



## **Gymnasium an der Willmsstraße**

Schulinternes Curriculum für die Sekundarstufe II – Sport als P5

Fach: Sport

Version Juni 2017

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>1 Regelungen und Absprachen zur Leistungsbewertung</b>	<b>3</b>
<b>2 Übersicht zum Stoffverteilungsplan</b>	<b>4</b>
<b>3 Erläuternde Hinweise</b>	<b>5</b>
<b>4 Ausdifferenzierung der Unterrichtsinhalte / -aspekte</b>	<b>6</b>

## **1 Regelungen und Absprachen zur Leistungsbewertung**

- Zur Bewertung der Leistung werden in der Qualifikationsphase im Prüfungsfach Sport die sportpraktischen und sporttheoretischen Anteile im Verhältnis 1:1 gewichtet.
- Die Teilzensur in der Sporttheorie setzt sich aus der Bewertung der sonstigen Leistungen im Unterricht (60%) und aus den Ergebnissen der Klausuren (40%) zusammen.

## 2 Übersicht zum Stoffverteilungsplan

	Themenfelder	Sportpraktische Inhalte			
		1. Halbjahr	2. Halbjahr	3. Halbjahr	4. Halbjahr
1. Halbjahr	Grundlagen sportlichen Trainings Anatomisch-physiologische Grundlagen	Leichtathletik I			
	Planung und Steuerung des Trainings Training der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten	Zielschuss I (optional)			
2. Halbjahr	Grundlagen des Taktiktrainings Motive Sportlichen Handelns Aggression und Gewalt im Sport Psychologisches Training		Zielschusspiel II / Endzone I (optional)		
	Sportmotorische Tests Sport und Gesundheit Sport und Ernährung Ernährungssubstitution und Doping		Leichtathletik II		
3. Halbjahr	Bewegungsanalyse Informationsverarbeitung			Gerätturnen	
	Bewegungslernen und Techniktraining			Gerätturnen	
4. Halbjahr	Sport als gesellschaftliches Phänomen				Rückschlagspiel

### 3 Erläuternde Hinweise

Aus dem **Bewegungsfeld A** sind für den Prüfungskurs Sport (P5) Leichtathletik und Gerätturnen verpflichtend vorgesehen. Sollte aus diesem Bewegungsfeld Gymnastik / Tanz oder Schwimmen als Prüfungssportart gewählt werden, so muss diese Sportart in einem zusätzlichen Sportgrundkurs belegt werden.

Das **Bewegungsfeld B** wird im 1., 2. und 4. Halbjahr abgedeckt, wobei in den ersten beiden Halbjahren zwei verschiedene Sportspiele vorgesehen sind, nämlich ein Zielschussspiel und ein weiteres Zielschussspiel oder ein Endzonenspiel. Im 4. Halbjahr ist ein Rückschlagspiel verpflichtend.

**Die Wahl der Spiele richtet sich nach der mehrheitlichen Neigung der Kursteilnehmer.** Auch in diesem Bewegungsfeld gilt, dass nur im Unterricht behandelte Sportarten im Abitur praktisch geprüft werden können.

Generell gilt, dass Prüfungssportarten nur solche sein können die in den EPA-EB Niedersachsen explizit als solche ausgeschrieben sind:

Bewegungsfeld A	Bewegungsfeld B
Schwimmen, Wasserspringen Gerätturnen / Bewegungskünste Gymnastik / Tanz Leichtathletik / Orientierungslauf Inlineskating Rudern / Kanu Judo / traditionelles Karate Triathlon	Basketball Faustball Fußball Handball Hockey Rugby Volleyball Badminton Squash Tennis Tischtennis

#### 4 Ausdifferenzierung der Unterrichtsinhalte / -aspekte

	Themenfelder	Unterrichtsaspekte / -inhalte
1. Halbjahr	<p><b>Grundlagen sportlichen Trainings</b></p> <p><b>Anatomisch-physiologische Grundlagen</b></p>	<p>Begriffsbestimmung der sportmotorischen Fähigkeiten (Kondition und Koordination)  Erscheinungsformen bzw. Arten der betrachteten konditionellen Fähigkeit  Belastungsnormativa bzw. Belastungskomponenten  Gesetze, Prinzipien und Ziele sportlichen Trainings  Bedeutung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten für die sportliche Leistung Training der konditionellen Fähigkeiten in verschiedenen Altersstufen  sportmotorische Anforderungsprofile verschiedener Sportarten / Disziplinen  Spezifische Druckbedingungen in Sportspielen und daraus resultierende Informations- und Koordinationsanforderungen</p> <p>Aufbau und Funktion der quergestreiften Skelettmuskulatur  Muskelfasertypen  Mechanik der Muskelkontraktion  Kontraktionsformen  muskuläre Dysbalancen  Aufbau der wesentlichen Gelenke und der Wirbelsäule  Anatomisch-physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung  Skelettmuskel als Energie verbrauchendes System  Aerobe und anaerobe (laktazide / alaktazide) Energiebereitstellung  Adaptation in unterschiedlichen Organsystemen</p>
	<p><b>Planung und Steuerung des Trainings</b></p> <p><b>Training der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten</b></p>	<p>Wechselwirkungen zwischen konditionellen und koordinativen Leistungsfaktoren  Trainingsplanung im Jahres-, Makro-, Mikrozyklus  Allgemeiner Aufbau von Trainingseinheiten</p> <p>Die aufgeführten verbindlichen Unterrichtsaspekte / -inhalte beziehen sich jeweils auf die betrachtete konditionelle Fähigkeit (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit).:  Verfahren zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit  Spezifische Trainingsziele, -methoden, -inhalte sowie dadurch bedingte Adaptationsprozesse  Risiken und Gefahren</p> <p>Modell der koordinativen Fähigkeiten (z. B. nach MEINEL / SCHNABEL)  Leistungsbestimmende Faktoren der koordinativen Fähigkeiten  Wechselwirkung zwischen den koordinativen Fähigkeiten und den Analysatoren  Trainierbarkeit koordinativer Fähigkeiten; methodische Grundsätze und Maßnahmen im Koordinationstraining</p>

		Altersabhängige Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten
2. Halbjahr	<p><b>Grundlagen des Taktiktrainings</b></p> <p><b>Motive Sportlichen Handelns</b></p> <p><b>Aggression und Gewalt im Sport</b></p> <p><b>Psychologisches Training</b></p>	<p>Begriffsbestimmung Bedeutung des Taktiktrainings Komponenten des Taktiktrainings Methodische Grundsätze des Taktiktrainings</p> <p>Motiv-Definitionen im Vergleich Modell zum leistungsorientierten Handeln</p> <p>Definition und Abgrenzung der Begriffe Aggression und Gewalt Aggressionsmodelle Formen und Ursachen der Gewalt im Sport</p> <p>Psychische Faktoren und deren Einfluss auf Bewegung Psychologisches Training</p>
	<p><b>Sportmotorische Tests (Übertrag aus dem 1. Halbjahr)</b></p> <p><b>Sport und Gesundheit</b></p> <p><b>Sport und Ernährung</b></p> <p><b>Ernährungssubstitution und Doping</b></p>	<p>Arten und Nutzen motorischer Tests Durchführung allgemeiner und spezieller Tests zur Feststellung der motorischen Leistungsfähigkeit Testgütekriterien (Haupt- und Nebenkriterien)</p> <p>häufige Sportverletzungen von Muskeln, Knochen, Sehnen, Bändern und Gelenken: Analyse, Regenerationsmaßnahmen, Prävention Ziele, Inhalte und Methoden eines lebensbegleitenden Gesundheitstrainings Bedeutung unterschiedlicher Sportarten für den Erhalt der Gesundheit versus Folgen von Bewegungsmangel</p> <p>Allgemeinen Grundlagen der Ernährung (Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel, Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf) Grundsätze für eine bedarfsangepasste Ernährung des Sportlers und spezielle Ernährungsprobleme "Problemfeld Ernährung": Extremformen von Ernährung (Diäten, Low-Carb, vegetarisch, vegan...) und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit</p> <p>Historische Entwicklung des Dopings und aktuelle Dopingdefinitionen Überblickswissen über Dopingwirkstoffe und Dopingmethoden Grenzen zwischen Ernährungssubstitution und Doping gesundheitliche Folgen des Dopings mehrperspektivische Diskussion der Freigabe von Doping</p>

3. Halbjahr	<p><b>Bewegungsanalyse</b></p> <p><b>Informationsverarbeitung</b></p> <p><b>Bewegungslernen und Techniktraining</b></p>	<p>Kinematik und Dynamik          Biomechanische Prinzipien          Qualitative Bewegungsmerkmale          Analyse von Bewegungsabweichungen und Fehler          Reflexion sportlicher Bewegung aus unterschiedlichen Perspektiven</p> <p>Aufbau und Funktionsweise des Gedächtnisses, Wahrnehmung          Aufbau einer Bewegungshandlung          Motorik als Regelkreis          Spezifische Druckbedingungen in Sportspielen und daraus resultierende Informations- und Koordinationsanforderungen (z. B. NEUMAIER-Modell)</p> <p>Motorischer Lernprozess          Phasen und Verläufe motorischen Lernens          Faktoren, die den motorischen und technischen Lernprozess beeinflussen          Motorische Entwicklung in verschiedenen Altersstufen und hormonelle Prozesse sowie ihre Auswirkung auf die motorische Leistungs- und Lernfähigkeit          Methoden des Bewegungslernens          Methoden zur Optimierung des motorischen Lernprozesses          Fehlerkorrektur und Korrekturgrundsätze</p>
4. Halbjahr	<p><b>Sport als gesellschaftliches Phänomen</b></p>	<p>Definition des Sportbegriffes          Funktionen und Dysfunktionen des Sports          Kommerzialisierung und Professionalisierung          Mediale Vermarktung          Institutionen und Organisationen des deutschen Sports          Organisierter und nicht-organisierter Sport          Folgen veränderter Lebensbedingungen und -gewohnheiten auf Sportanbieter          Berufsfeld Sport</p>