

PROFIL: LEISTUNGSKURS SPORT Jahrgangsstufe 12/13

**Verpflichtende Bewegungsfelder:
Sportspiele (besonders Volleyball)
Leichtathletik**

Profilbildende Pädagogische Perspektiven :
D - Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
E - Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Weitere Pädagogische Perspektiven:
A - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
B – Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
C – Etwas wagen und verantworten
F – Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

JAHRGANGSSTUFE 12				
Pädagog. Perspektiven	Bewegungsfelder (Sportarten)	UNTERRICHTSVORHABEN Doppelstunde / Praxis	Einzelstunde	Theorie (Einzel-/Doppelstunde)
12.1 A, F, D, E	1. Quartal Leichtathletik 2. Quartal Voba	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer verbessern - Laufen unter verschiedenen Sinnggebungen erfahren • Erlernen von leichtathletischen Disziplinen im Sprungbereich • Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten im Volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung und Erprobung von Spielformen im Volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktionen des Herz-Kreislaufsystems auf Belastung im Training /auch unter dem Aspekt der Aufwärmung • Morphologische und biomechanische Analyse sportlicher Bewegungen
12.2 F, B, D, E	1. Quartal Leichtathletik Gymnastik 2. Quartal Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der konditionellen Eigenschaften Kraft und Ausdauer (Kraftraum/Halle/Fitness-Studio) • Erlernen von leichtathletischen Disziplinen im Wurfbereich • Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten im Badminton (Grundschläge: Clear, Drop, Smash) • Entwicklung taktischer Fähigkeiten im Badmintonspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen gestalten am Beispiel einer Kür mit Handgeräten (Seil, Ball) • frei zur Gestaltung nach Absprache 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau einer Trainingseinheit und Gestaltung von Krafttraining unter Berücksichtigung der Kraftentwicklung bei Frauen u. Männern • Ernährung im Sport
12.2 C	Kursfahrt (möglichst alle Kursteilnehmer/Innen)	Alternativen: <ul style="list-style-type: none"> • Gleiten auf Schnee und Eis oder • Gleiten auf dem Wasser Kosten: etwa € 300,- Termin: Januar bzw. Woche vor oder nach den Osterferien		<ul style="list-style-type: none"> • Sport und Umwelt bei Boots-, Roll- oder Wintersportarten
JAHRGANGSSTUFE 13				
Pädagog. Perspektiven	Bewegungsfelder (Sportarten)	UNTERRICHTSVORHABEN Doppelstunde / Praxis	Einzelstunde	Theorie (Einzel-/Doppelstunde)
13.1 D, E, F	1. Quartal Leichtathletik 2. Quartal Voba	<ul style="list-style-type: none"> • Gezielte Vorbereitung eines leichtathletischen Dreikampfes (Sprint, Sprung, Wurf) und der Ausdauerüberprüfung • Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel 	<ul style="list-style-type: none"> • frei zur Gestaltung nach Absprache 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesund durch Sport - krank durch Sport ? • Das Doping-Dilemma im Sport und seine Darstellung in den Medien
13.2 D, E	Leichtathletik, Voba 1. Quartal	<ul style="list-style-type: none"> • Abiturvorbereitung: Leichtathletik, Voba, Ausdauerüberprüfung • frei zur Gestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • frei zur Gestaltung nach Absprache 	<ul style="list-style-type: none"> • Abiturvorbereitung • frei zur Gestaltung