

## Kursprofil 1 Sport der Jahrgangsstufe E1/2: Leichtathletik/Ausdauer/Spielen

**Vorgaben: 4 Pädagogische Perspektiven; 2-3 Inhaltsfelder**  
**Eine „ Besondere Fachprüfung“ pro Halbjahr**

Jgst.	Themen der Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder	Pädagogische Perspektiven
<b>E1/2</b>	<p>Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im leichtathletischen Mehrkampf</p> <p>Wohlbefinden durch regelmäßiges Ausdauertraining</p>	<p>Laufen, Werfen, Springen</p> <p>Laufen, Werfen, Springen Fahren, Rollen, Gleiten Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</p>	<p>Leistung Gesundheit Körpererfahrung</p> <p>Gesundheit Körpererfahrung Leistung</p>
	<p>Erlangung und Verbesserung der Handlungsfähigkeit in Sportspielen</p> <p>Verbesserung der Koordinationsfähigkeit</p> <p>Eigenständige Analyse und Lösung von Bewegungsaufgaben und Spielhandlungen</p> <p>Kenntnisvermittlung in den Spielen</p>	<p>Spielen</p>	<p>Kooperieren Leistung</p>

## **Unterrichtsvorhaben zum Kursprofil 1 der Jahrgangsstufe 11: Mehrkampf**

### **Thema:**

Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im leichtathletischen Mehrkampf

### **Schwerpunktperspektiven:**

Leistung, Gesundheit, Körpererfahrung

### **Bewegungsfeld:**

Laufen, Springen, Werfen

### **Fachkompetenz:**

Aus bekannten bzw. neu einzuführenden Disziplinen der Leichtathletik (z. B. Speerwurf, Hürdenlauf) wird ein Vierkampf zusammengestellt, der mindestens einen Lauf, einen Sprung und einen Wurf enthalten muss. Bekannte und neue Techniken werden unter den Aspekten Leistung und Körpererfahrung erprobt bzw., neu erlernt sowie hinsichtlich ihrer Bewegungsstruktur analysiert.

Unter Beachtung der Wettkampfvorschriften soll dann im Hinblick auf den Mehrkampf trainiert werden.

Kenntnisse: Technisch korrekte Ausführung  
Trainingsprinzipien  
Bedeutung der konditionellen Fähigkeiten  
Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten

### **Methodenkompetenz:**

Analyse von Bewegungsstrukturen

Selbständiges Umsetzen erarbeiteter Übungs- und Trainingseinheiten auf der Basis zuvor erfasster Lernvoraussetzungen.

### **Besondere Fachprüfung:**

Der Vierkampf dient als Leistungsüberprüfung  
Überprüfung der Kenntnisse zur Trainingsmethodik

## **Unterrichtsvorhaben zum Kursprofil 1 der Jahrgangsstufe 11: Ausdauer**

### **Thema:**

Wohlbefinden durch regelmäßiges Ausdauertraining

### **Schwerpunktperspektiven:**

Gesundheit , Körpererfahrung, Leistung

### **Bewegungsfeld:**

Laufen, Springen, Werfen  
Fahren, Rollen, Gleiten  
Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

### **Fachkompetenz:**

Im Projekt „Ausdauertraining“ sollen die Schüler unter theoretischen (was passiert im Körper, wenn ich mich regelmäßig unter Ausdaueraspekt belaste?) und praktischen Gesichtspunkten erfahre und erproben , wie man ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining interessant gestalten und so sein persönliches Wohlbefinden steigern kann. Je nach Jahreszeit und Interesse der Kursteilnehmer können unterschiedliche Formen praktiziert werden: Laufen (Bahn, Gelände, Hindernisparcour in der Halle etc.), Circuit, Inlineskating, Fahrrad u.a. Durch Anwendung angemessener Analyseverfahren sollen die Anpassungsaspekte dokumentiert werden.

Kenntnisse: Definition : Gesundheit ,Fitness  
Trainingsprinzipien  
Bedeutung der konditionellen Fähigkeiten  
Biologische Wirkungen von Ausdauertraining

### **Methodenkompetenz:**

Selbständiges Umsetzen erarbeiteter Übungs- und Trainingseinheiten auf der Basis zuvor erfasster Lernvoraussetzungen

### **Besondere Fachprüfung:**

Test der Ausdauerfähigkeit abhängig von der gewählten Form des Ausdauertrainings  
Überprüfung der Kenntnisse zur Trainingsmethodik und zu biologischen Körpereffekten

## **Unterrichtsvorhaben zum Kursprofil 1 der Jahrgangsstufe 11: Spielen**

### **Themen:**

Erlangung und Verbesserung der Handlungskompetenz in Sportspielen

Verbesserung der Koordinationsfähigkeit

Eigenständige Analyse und Lösung von Bewegungsaufgaben und Spielhandlungen

Kenntnisvermittlung in den Spielen

### **Schwerpunktperspektiven**

Kooperation

Leistung

### **Bewegungsfeld**

Spielen

### **Fachkompetenz**

In Absprache mit den Schülern werden Spiele aus dem Sportspielkanon ausgewählt, die benötigten technischen Fertigkeiten (koordinativer Bereich) geschult und verbessert sowie taktische Elemente erarbeitet. Dies geschieht problemorientiert und unter Einbeziehung selbständiger Problemlösungsstrategien.

Das sportliche Spielen soll in seinem Wettkampfcharakter als auch in seiner sozialen gruppenspezifischen Funktion erfahren werden.

Die Kenntnisvermittlung bezieht sich auf das normierte Regelwerk der Sportspiele und auf seine fakultative Veränderbarkeit und Anpassung an gegebene oder gewünschte Umstände.

### **Methodenkompetenz**

Unterschiedliche Spielvermittlungsmethoden

Erkennen, anwenden und weiterentwickeln von Erkenntnissen der Bewegungsanalysemethoden

### **Besondere Fachprüfung**

Test der spielrelevanten Fertigkeiten sowie der Spielfähigkeit

Überprüfung der Regelsicherheit und relevanter Elemente der Bewegungslehre und der Trainingslehre