



## Schulinternes Curriculum für die Qualifikationsphase (LK)

### Grundsätze zur Kursprofilbildung im Leistungskurs:

- Verteilung der zwei Profil bildenden Bewegungsfelder/ Sportbereiche auf Q1 und Q2 (in Verknüpfung mit allen 6 Profil bildenden Inhaltsfeldern)
- Ausrichtung auf eine wissenschaftspropädeutische Ausbildung
- Grundlegende bzw. vertiefte Beherrschung fachlicher Arbeitsmethoden
- Verwendung naturwissenschaftlicher- sowie geistes- und gesellschaftlicher Zugänge bei der Reflexion sportlichen Handelns
- verstärkte Berücksichtigung schriftlicher Arbeits- und Überprüfungsformen unter Berücksichtigung der Operatoren des Faches (mit Blick auf die schriftliche/mündliche Abiturprüfung)

Anmerkung: Im Sport Leistungskurs des SGK sind die Bewegungsfelder 3 (Laufen, Springen Werfen – Leichtathletik) und 7 (Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele; hier Volleyball) profilbildend.

Halb-jahr	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)
Q1.1	<p>Vielfältige Trainingsmöglichkeiten verschiedener Ausdauererscheinungsformen an den Schwerpunktbeispielen Leichtathletik und Schwimmen erfahren, begreifen und anwenden und gesundheitliche Aspekte des Ausdauersports, insbesondere erwartete Anpassungen des Körpers auf Ausdauertrainingsreize durch unterschiedliche Trainingsmethoden kennen und einschätzen lernen unter besonderer Berücksichtigung des leistungsdiagnostischen Verfahrens „Conconi-Test“</p> <p>(5000m-Lauf, 800m Schwimmen, Geländelauf; Dauermethode, Intervallmethode, Wettkampfmethode, Ausdauerformen, HKS, Anpassungen der menschlichen Physiologie, Energiebereitstellung, Conconi-Test))</p>
Q1.1	<p>Aufbau und Arbeitsweise Skelettmuskulatur und deren Anpassung an sportliches Training</p> <p>(Muskelbündel, Muskelfaser, Titin, Aktin, Myosin, Nerv-Reizleitung, Motorische Endplatte, Aktionspotential, Alles-oder-Nichts-Gesetz)</p>
Q1.1	<p>Gruppenbasierte Vorbereitung, Durchführung und Reflexion von volleyballspezifischen Spielformen im Mit- und Gegeneinander unter besonderer Berücksichtigung der konditionellen Fähigkeiten</p> <p>(2 mit 2, 2 gegen 2, 3 mit 3, 3 gegen 3, 4 mit 4, 4 gegen 4, Individualtaktik, Gruppentaktik, Power-Volleyball, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, konditionelle Anforderungsprofile)</p>
Q1.1	<p>LA alternativ – Walking und Nordic Walking als gesundheitsorientierte Alternativen zum Jogging oder sportlichen Gehen unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Gesundheitsmodelle</p> <p>(Risikofaktorenmodell, Salutogenesemodell, gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren)</p>
Q1.2	<p>Verbesserung der Spielleistung im Volleyball und der Partnersportart Badminton durch die selbstständige Erarbeitung und den Einsatz von Technik – und Spielbeobachtungsbögen unter besonderer Berücksichtigung des KAR Modells und der koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz (<i>UV Lars Wollny</i>)</p> <p>(KAR-Modell, Informationskanäle/Analysatoren, Koordinative Fähigkeiten, Beobachtungsbögen, Spielbeobachtung; Volleyballtechniken, Badmintontechniken)</p>
Q1.2	<p>Methodische Möglichkeiten des Erlernens leichtathletischer Disziplinen unter besonderer Berücksichtigung der bisher nicht durchgeführten Disziplinen Speerwurf und Dreisprung erproben sowie die durchgeführten Disziplinen auf Grundlage gesundheitsrelevanter Theorien beurteilen</p>



	(Teillernmethode, Ganzheitsmethode, Methodische Übungsreihen, Methodische Prinzipien, Lernstufen; Risikofaktorenmodell, Salutogenesemodell)
Q1.2 Q2.1	Entwicklung und Erprobung von alternativen und freizeitrelevanten Sportspielvarianten anhand von unterschiedlichen Spielvermittlungsmodellen unter besonderer Berücksichtigung der Variante Beachvolleyball  (Integrative Sportspielvermittlung, Taktik-Spiel-Modell)
Q2.1	Mehrkampf in LA - biomechanische Grundlagen sowie Phaseneinteilung leichtathletischer Disziplinen anhand von Beobachtungsbögen analysieren  (Phasenstruktur nach Meinel, Biomechanische Prinzipien nach Hochmuth, leichtathletische Disziplinen aus den Bereichen Sprint, Sprung, Wurf/ Stoß, Lauf)
Q2.1	LA historisch – Vergleich historischer und moderner leichtathletischer Disziplinen unter besonderer Berücksichtigung biomechanischer Aspekte  (Sprungtechniken, Schersprung, Bauchwölzer, Fosbury Flop, antike und moderne leichtathletische Disziplinen, biomechanische Prinzipien)
Q2.1	Entwicklung und Bewertung nach Gestaltungskriterien eines Rollenspiel zur Verdeutlichung unterschiedlicher Aggressionstheorien im Sport mit Hilfe einer Vorbereitung, Durchführung und Reflexion einer Kampf-/Stunt-/Judo-Show  (Triebtheoretisches Modell, Frustrations- Aggressionstheorie, Lerntheoretischer Ansatz, Sozialisationstheoretischer Ansatz; Ausführungs- und Gestaltungskriterien)