

Kursprofil - Sequenzbildung

<b>BF 1 : Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<b>IF e: Kooperation und Konkurrenz</b>
<b>BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>	<b>IF f: Gesundheit</b> sowie alle <b>fettgedruckten</b> KE der SK/MK/UK aus den IF a/ b/ c/ d

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen <sup>1</sup>	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
Q1/1	<b>BF 1 →</b> <b>BWK</b> <b>2</b> BF 3 → BWK 3	IF d → SK 1 + 2, MK 1 + 2, UK 1 IF f → SK 2, MK 1, UK1	<b>Die Ausdauer verbessern Teil I - Sich auf den Stadtfestlauf vorbereiten und die Ausdauer langfristig verbessern</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer beim Laufen anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung /Belastung erläutern. Formen der Ausdauer → Langzeitausdauer; Energiebereitstellung: aerob, anaerob, aerob- anaerobe Schwelle; Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethode) Trainingsplanung und Trainingssteuerung, individualisierte Trainingspläne → gesundheitliche Auswirkungen → die eigene Leistungsfähigkeit dokumentieren und einen Trainingsplan als Vorbereitung auf einen 5000m-Lauf entwerfen und begründen → Bedeutung der Ausdauer für das Sportspiel und sportartspezifisches Training	X	
	<b>BF 7 →</b> <b>BWK</b> <b>1+2+3</b>	IF d → UK 1 IF e → MK 1 IF a → SK 1+2, MK 1; UK 1	<b>Koordination im Sportspiel/KAR-Modell</b> – Eigene koordinative Stärken und Schwächen in dem gewählten Sportspiel erkennen, analysieren und für die Gestaltung eines effektiven Trainings nutzen, die daraus entwickelten Übungs- und Spielformen präsentieren, erläutern und kriteriengeleitet beurteilen. Koordinative Fähigkeiten und ihre Bedeutung für das Bewegungskernen; Lernstufen nach Meinel; KAR-Modell; Entwicklung von Übungs- und Spielformen; Bewegungsanalyse/Phasenstruktur von Bewegungen; eigenverantwortliches Üben	X	X
	<b>BF 7 →</b> <b>BWK</b> <b>2+5+6</b> <b>BF 6 →</b> <b>BWK 3</b>	IF e → SK 1; MK1; UK 1 IF b → SK 1; UK 1	<b>Aggressionen im Sport</b> – Situationen der Aggressionsentstehung analysieren, reflektieren, szenisch darstellen und gestalten. Szenen der Aggressionsentstehung darstellen und gestalten; Ohne Aggressionen spielen und kämpfen; Formen der Aggression im Sport; Lerntheoretische und Triebtheoretische Ansätze zur Aggression; Individuumsbezogene und Gruppenbezogene Ansätze; Szenen der Aggression beschreiben und analysieren, Welche Situationen im Sport können zu aggressiven Handlungen verleiten und wie können diese Situationen gelöst werden? Thai-Boe als Fitnessgymnastik		
Q1/2	<b>BF 1 →</b> <b>BWK</b> <b>1+ 3+4</b>	IF f → SK 1 +2, MK 1, UK 1 IF d → SK 1, MK 1 + 2	<b>Wie fit bin ich? – mein persönliches Fitnessportfolio! – Fitness zwischen Gesundheitstraining und Fitnesswahn!</b> Die körperliche Fitness gezielt über selbständig entwickelte Programme mit individuellen Zielen gesundheitsorientiert verbessern. Fitnessbegriff und Fitnesswahn- kritische Auseinandersetzung mit dem Körperideal; Körperliche Leistungsfähigkeit gezielt über selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von <u>Beweglichkeit</u> und <u>Kraft</u> verbessern, Erstellung eines Fitnessportfolios; begründete Auswahl von Übungen und Geräten, begründete Reihenfolge der Übungen, Beachtung der Gelenkstellungen, begründete Auswahl von Gewicht und Wiederholungszahl, Training in Serien, Gestaltung der Pausen, Augenmerk auf die Atmung bei Belastung, wenn möglich in Verbindung mit dem Besuch eines kommerziellen Fitnessstudios		X

<sup>1</sup> w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

	<b>BF 7→ BWK 1 +2</b>	IF e→ SK 1, MK 1 + 2	<b>Taktik und strategisches Handeln in dem gewählten Sportspiel</b> – In dem gewählten Sportspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. Vertiefung Wettkampfgeln im Sportspiel; Individual-, gruppen-; und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben entwickeln und umsetzen; Offensiv- und Defensivstrategien; Spielanalyse und Formen des Trainings	X	X
Q2/1	<b>BF 1 → BWK 2</b>	IF f→ SK 1 +2, MK 1, UK 1 IF d → SK 1+2, MK 1 + 2	<b>Die Ausdauer verbessern Teil II</b> - Die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit bei der Teilnahme am Stadtfestlauf dokumentieren und weitere Formen des Ausdauertrainings (u.a. Schwimmen) anwenden und im Hinblick auf die Auswirkungen auf den eigenen Organismus (physiologischen Anpassungsprozesse durch Training) erläutern. Den Trainingsplan zur Vorbereitung auf einen 5000m-Lauf überprüfen und die eigene Leistung beim Stadtfestlauf dokumentieren; Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens: Gesundheitsbegriff, Risikofaktorenmodell und Modell der Salutogenese; zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/anaeroben Ausdauer	X	X
	<b>BF 1 → BWK 1</b>	IF f→ SK 2 + 1, MK 1, UK 1	<b>Tanz dich fit</b> – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen Zumba Grundschrirte (oder andere Formen der Fitnessgymnastik, wie z.B. ThaiBo, Aerobic, ...) erarbeiten, verbinden, festgelegte Reihenfolge erstellen, für alle machbar vom Schwierigkeitsgrad, im Sinne der Langzeitausdauerbelastung auch alleine und eigenverantwortlich durchführen, z.B: als Endlosschleife zu aktueller Musik → Ziel beim ausdauernden Tanzen Freude entwickeln und diese Form der Ausdauerbelastung im Sinne eines Fitnesstrainings erläutern und bewerten		X
	<b>BF 7→ BWK 1 +2</b>	IF e→ SK 1, MK 1+2 IF a→ SK 1, UK 1	<b>„Schau’ Dir das an!“- Wettkampforientiertes Handeln in unterschiedlichen Turnier- und Spielformen</b> – Einsatz von videounterstützten Spielanalysen für die Verbesserung der technischen und taktischen Spielhandlungen im ausgewählten Sportspiel. Verschiedenen Lernmethoden (differenziell/klassisch) und Sportspielvermittlungsmodelle beschreiben und vergleichend beurteilen; Spielanalyse mittels Fremdbeobachtung und Selbsteinschätzung; Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings; Trainingsprinzipien; Trainingssteuerung; allgemeine und spezielle Spielfähigkeit; integrative Sportspielvermittlung	X	X
Q2/2	<b>BF 1→ BWK 5</b>	IF c →SK1	<b>Stress und Anspannung effektiv lösen</b> – Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern und Programme zur Stressbewältigung und Entspannung umsetzen. Wechsel von Anspannungs- und Entspannungssituationen, Entspannungsprogramme (z.B.r progressive Muskelentspannung) – Prinzipien verstehen, unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (z.B. vor Klausuren bzw. Prüfungen bzw. nach besonderer körperlicher Anstrengung) entwerfen und in ihrer Wirkung begründen, dazu die realen Anforderungssituationen in Schule nutzen (vor Klausuren/nach dem Ausdauertraining für den 5000 M Lauf im Abitur), Methoden der Angstbewältigung		X
	<b>BF 7→ BWK 1 +2+3+ 4</b>	IF e → SK 1, MK 1, UK 1 IF c →SK2, UK 1	<b>Wie der Anfang, so das Ende:</b> Kleine Spiele und Sportspiel-Varianten durchführen, analysieren und variieren unterer besonderer Berücksichtigung von verschiedenen Motiven und Sinngebungen sportlichen Handelns. Motive und Sinngebungen im Sport: ich-bezogene Motive, Motive im sozialen Kontext, Motive bezogen auf das Ergebnis, Sport als Mittel für „weitere Zwecke“ (Gesundheit, Naturerlebnis, Entspannung) benennen		

**Antragsformular<sup>2</sup> Fachprüfung Sport im Zentralabitur**  
**Nachweis über Prüfungsinhalte als Gegenstand des Unterrichts im Kursprofil der Qualifikationsphase**  
**Bewegungsfeld/Sportbereich (1): Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (nur im Grundkurs)**

Name der Schule: \_\_\_\_\_ Kurs: \_\_\_\_\_ Abiturprüfung im Jahr: \_\_\_\_\_ Anzahl der  
 Prüflinge im BF/SB: \_\_\_\_\_

BF/SB	Bewegungsfeld - Obligatorik	Vertieft behandelte inhaltliche Kerne	Bitte ankreuzen	Prüfungsmodul: wettkampfspezifische Leistungen	Prüfungsmodul: fakultative Leistungen
1	<p><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>                      Ist das Bewegungsfeld "Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen" in der Qualifikationsphase Profil bildend, <b>sind die ersten vier (fettgedruckten) inhaltlichen Kerne</b> mit den zugehörigen (fettgedruckten) Kompetenzerwartungen sowie ein weiterer inhaltlicher Kern mit den zugehörigen Kompetenzerwartungen <u>verbindlich</u> zu behandeln.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Formen der Fitnessgymnastik</b></li> <li>• <b>Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</b></li> <li>• <b>Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</b></li> <li>• <b>Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode</b>n</li> <li>• Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</li> <li>• Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung</li> </ul>		<p><b>Ausdauerprüfungsleistungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500m Laufen (400m-Bahn) <input type="checkbox"/></li> <li>• 800m Schwimmen (25m-Kurbahn) <input type="checkbox"/></li> <li>• 3000m Rudern oder Kanufahren (Einer, stehendes Gewässer) <input type="checkbox"/></li> <li>• 20km Radfahren (Einzelzeitfahren ohne Windschatten) <input type="checkbox"/></li> <li>• 10km Inline-Skaten (Fitness-Skates; 4 Rollen: 80 mm/88 A, Kugellager ABEC5; möglichst glatter Asphalt, Streckenführung mit auslaufbaren Kurvenradien ohne Spitzkehren) <input type="checkbox"/></li> </ul>	<p><b>Einteilige Prüfungsleistung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• motorischer Test, der mehrere Leistungskomponenten (z. B. Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer) umfasst (mit konkretem Bezug zum Kursprofil in der Qualifikationsphase)</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schriftliche Aufgabenstellung, in welcher der Prüfling ein Bewegungskonzept zur Gestaltung einer Trainingseinheit für eine Form der Fitnessgymnastik mit mehreren Teilnehmerinnen und Teilnehmern (z. B. Aerobic, Step-Aerobic, ThaiBo) plant, umsetzt und reflektiert.</li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schriftliche Aufgabenstellung, in welcher der Prüfling aus einer Problemstellung einer bewegungsbezogenen Alltagssituation oder sportlichen Handlungssituation für sich und/oder andere einen begründeten Handlungsplan (z. B. Entwicklung eines Konzepts zum Abbau muskulärer Dysbalancen, Entwerfen einer Sequenz zur Entwicklung sportartspezifischer physischer Leistungsvoraussetzungen) plant, umsetzt und reflektiert.</li> </ul>

**Antragsformular<sup>3</sup> Fachprüfung Sport im Zentralabitur**

<sup>2</sup> Bitte die im Kursprofil vertieft thematisierten inhaltlichen Kerne ankreuzen. Bitte kreuzen Sie die geplanten Teilprüfungen auf der Grundlage des Kursprofils in den vorgegebenen Kästchen an. Es können nur solche Sportbereiche in der Abiturprüfung angewählt werden, die vertieft Gegenstand des Unterrichts in der Qualifikationsphase waren.

# Nachweis über Prüfungsinhalte als Gegenstand des Unterrichts im Kursprofil der Qualifikationsphase

## Bewegungsfeld/Sportbereich (7): Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (Grund- und Leistungskurse)

Name der Schule: \_\_\_\_\_ Kurs: \_\_\_\_\_ Abiturprüfung im Jahr: \_\_\_\_\_ Anzahl der  
Prüflinge im BF/SB: \_\_\_\_\_

BF/SB	Bewegungsfeld - Obligatorik	Vertieft behandelte inhaltlicher Kern	Bitte ankreuzen	Prüfungsmodul: Wettkampfspezifische Leistungen	Prüfungsmodul: fakultative Leistungen																		
7	<p><b>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b> Ist das Bewegungsfeld "Spielen in und mit Regelstrukturen" in der Qualifikationsphase im Grundkurs Profil bildend, ist <b>einer der ersten beiden inhaltlichen Kerne</b> mit den zugehörigen (fettgedruckten) Kompetenzerwartungen vertieft <b>sowie ein weiterer inhaltlicher Kern</b> mit den zugehörigen Kompetenzerwartungen <b>ergänzend verbindlich</b> zu behandeln.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</b></li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Vertieft behandeltes Mannschaftsspiel (bitte eintragen): _____</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</b></li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Vertieft behandeltes Partnerspiel (bitte eintragen): _____</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)</li> <li>• Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiac, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<p><b>Wettkampfspiel</b></p> <p>Prüfungsrelevantes Wettkampfspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mannschaftsspiel (bitte eintragen): _____</li> <li>•Partnerspiel (bitte eintragen): _____</li> </ul> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Einzel</th> <th style="width: 33%;">Doppel</th> <th style="width: 33%;">Mannschaft</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> </tr> </tbody> </table>	Einzel	Doppel	Mannschaft							<p><b>Zweiteilige Prüfung im prüfungsrelevanten Spiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Einfache Spielform (bitte eintragen): _____</li> <li>•komplexe Spielform (bitte eintragen): _____</li> </ul> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Einzel</th> <th style="width: 33%;">Doppel</th> <th style="width: 33%;">Mannschaft</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Einzel	Doppel	Mannschaft						
Einzel	Doppel	Mannschaft																					
Einzel	Doppel	Mannschaft																					

<sup>3</sup> Bitte die im Kursprofil vertieft thematisierten inhaltlichen Kerne ankreuzen. Bitte kreuzen Sie die geplanten Teilprüfungen auf der Grundlage des Kursprofils in den vorgegebenen Kästchen an. Es können nur solche Sportbereiche in der Abiturprüfung angewählt werden, die vertieft Gegenstand des Unterrichts in der Qualifikationsphase waren.