dietrich bonhoeffer gymnasium	**SPORT LF**	Curriculum 11/12 (fünfstündiger Kurs)

Unterrichtseinheit mit inhaltsbezogenen Kompetenzen	**Bezüge zu inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen**
Inhaltsbereich 1: Wissen, ca. 140 Std. - Praxis-Theorie-Verknüpfung oder additiv - pro HJ mindestens eine Klausur – in 11.1 und 11.2 zusammen mindestens drei Klausuren **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns** **Spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte:** (1) sportspielspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (z.B. Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern **Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen:** (2) sportliche Bewegungen unter *funktionaler Betrachtungsweise* analysieren (z.B. funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern) (3) sportliche Bewegungen unter *biomechanischer Betrachtungsweise* analysieren (z.B. allgemeine Grundlagen der Biomechanik oder biomechanische Prinzipien anwenden) (4) mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und – diagnostik (z.B. Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalysen) sachgerecht umgehen. (5) *Bewegungsspielräume* erkennen und Fehler korrigieren **Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training** (6) wesentliche *Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit* erklären und sachgerechte Anforderungsprofile für einzelne Sportarten/Disziplinen beschreiben (7) allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als Voraussetzung *physiologischer Anpassungsprozesse* erklären (8) *Trainingsmethoden* beschreiben und erläutern (9) Training anhand der Trainingsprinzipien zur Auslösung, Festigung und Steuerung von Anpassungsprozessen beurteilen (10) *aerobe und anaerobe* Wege der Energiegewinnung hinsichtlich ihrer sportpraktischen Bedeutung beschreiben und deren Verhältnis in Abhängigkeit von Art und Dauer der Belastung erläutern (11) die anatomischen und physiologischen Grundlagen in den Bereichen Herz-Kreislauf, Atmung und Blut hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung dieser Systeme/Organe durch das Ausdauertraining erklären (12) den Aufbau und die Funktion der *quer gestreiften Skelettmuskulatur* und der verschiedenen *Kontraktionsformen* beschreiben, *Muskelfasertypen* nach ihren charakteristischen Leistungsmerkmalen differenzieren, deren Anpassungsmöglichkeiten beschreiben und die Veränderung der Muskulatur durch das Krafttraining erklären	3.5.7 Fitness entwickeln 3.5.7 Fitness entwickeln

(13) *konditionelle Fähigkeiten* und ihre Wechselbeziehungen erläutern (14) exemplarische Diagnose- und Testverfahren (zum Beispiel Jump and Reach) zur Feststellung der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit anwenden **Grundlagen einer gesunden Lebensführung** (15) Modelle zur Entstehung von Gesundheit und Krankheit (zum Beispiel Risikofaktoren- und *Salutogenesemodell*) beschreiben und Wirkungsweisen von Bewegung und Sport im Rahmen dieser Modelle erläutern (zum Beispiel Gesundheitsprophylaxe) (16) Zielbereiche des Sports (zum Beispiel Gesundheitssport, Sporttherapie) nennen und erklären (17) Zusammenhänge von sportlicher Bewegung und kognitiven Lernprozessen beschreiben (18) Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung erklären (zum Beispiel Über- und Fehlbelastungen erkennen; Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung nennen, Gefahren des Fitnesstrainings beschreiben) (19) Belastungsparameter in Bezug auf gesundheits- beziehungsweise leistungsorientiertes Training *einschätzen und ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining* planen (20) die Eignung unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten für ein Gesundheitstraining beurteilen (21) die Bedeutung eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung reflektieren (22) den Beitrag von Bewegung, Spiel und Sport zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung reflektieren	3.4.2 Spielen (4)
2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext **Zusammenhang von Werten, Normen und sportlichen Regeln** (23) die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren (24) die Einhaltung der Fairnessregeln in der eigenen Sportpraxis beurteilen **Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere** (25) Wettkämpfe und sportliche Übungssituationen organisieren, auch unter dem Aspekt der Chancengleichheit **Formen sozialen Verhaltens im Sport** (26) mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden reflektiert umgehen (27) die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen analysieren (zum Beispiel gruppendynamische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe)	3.5.2 Spielen
3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext **Motive sportlichen Handelns** (28) den Unterschied zwischen *Motiv, Motivierung und Motivation* erläutern (29) Motive und deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln reflektieren	3.4.2 Spielen (6) 3.4.3 Laufen, Springen, Werfen (6) 3.4.4 Bewegen an Geräten (7) 3.4.5 Bewegen im Wasser (8) 3.4.6 Tanzen, Gestalten, Darstellen (8) 3.4.7 Fitness entwickeln (7)

(30) die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit-/Leistungssport, Medien) (31) Dopingwirkstoffe und Dopingmethoden im Überblick beschreiben (32) den gesellschaftlichen Stellenwert und die Folgen von Doping reflektieren	
Inhaltsbereich 2: Spielen **motorisch** (1) sportspielspezifische Techniken in komplexen Spielsituationen demonstrieren (2) individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten entwickeln und im reduzierten Zielspiel und im Zielspiel (vergleiche Abituranforderungen) umsetzen **kognitiv/reflexiv** (3) taktisches Verhalten bei sich und anderen wahrnehmen, analysieren und reflektieren (4) soziale Verhaltensweisen im Spiel (zum Beispiel Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) wahrnehmen, analysieren und reflektieren (5) spezifische konditionelle Anforderungen des unterrichteten Spiels benennen und ein Training der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen (6) die Bedeutung von Sportspielen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren **kreativ/gestalterisch** (7) kooperierende und konkurrierende Spielformen im Rahmen der vorgegebenen Spielidee entwickeln (zum Beispiel indem sie Regeln variieren) (8) Spiel- und Turnierformen unter Berücksichtigung räumlicher und individueller Rahmenbedingungen entwickeln	2.1 Bewegungskompetenz 2, 4 3.5.1 Wissen (1) 3.5.1 Wissen (1), (4) 2.3 Personalkompetenz 5 3.5.1 Wissen (26), (27) 3.5.1 Wissen (6), (8), (9) 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 3.5.1 Wissen (20), (21), (22), (29), (30) 3.5.1 Wissen (25)
Inhaltsbereich 3: Laufen, Springen, Werfen **motorisch** (1) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit- /Hochsprung und Wurf/Stoß jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht demonstrieren (2) 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (weiblich > 2,33m/s, männlich >2,72m/s) laufen **kognitiv/reflexiv** (3) Regeln der Disziplinen nennen (4) wesentliche Bewegungsmerkmale der Techniken (zum Beispiel Flop) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch) (5) leichtathletische Weit- und Hochsprungformen unter funktionalen und biomechanischen Gesichtspunkten vergleichend analysieren (6) leichtathletische Wurf- und Kugelstoßformen unter funktionalen und biomechanischen Gesichtspunkten vergleichend analysieren (7) spezifische konditionelle Anforderungen der Disziplinen benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen (8) Verfahren der Leistungsdiagnostik anwenden, um den Leistungsstand festzustellen und angemessene Ziele herzuleiten	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 6 3.5.1 Wissen (1), (24) 3.5.2 Spielen 2.1 Bewegungskompetenz 1 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 6 3.5.1 Wissen (14) 3.5.1 Wissen (2), (3) 3.5.1 Wissen (6), (8), (9)

(9) die Bedeutung von Laufen, Springen und Werfen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren **Hinweise** zu (2): 2,33 m/s entspricht einer Gesamtlaufleistung von circa 4.200 m in 30 Minuten. 2,72 m/s entspricht einer Gesamtlaufleistung von circa 4.900 m in 30 Minuten.	3.5.1 Wissen (14) 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 2.1 Bewegungskompetenz 4 2.3 Personalkompetenz 1, 2 3.5.1 Wissen (15), (17), (19), (20), (21), (30)
Pflichtbereich 4: Bewegen an Geräten **motorisch** (1) Bewegungsfertigkeiten aus verschiedenen Strukturgruppen (zum Beispiel Rolle rückwärts durch den Handstand, Handstützüberschlag) des normgebundenen Turnens an mindestens zwei Turngeräten, hinsichtlich Bewegungskontrolle, - ästhetik und -fluss angemessen, in selbst entwickelten Bewegungsverbindungen präsentieren (2) Bewegungsfertigkeiten aus dem Freien Turnen und der turnerischen Bewegungskünste mit einer verbesserten Bewegungsqualität in Bewegungsverbindungen präsentieren (3) Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig anwenden **kognitiv/reflexiv** (4) spezifische konditionelle Anforderungen des Turnens benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen (5) wesentliche Bewegungsmerkmale der Elemente (zum Beispiel Flickflack) nennen, beschreiben und erklären (funktional und biomechanisch) (6) Bewegungen unter den Aspekten Bewegungsqualität und Bewegungsästhetik wahrnehmen, analysieren und beurteilen (7) die Bedeutung vom Bewegen an Geräten als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren **kreativ/gestalterisch** (8) normgebundene und - ungebundene Bewegungsfertigkeiten in Kompositionen und Partner- und Gruppenformationen gestalten und präsentieren (9) gemäß ihrer individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen	2 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 3, 4 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 6, 7 3.5.1 Wissen (1), (6) 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 2.1 Bewegungskompetenz 4 2.3 Personalkompetenz 1, 3 2.4 Sozialkompetenz 1, 6, 7 3.5.1 Wissen (2), (3), (4), (17), (19), (23) 2.1 Bewegungskompetenz 2, 3, 4 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 3, 5, 6 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 3, 6, 7 3.5.1 Wissen (3), (4), (21), (25), (26), (27), (28)
Inhaltsbereich 5: Bewegen im Wasser **motorisch:** (1) 50 m und 100 m oder 200 m in zwei unterschiedlichen Schwimmtechniken wettkampfgemäß ausführen (2) 600 m in höchstens 24 min schwimmen (3) Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung demonstrieren (zum Beispiel Achselschleppgriff) und diese situationsadäquat in einer Rettungsübung anwenden (4) einen Kopf- und zwei Fußsprünge unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten demonstrieren **kognitiv/reflexiv:**	2.1 Bewegungskompetenz 2, 4 3.5.1 Wissen (1), (14) 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 6 2.1 Bewegungskompetenz 3 3.5.1 Wissen (2), (5)) 2.1 Bewegungskompetenz 4

(5) schulrelevante Regeln der Schwimmtechniken nennen (6) wesentliche Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken nennen, beschreiben und erklären (7) spezifische konditionelle Anforderungen des Schwimmens benennen und ein Training im Hinblick auf das Anforderungsprofil beurteilen (8) die Bedeutung von Schwimmen als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren	3.5.1 Wissen (1) 3.5.1 Wissen (1), (2), (3), (4) 3.451 Wissen (6), 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 3.5.1 Wissen (16), (20), (21), (22), (28), (29)
Inhaltsbereich 6: Tanzen, Gestalten, Darstellen **motorisch** (1) gymnastische Pflichtelemente mit einem selbstgewählten Handgerät demonstrieren (2) eine gymnastische Bewegungsfolge mit Übergängen ohne oder mit einem selbstgewählten Handgerät präsentieren (3) eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge präsentieren (4) spezifische konditionelle Anforderungen des Tanzens benennen und ihre Kraft- und Ausdauerfähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil trainieren **kognitiv/reflexiv** (5) Bewegungen und Bewegungsfolgen unter den Aspekten Gerätetechnik, Körpertechnik und Gestaltungskriterien wahrnehmen, analysieren und rückmelden (6) die Eignung von Musik als bewegungsbegleitend und - unterstützend erkennen und geeignete Musik auswählen (7) Choreografien dokumentieren (8) die Bedeutung des Tanzens als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren **Kreativ/gestalterisch** (9) eine stilgebundene tänzerische Bewegungsfolge selbstständig entwickeln und unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (zum Beispiel Dynamik, Zeit) präsentieren (10) eine Verbindung von gymnastischen Pflichtelementen mit einem Handgerät entwickeln (11) in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine themen- oder objektgebundene Choreografie selbstständig entwickeln und präsentieren	3.5.1 Wissen (1) 2.3 Personalkompetenz 1, 5, 6 3.5.1 Wissen (5), (6) 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 3 2.3 Personalkompetenz 4, 6 3.5.1 Wissen (6) 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1 2.3 Personalkompetenz 1, 2 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 3, 6 3.5.1 Wissen (1), (4), (5) 3.5.1 Wissen (1) MUS 3.4.3 Musik reflektieren 3.5.1 Wissen (1) 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 2, 3, 4 3.5.1 Wissen (4), (20), (21), (27), (28) 3.5.1 Wissen (5) 2.1 Bewegungskompetenz 2.3 Personalkompetenz 2.4 Sozialkompetenz 3.5.1 Wissen (25), (26)
Inhaltsbereich 7: Fitness entwickeln **motorisch** (1) ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen (2) funktionelle Gymnastik, Mobilisations- und Dehnübungen zur Steigerung der Fitness und zur spezifischen Vorbereitung auf sportliche Belastungen anwenden **kognitiv/reflexiv** (3) den eigenen Fitnesszustand analysieren und realistische Trainingsziele auswählen (4) Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und des Krafttrainings erläutern (5) ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining mithilfe grundlegender Trainingsprinzipien planen (6) die Intensität des aeroben Trainings durch eine Kontrolle der Pulswerte anpassen (7) zwischen gesundheits-, fitness- und leistungsorientiertem Sport treiben unterscheiden	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 3.5.1 Wissen (2) 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5 3.5.1 Wissen (14), (19) 3.5.1 Wissen (8), (11), (12), (19) 3.5.1 Wissen (10), (14), (19) 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 3.5.1 Wissen (16), (28) 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 3, 4 3.5.1 Wissen (20), (21), (22), (29)

(8) die Bedeutung von fitnessorientiertem Sport treiben als lebensbegleitende Freizeitaktivität reflektieren (9) die Zusammenhänge von Fitnesstraining und kognitiven Lernprozessen beschreiben (10) Kriterien einer gesunden Ernährung benennen, ihre Ernährungsgewohnheiten reflektieren und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Fitness erläutern (11) außerschulische Angebote in Bezug auf fitness- und gesundheitsorientiertes Training beurteilen	3.5.1 Wissen (17) 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 3.5.1 Wissen (20)

Stufenspezifik Leistungsfach

Inhaltsbereich 1: Wissen	**ca. 140 Std.**	- Praxis-Theorie-Verknüpfung oder additiv - pro HJ mindestens eine Klausur – in 11.1 und 11.2 zusammen mindestens drei Klausuren
Inhaltsbereich 2: Spielen	**ca. 110 Std.**	HB, BB, VB, FB mindestens ein Zielwurf-/…/ -spiel *und* mindestens ein Rückschlagspiel
Inhaltsbereiche 3 bis 6: - **Laufen, Springen, Werfen** - **Bewegen an Geräten** - **Bewegen im Wasser** - **Tanzen, Gestalten, Darstellen**	**ca. 80 Std.**	LA, GT, SW, GY/T mindestens zwei unterschiedliche Inhaltsbereiche
Inhaltsbereich 7: Fitness entwickeln	**ca. 20 Std.**	vernetzt oder als eigenes Unterrichtsvorhaben