

Jahrgangsstufe EF

Die Fachgruppe Sport des Alexander von Humboldt Gymnasiums hat sich auf die folgenden, obligatorischen Unterrichtsvorhaben geeinigt. Prinzipiell gilt: Die Reihenfolge der einzelnen Unterrichtsvorhaben plant der/die Kurslehrer/in nach eigenem Ermessen unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen (z.B. Hallengröße, Materialausstattung und Lage der Sportstunden im Stundenplan, Wetterbedingungen etc.).

Übersicht - EF Sportkurs mit möglichen Klausuraufgaben

Halb jahr	Laufendes UV Praxis	Laufendes UV Theorie	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. Halb - jahr	UV I		Kugelstoßen - Eine neu erlernte Stoßtechnik (Wechselschritt, Angleiten nach O'Brien oder Drehtechnik) im Hinblick auf den Lernweg und persönlichen Erfolg kriteriengeleitet bewerten. ca. 12 UE
		Thema I	Biomechanische Prinzipien im Kugelstoßen Klausuraufgabe: Wirkung der unterschiedlichen biomechanischen Prinzipien bei bestimmten Bewegungen - z.B. Multiple Choice und eine Wahl näher begründen. Entweder für die O'Brien Technik oder Drehstoßtechnik, je nachdem was nicht behandelt wurde. ca. 8 UE
	UV II		Immer höher - immer weiter! Hochsprung oder Weitsprung - Verbesserung der eigenen Leistung unter Berücksichtigung der technikrelevanten biomechanischen Prinzipien. ca. 12 UE
		Thema II	Analyse sportlicher Bewegung • Bewegungsbeschreibung • Qualitative Bewegungsbeschreibung • Funktionale Analyse • Phasenmodell nach Meinel und Schnabel • Vgl. der Bewegungsanalysen nach Meinel und Schnabel sowie Göhner Klausuraufgabe: Bewegungsbeschreibung und Bewegungsanalyse einer Stoßtechnik oder Sprungtechnik, die nicht behandelt wurde, nach Meinel und Schnabel oder Göhner.

			ca. 13 UE
	UV III		Kooperation und Konkurrenz am Netz am Bsp. Volleyball – zielführende Festigung der technischen Fähigkeiten und taktischen Fertigkeiten vom 3 – 3 zum 6 – 6. ca. 14 UE
		Thema III	Lernen und Vermitteln sportlicher Bewegung • Stufenmodell des motorischen Lernens • Methoden der Bewegungsvermittlung Klausuraufgabe: Skizziere eine deduktiv oder induktiv geleitete Übungsreihe zur Verbesserung einer Annahmetechnik im Volleyball. ca. 6 UE
2. Halb-jahr	UV IV		Krafttraining – aber smart. Durch ein Geräte- und Freihanteltraining wesentliche Belastungsmerkmale und korrekte Ausführungen beim gesundheitsorientiertem Training großer Muskulgruppen kennenlernen und in dem eigenständig geplanten Krafttraining Wissen und Können anwenden und vertiefen. ca. 14 UE
		Thema IV	Ziele und Merkmale sportlichen Trainings • Merkmale sportlichen Trainings und Trainingsbegriffe • Trainingsprinzipien • Planung sportlichen Trainings Klausuraufgabe: Stelle anhand von beispielhaften Krafttraingseinheiten mögliche Zusammenhänge von verschiedenen Trainingsprinzipien dar. ca. 7 UE
		Thema V	Kraft und Krafttraining • Kraftleistungen und Kraftfähigkeiten • Bedeutung der Kraft • Trainingsmethoden Klausuraufgabe: Beschreibe Mechanismen zur Verbesserung der Maximalkraft. ca. 7 UE
	UV V		Mach dich fit! Die eigene Ausdauer im und außerhalb des Unterrichts mit verschiedenen Methoden leistungsorientiert trainieren und ein Ausdauertraining im Unterricht gestalten. • Lauftagebuch führen und auswerten • Online Cardiotraining ausprobieren und bewerten (Gymondo, Les Mills, fitnessraum...) • Ein Cardiotraining (Tabata - oder HIIT Workout, Ballkorobics, TaeBo, Zumba ...) gestalten, durchführen und reflektieren Gestaltungskriterien eines Ausdauerworkouts (1. Musik = BeatsPerMinute / Intensitätssteuerung, Motivation, 2. Raum = Aufstellung bezogen auf Sichtbarkeit

			der Übungen für die Teilnehmer, Aufstellungswechsel als Abwechslung zur Motivations- und Spaßsteigerung (von "Alle schauen nach vorne" zu "Alle stehen im Kreis), 3. Geräte = Einbezug von Geräten zur Erhöhung der Intensität (z.B. 1 kg Kurzhanteln beim TaeBo) und zur Erhöhung der Variabilität der Übungen (z.B. Seilchen beim WarmUp. ca. 14 UE
		Thema VI	Ausdauer und Ausdauertraining • Ausdauerleistungen und Ausdauerfähigkeiten • Trainingsmethoden Klausuraufgabe: Beschreibe die Unterschiede zwischen der extensiven und intensiven Dauer Methode. Ca. 4 UE
	Freiraum		ca. 12 UE

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände	
	BWK	SK / MK / UK		wettkampfb ezogen	fakultativ
EF.1.	BWK 3.1	IF a/SK1, IFa/MK1 IF a/UK1 IFc/MK1	UV 1: Kugelstoßen – Eine neu erlernte Stoßtechnik (Wechselschritt, Angleiten nach O'Brien oder Drehtechnik) im Hinblick auf den Lernweg und persönlichen Erfolg kriteriengeleitet bewerten Ca. 20 Stunden	Kugelstoßen auf Weite (Tabelle)	Technik- bewertung
	BWK 3.2	IF d/SK2, IF c/MK1 IFd/UK1 IFc/SK1 IF c/UK1	UV 2: Immer höher - immer weiter! Hochsprung oder Weitsprung – Verbesserung der eigenen Leistung unter Berücksichtigung der technikrelevanten biomechanischen Prinzipien. Ca. 25 Stunden	Hoch- oder Weitsprung auf Höhe/Weite (Tabelle)	Bewegungs- beschrei- bung
	BWK 7.1+7.2	IF a/UK1 IFe/SK1 Ife/MK1 Ife/UK1	UV 3: Kooperation und Konkurrenz am Netz am Bsp. Volleyball – Zielführende Festigung der technischen Fähigkeiten und taktischen Fertigkeiten vom 3 – 3 zum 6 – 6. Ca. 20 Stunden	Spiel 3:3/6:6	Taktik
EF.2	BWK 1.2	IFf /SK1 IFf /MK1 IFf /UK1 IFd /SK2	UV 4: Krafttraining – aber smart. Durch ein Geräte- und Freihanteltraining wesentliche Belastungsmerkmale und korrekte Ausführungen beim gesundheitsorientierten Training großer Funktionsgruppen kennenlernen und in dem eigenständig geplanten Krafttraining Wissen und Können anwenden und vertiefen. Ca. 28 Stunden	Test Muskel- gruppen	Sicherheits- aspekt
	BWK 1.1	IFb/SK1 IFb/MK1 IFb/UK1 IFd/SK1 IFd/MK1	UV 5: Mach dich fit! Die eigene Ausdauer im und außerhalb des Unterrichts mit verschiedenen Methoden leistungsorientiert trainieren und ein Ausdauertraining im Unterricht gestalten. ca. 18 Stunden	Coopertest (Tabelle)	Cheoreogra- phie

Jahrgangsstufe: EF.1	Dauer des UVs: 20 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 1
Thema des UV: Kugelstoßen/Speerwurf – Eine neu erlernte Stoßtechnik (Wechselschritt, Angleiten nach O'Brien oder Drehtechnik) im Hinblick auf den Lernweg und persönlichen Erfolg kriteriengeleitet bewerten		
BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltsfelder: a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, c Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Inhaltliche Schwerpunkte: - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (Kugelstoßen/Speerwurf) (IK1/BWK1)	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - unterschiedliche Lernwege (u. a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. [EF SK a1] MK - unterschiedliche Hilfen (z. B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. [EF MK a1] - in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse - angemessen reagieren. [EF MK c1] UK - den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. [EF UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Obrien- oder Drehstoß-Technik bzw. Dreischritt • Biomechanische Prinzipien nutzen	• Gruppenarbeitsphasen zu biomechanischen Prinzipien im Kugelstoßen • Demonstration nach Bewegungsaufgaben durch Schülerinnen • Demonstration auch durch die Lehrkraft	• Biomechanische Prinzipien: · Optimaler Beschleunigungsweg · Optimale Tendenz im Beschleunigungsverlauf · Anfangskraft · Zeitliche und räumliche Koordination von Einzelimpulsen · Impulserhaltung · Gegenwirkung · Kinetion und Modulation <i>(Schulbuch Kapitel „Wie werden Bewegungen im Sport analysiert?)</i>	unterrichtsbegleitend: • sonstige Mitarbeit z.B. insbesondere aktive Beteiligung in Gesprächsphasen, Erarbeitung der Theorieinhalte, Beteiligung in Gruppenarbeitsphasen punktuell: • Abnahme der Stoßweite/Wurfweite • Abnahme der Technikausführung

Jahrgangsstufe: EF.1	Dauer des UVs: 25 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 2
Thema des UV: Immer höher - immer weiter! Hochsprung oder Weitsprung – Verbesserung der eigenen Leistung unter Berücksichtigung der technikrelevanten biomechanischen Prinzipien.		
BF 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltsfelder: c Wagnis und Verantwortung, d Leistung	
Inhaltliche Kerne: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	Inhaltliche Schwerpunkte: - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) - Trainingsplanung und -organisation (d)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. (IK1/BWK2)	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - unterschiedliche Belastungsgrößen (u. a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. [EF SK d2] - den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. [EF Sk c1] MK - in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. [EF MK c1] UK - den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. [EF UK c1] - ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen. [EF UK d1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Hochsprung • Weitsprung • 100m Lauf + Kugelstoßen/Speewurf für den Mehrkampf	• Ganzheitsmethode versus Teil-lernmethode • Bewegungslernen nach motori-schen Prinzipien: <i>(Schulbuch Kapitel „Wie werden Fertigkeiten im Sport gelernt und gelehrt?“)</i>	• Morphologische Bewegungs-analyse • Funktionale Bewegungsanalyse • Und deren Vergleich <i>(Schulbuch Kapitel „Wie werden Bewegungen im Sport analysiert?“)</i>	unterrichtsbegleitend: • sonstige Mitarbeit z.B. insbeson-dere aktive Beteiligung in Ge-sprächsphasen, Erarbeitung der Theorieinhalte, Planung des Drei-kampfes punktuell: • Abnahme der Sprungweite und Sprunghöhe • Technikbeschreibung

Jahrgangsstufe: EF.1	Dauer des UVs: 20 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 3
Thema des UV: Kooperation und Konkurrenz am Netz am Bsp. Volleyball – Zielführende Festigung der technischen Fähigkeiten und taktischen Fertigkeiten vom 3 – 3 zum 6 – 6.		
BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen		Inhaltsfelder: a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (z.B. Volleyball)	Inhaltliche Schwerpunkte: • Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. (IK1/BWK1) • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden [IK1, BWK2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. [EF SK e1] MK • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). [EF MK e1] UK • die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. [EF UK e1] • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. [EF UK a1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Technik und Taktik im Volleyball mit unterschiedlichen Lernwegen angehen	• Konzepte der Vermittlung großer Spiele in arbeitsteiliger Gruppenarbeit erarbeiten	• Spielen und sportliches Wettkämpfen . Regeln . Spielidee . Spielform . Spielfähigkeit <i>(Schulbuch Kapitel „Wie erfolgt das Lernen und Lehren von Sportspielen?)</i>	unterrichtsbegleitend: • sonstige Mitarbeit z.B. insbesondere aktive Beteiligung in Gesprächsphasen, Erarbeitung der Theorieinhalte, Fairness und Umgang mit Frustration im Sport punktuell: • Technikabnahme Aufschlag von oben und unten, Angriffsschlag • Taktikabnahme Spielsystem

Jahrgangsstufe: EF.2	Dauer des UVs: 28 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 4
Thema des UV: Krafttraining – aber smart. Durch ein Geräte- und Freihanteltraining wesentliche Belastungsmerkmale und korrekte Ausführungen beim gesundheitsorientierten Training großer Funktionsgruppen kennenlernen und in dem eigenständig geplanten Krafttraining Wissen und Können anwenden und vertiefen.		
BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfelder: d Leistung, f Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	Inhaltliche Schwerpunkte: • Trainingsplanung und -organisation (d) • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. [IK 2, BWK 2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Belastungsgrößen (u. a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. [EF SK d2] • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. [EF SK f1] MK • sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. [EF MK f1] UK • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. [EF UK f1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• Krafttraining inklusive Aufwärm-, Haupt- und Abwärmphase systematisch erlernen • Bedeutung des Dehnens im Sport erläutern <i>(Schulbuch Kapitel „Welche Wirkungen erzielt ein Training der Beweglichkeit?“)</i>	• Unterschiedliche Krafttrainingsformen ausprobieren und eigenen Kraftzirkel erstellen	• Muskulatur . Arbeitsweisen . Fasertypen • Kraftarten • Auswirkungen des Krafttrainings auf den Körper <i>(Schulbuch Kapitel „Was macht ein gutes Krafttraining aus?“)</i>	unterrichtsbegleitend: • sonstige Mitarbeit z.B. insbesondere aktive Beteiligung in Gesprächsphasen, Erarbeitung der Theorieinhalte, Engagement beim Training punktuell: • systematische Erstellung eines individuellen Krafttrainings • Test zu den Muskelgruppen

Jahrgangsstufe: EF.2	Dauer des UVs: 18 Std.	Nummer des UVs im BF/SB: 5
Thema des UV: Mach dich fit! Die eigene Ausdauer im und außerhalb des Unterrichts mit verschiedenen Methoden leistungsorientiert trainieren und ein Ausdauertraining im Unterricht gestalten.		
BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: b Bewegungsgestaltung, d Leistung	
Inhaltliche Kerne: • Formen der Fitnessgymnastik	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltungskriterien (b) • Trainingsplanung und -organisation (d)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • ein Fitnessprogramm (z. B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren, (IK1/BWK1)	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u. a. Raum) erläutern. [EF SK b1] • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern [EF SK d1] MK • Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. [EF MK b1] • einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z. B. Lerntagebuch). [EF MK d1] UK • eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. [EF UK b1]	

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
• unterschiedliche Methoden und Inhalte von Ausdauertraining • Fitnessgymnastik in unterschiedlichen Formen inklusive gestalteter Choreographien kennenlernen	• Unterschiedliche Ausdauertrainingsmethoden ausprobieren • Vor- und Nachteile von Ausdauerermessmethoden erarbeiten • Bewegungsgestaltung von Ausdauerchoreographien auf Musik <i>(Schulbuch Kapitel „Wie werden Bewegungen gestaltet?)</i>	• Ausdauer . Energiebereitstellung . Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit . Intensitätssteuerung . Biologische Anpassungen <i>(Schulbuch Kapitel „Wie entsteht Ausdauer?“)</i>	unterrichtsbegleitend: • sonstige Mitarbeit z.B. insbesondere aktive Beteiligung in Gesprächsphasen, Erarbeitung der Theorieinhalte, Leistungsbereitschaft punktuell: • Coopertest • 1000m, 2000m • Evtl. Beep-test • Eigenen Choreographie vor der Gruppe anleiten

Wertungstabelle Sportunterricht (Leichtathletik)

Leichtathletik Sek 2

11. Klasse

Note	100m-Sprint		Cooper-Test		1000m-Langlauf		2000m-Langlauf		Speerwurf 600g/400g		Kugelstoß		Weitsprung		Hochsprung		Note
	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J (5Kg)	M (3Kg)	J	M	J	M	
1+	13,2	15,4	2900m	2700m	3:15	3:55	7:30	9:15	33	23	9,80	8,40	5,10	4,10	1,54	1,31	1+
1	13,3	15,5	2800m	2600m	3:20	4:00	7:40	9:30	32	22	9,50	8,10	5,00	4,00	1,51	1,28	1
1-	13,4	15,6	2700m	2500m	3:25	4:05	7:50	9:45	31	21	9,20	7,80	4,90	3,90	1,48	1,25	1-
2+	13,6	15,8	2550m	2350m	3:30	4:10	8:00	10:00	30	20	8,90	7,50	4,80	3,80	1,45	1,22	2+
2	13,8	16,0	2400m	2200m	3:35	4:15	8:10	10:20	29	19	8,60	7,20	4,70	3,70	1,42	1,19	2
2-	14,0	16,2	2250m	2050m	3:40	4:20	8:20	10:40	28	18	8,30	6,90	4,60	3,60	1,39	1,16	2-
3+	14,3	16,5	2150m	1950m	3:50	4:30	8:40	11:00	26	17	8,00	6,60	4,50	3,50	1,35	1,13	3+
3	14,6	16,8	2050m	1850m	4:00	4:40	9:00	11:20	24	16	7,70	6,30	4,40	3,35	1,31	1,10	3
3-	14,9	17,1	1950m	1750m	4:10	4:50	9:20	11:40	22	15	7,40	6,10	4,10	3,20	1,27	1,07	3-
4+	15,3	17,5	1850m	1650m	4:20	5:00	9:40	12:00	20	13,50	7,00	5,70	3,90	3,10	1,23	1,04	4+
4	15,7	17,9	1750m	1550m	4:30	5:10	10:00	12:20	18	12	6,60	5,30	3,70	3,00	1,19	1,01	4
4-	16,1	18,3	1650m	1450m	4:40	5:20	10:30	12:40	16	10,50	6,20	4,90	3,50	2,80	1,15	0,98	4-
5+	16,6	18,8	1550m	1350m	4:55	5:35	11:00	13:00	14	9	5,80	4,50	3,30	2,60	1,12	0,95	5+
5	17,1	19,3	1450m	1250m	5:10	5:50	11:30	13:20	12	7,50	5,40	4,10	3,10	2,40	1,09	0,92	5
5-	17,6	19,8	1300m	1150m	5:25	6:05	12:00	13:40	10	6	5,00	3,70	2,90	2,20	1,06	0,89	5-