungen** (Fertigkeits- und Fähigkeitsniveau), die sich direkt auf das Unterrichtsgeschehen beziehen und den Lernfortschritt mit einbeziehen.

**Themen Grundkurs (2-stündig)**

Q1	Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten
Q2	Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern
Q3	Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben
Q4	Wege zum lebenslangen Sporttreiben

**Kursprofil D – Q-Phase**

<b>Q 1</b>	<p><b>Wettkämpfen und kooperieren im Fußball</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen (Fußball)</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln [B1, B4, B6, T4, T5]</li> <li>- Fitness erhalten und steigern [B3, U4]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Leisten</p>
<b>Q 2</b>	<p><b>Laufen, Springen und Werfen</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Springen, Werfen</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben [B3, B4, T2, T3, T5]</li> <li>- Sportliche Handlungssituationen gestalten [B1, B2, U4, U7]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> Körperwahrnehmung, Leisten</p>
<b>Q 3</b>	<p><b>Wettkämpfen und kooperieren im Handball</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielen (Handball)</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesund ernähren – Leistung bringen [B2, U1, U6]</li> <li>- Bewegungen verstehen [B1, B6, T3, T4]</li> <li>- Ein weiteres Themenfeld, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Leisten, Gesundheit</p>
<b>Q 4</b>	<p><b>Sportspiele spielen und verstehen</b></p> <p><b>Inhaltsfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in Absprache mit den Kursteilnehmern</li> <li>- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</li> </ul> <p><b>Themenfelder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Themenfelder, ausgewählt durch die Lehrkraft</li> </ul> <p><b>Bezug zu den Perspektiven:</b> soziale Interaktion, Körperwahrnehmung</p>

**Kompetenzbereiche des Kerncurriculums der gymnasialen Oberstufe:**

Bewegungskompetenz (**B**), Urteils- und Entscheidungskompetenz (**U**), Teamkompetenz (**T**)

**Die Lernenden können...**

- B1:** ... sportartspezifische Techniken anwenden, dabei ihr Bewegungshandeln zielgerichtet gestalten und bewusst steuern.
- B2:** ... den spezifischen konditionellen Anforderungen einer Sportart / Disziplin entsprechend trainieren.
- B3:** ... im Hinblick auf Fitness und Gesundheit geeignete Verfahren und Trainingsmethoden zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit einsetzen.
- B4:** ... ihr Bewegungshandeln gezielt beobachten, in angemessener Fachsprache beschreiben und die Ergebnisse für die Bewegungsausführung nutzen.
- B6:** ... in Sportspielen taktisch angemessen agieren und dabei Regeln einhalten und gestalten.
- U1:** ... den Stellenwert eines qualitätsorientierten Fitness- und Gesundheitstrainings beurteilen und Konsequenzen für eine verhaltenswirksame Beeinflussung des Gesundheitszustandes ableiten.
- U4:** ... Trainingsziele festlegen und Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für geplante Adaptionsprozesse beurteilen.
- U6:** ... ihr sportliches Handeln mit dem Wissen um die eigenen Gesundheitsressourcen reflektieren.
- U7:** ... Leistungskriterien zur Leistungsmessung gestalten und Leistungssituationen unter Berücksichtigung von Bezugsnormen und Gütemaßstäben sowie geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden auswerten.
- T2:** ... andere bei der Bewegungsausführung anforderungsbezogen unterstützen und Gefahren abwenden.
- T3:** ... Sieg und Niederlage sowie Gelingen und Nichtgelingen von Bewegungsaufgaben als Ausdruck aktuell verfügbarer Leistungsmöglichkeiten bzw. des Erreichens von Leistungsgrenzen beurteilen.
- T4:** ... Konflikte austragen, tragfähige Lösungen finden und sich kritisch mit dem Fair-Play-Gedanken auseinandersetzen.
- T5:** ... unter Verwendung entsprechender Fachbegriffe über Bewegung sprechen und anderen konstruktiv Rückmeldung geben.

**Methoden und Formen selbständigen Arbeitens:**

- Anwendung angemessener Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung sowie deren kritische Beurteilung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptionsprozesse.
- Verwendung angemessener Arbeits-, Gesprächs- und Kooperationstechniken in der Gruppe/Mannschaft.
- Mitgestaltung des Unterrichts durch Übernahme von Leitungsaufgaben

**Besondere Fachprüfung:**

Ein **schriftlicher Leistungsnachweis** pro Halbjahr in Theorie (fachliche Kenntnisse und Methodenkompetenz) und **Praxisprüfungen** (Fertigkeits- und Fähigkeitsniveau), die sich direkt auf das Unterrichtsgeschehen beziehen und den Lernfortschritt mit einbeziehen.