ZSL
Zentrum für Schulqualität
und Lehrerbildung
Baden-Württemberg

Sport

Handreichung zur Einführung des Bildungsplans im Beruflichen Gymnasium ab Schuljahr 2021/2022

ZSL – 2020

Redaktionelle Bearbeitung

Redaktion	Bernd Schneiderat, Johann-Philipp-Reis Schule Weinheim
Autor/in	Michael Erny, Carl-Benz-Schule Mannheim Claudia Krämer, Geschwister-Scholl-Schule Leutkirch Andreas Müller, Gottlieb-Daimler-Schule Sindelfingen Bernd Schneiderat, Johann-Philipp-Reis Schule Weinheim Ludwig Schütze, Kaufmännische Schule Hausach
Erscheinungsjahr	2020

Impressum

Herausgeber
Land Baden-Württemberg
vertreten durch das Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL)
Interimsadresse:
Neckarstr. 207, 70190 Stuttgart
Telefon: 0711 21859-0
Telefax: 0711 21859-701
E-Mail: poststelle@zsl.kv.bwl.de
Internet: www.zsl-bw.de

Urheberrecht
Inhalte dieses Heftes dürfen für unterrichtliche Zwecke in den Schulen und Hochschulen des Landes Baden-Württemberg vervielfältigt werden. Jede darüber hinausgehende fotomechanische oder anderweitig technisch mögliche Reproduktion ist nur mit Genehmigung des Herausgebers möglich.
Soweit die vorliegende Publikation Nachdrucke enthält, wurden dafür nach bestem Wissen und Gewissen Lizenzen eingeholt. Die Urheberrechte der Copyrightinhaber werden ausdrücklich anerkannt. Sollten dennoch in einzelnen Fällen Urheberrechte nicht berücksichtigt worden sein, wenden Sie sich bitte an den Herausgeber. Bei weiteren Vervielfältigungen müssen die Rechte der Urheber beachtet bzw. deren Genehmigung eingeholt werden.

© Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung, Stuttgart 2020

Inhaltsverzeichnis

1 Allgemeine Vorbemerkungen zum neuen Bildungsplan Sport 2
1.1 Was ist grundlegend neu? 2
1.2 Weitere Vorbemerkungen zum Bildungsplan und zur Handreichung Sport 3
2 Einsatzmöglichkeiten von digitalen Medien im Sportunterricht 5
3 Umsetzungsbeispiele mit Praxis-Theorie-Verknüpfungen und VIP 7
3.1 Basispapier-Tabelle 7
3.2 Beispiele für Stoffverteilungspläne für die Jahrgangsstufen 1 und 2 16
3.3 Drei Unterrichtsvorhaben aus dem Stoffverteilungsplan 3.2.1 20
4 Weitere Umsetzungsbeispiele für Vertiefung – individualisiertes Lernen – Projektunterricht (VIP) 30
4.1 Kooperation Schule-Verein am Beispiel Carl-Benz-Schule Mannheim und Rhein-Neckar-Löwen 30
4.2 Planung und Durchführung eines Skilandheim-Aufenthalts 31
4.3 Planung, Durchführung und Reflexion eines Boulderhallenbesuchs 31
4.4 Projekt mit einer Behindertensportgruppe 32

1 Allgemeine Vorbemerkungen zum neuen Bildungsplan Sport

1.1 Was ist grundlegend neu?

- Ausführlichere und genauere Darstellung der Inhalte:
  höheres Maß an Verbindlichkeit und Standardisierung

- „Fitness entwickeln“ als Pflichteinheit (BPE 1.5 und 5.5):
  - in der Eingangsklasse vernetzt mit anderen fachpraktischen Bildungsplaneinheiten
  - in den Jahrgangsstufen vernetzt oder in eigenen Unterrichtsvorhaben

- Es werden drei Sportarten unterrichtet:
  - eine Individualsportart: LA, GT, SW, GY/TA (BPE 5)
  - eine Mannschaftssportart: BB, HB, FB, VB (BPE 6)
  - eine zusätzliche, frei wählbare Sportart aus dem Kanon des Bildungsplans (BPE 5–7)

- Ausdauerleistung als Pflichtinhalt:
  - 30-Minuten-Lauf und,
  - wenn Schwimmen als Sportart gewählt wird, zusätzlich 600 m Schwimmen

Aufgrund der geforderten Kompetenz, 30 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo zu laufen, ist die Ausdauerleistung zu bewerten.

- Das Thema Gesundheit erlangt im BP eine größere Bedeutung (Praxis-Theorie-Verknüpfung).

- Wissen im sozialen Kontext (BPE 8.2) und Wissen im gesellschaftlichen Kontext (BPE 8.3):
  Vorgabe der Einheitlichen Prüfungsanforderungen (EPA) der Kultusministerkonferenz für das Fach Sport in der Oberstufe.

- VIP-Bereich: Vertiefung – Individualisierung – Projektunterricht:
  Ein Viertel der Gesamtstundenzahl ist hierfür vorgesehen.

- Operatoren:
  Die Zielformulierungen für die fachbezogenen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler werden mit operationalisierten Verben (Operatoren) definiert. Die Operatorenliste der verwendeten Verben befindet sich am Ende des Bildungsplans.

- Fachpraktische Sportabiturprüfung ab 2023 (siehe Durchführungsbestimmungen):
  Die Prüfung besteht aus zwei Prüfungsteilen:
  Teil 1: Eine Individualsportart
  Teil 2: Ein Mannschaftsspiel

  Die bisherige zusätzliche Ausdauerleistung („Cooper-Test“ …) entfällt. Es kann aber in Leichtathletik ein 3 000-m-Lauf und in Schwimmen die 800-m-Freistil-Distanz gewählt werden.

1.2 Weitere Vorbemerkungen zum Bildungsplan und zur Handreichung Sport

Das aktive sportliche Handeln steht auch in der Oberstufe im Zentrum des Sportunterrichts, der sich an der Mehrperspektivität und den Prinzipien des erziehenden Sportunterrichts orientiert. Die zunehmende Reflexion und Selbsttätigkeit führen zu einem selbstbestimmten, verantwortungsbewussten Gestalten der eigenen Bewegungsbiografie.
Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns, Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext (NEU!) und Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext (NEU!) tragen zu einem vertieften Verständnis des Sporttreibens bei. Diese Bildungsplaneinheiten werden in enger Praxis-Theorie-Verknüpfung vermittelt. Damit wird der Sport in der gymnasialen Oberstufe den an ihn gestellten wissenschaftspropädeutischen Anforderungen gerecht.

1.2.1 ZUM NEUEN BILDUNGSPLAN

Der Bildungsplan 2021 präzisiert im Vergleich zum Bildungsplan 2003 sowohl die praktischen als auch die theoretischen Inhalte des Sportunterrichts.

Der Schwerpunkt liegt in der Sporttheorie weiter beim

- Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns (BPE 8.1).
  Der Bereich Wissen wird aber um die beiden von der Kultusministerkonferenz (EPA) vorgegebenen neuen Wissensbereiche erweitert:
- Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext (BPE 8.2) und
- Wissen über Sport im gesellschaftlichen Kontext (BPE 8.3).
  Damit wird der – im letzten Bildungsplan 2003 begonnene – Paradigmenwechsel hin zum kompetenzorientierten, wissenschaftspropädeutischen Sportunterricht vollzogen.

Kompetenzorientierung:
Übergeordnete Zielsetzung des Schulsports ist der Erwerb individueller Handlungskompetenz im Kontext von Bewegung, Spiel und Sport. Sportliche Handlungskompetenz beschreibt eigenes Bewegungskönnen und den kompetenten Umgang mit der Vielfalt, Unterschiedlichkeit und Veränderbarkeit von Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten. Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, ihr gegenwärtiges und zukünftiges Bewegungshandeln auf der Grundlage reflexiv erworbener Handlungsfähigkeit selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten. Dazu müssen sie die Sinnvielfalt von Bewe-

gung, Spiel und Sport erkennen und verstehen lernen sowie deren Bedeutung für die persönliche sportive Lebensführung beurteilen (Mehrperspektivität). Außerdem reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihr sportliches Handeln im sozialen Kontext und das Phänomen Sport im gesellschaftlichen Kontext.

Sportliche Handlungskompetenz umfasst somit operative, kognitive und motivationale/volitive Elemente (Elemente des Könnens, des Wissens und des Wollens).

Wissenschaftspropädeutik/Studierfähigkeit:
Sport leistet durch die wissenschaftspropädeutische Ausrichtung des Unterrichts in der gymnasialen Oberstufe als gleichwertiges Fach seinen Beitrag zur allgemeinen Studierfähigkeit: Die unmittelbaren körperlich-sinnlichen Erfahrungen und Anforderungen bei Bewegung, Spiel und Sport werden verstärkt mit kognitiven Elementen der Reflexion in drei Bereichen (BPE 8.1–8.3) verknüpft.

1.2.2 AUFBAU DER HANDREICHUNG

Die Handreichung zum Bildungsplan stellt in Kapitel 2 zunächst „Einsatzmöglichkeiten digitaler Medien im Sportunterricht“ vor.
Anschließend wird in Kapitel 3 mit dem Ziel der Standardisierung des Anforderungsniveaus im Unterricht, in den Klassenarbeiten und in der mündlichen Abitur-Prüfung gezeigt, wie tief die Inhalte der Bildungsplaneinheit 8 „Wissen“ erarbeitet werden sollen (Basispapier-Tabelle). Danach werden drei Beispiele für „Stoffverteilungspläne“ vorgestellt und drei „Unterrichtsvorhaben mit Praxis-Theorie-Verknüpfungen“ erläutert.
Schließlich werden in Kapitel 4 einige Beispiele für „Projekte“ (VIP) vorgestellt.

2 Einsatzmöglichkeiten von digitalen Medien im Sportunterricht

Digitalisierung und Sportunterricht – ist das nicht ein Widerspruch? Die große Mehrheit der Jugendlichen weltweit bewegt sich zu wenig. Dies geht aus einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hervor, die im Fachmagazin „The Lance“ veröffentlicht wurde. Als Grund für die mangelnde körperliche Betätigung bei Jugendlichen führen die Autorinnen der Studie die Digitalisierung an.[1]

Andererseits bietet die rasende, technologische Entwicklung auf dem Gebiet der Digitalisierung auch im Sportunterricht vielfältige Möglichkeiten, um bestimmte Ziele des Bildungsplanes effektiver zu erreichen und die Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung zu motivieren. Diese Möglichkeiten gilt es zu nutzen.

Die vielfach geforderte Digitalisierung sollte folgende Gütekriterien erfüllen, damit deren Einsatz gerechtfertigt erscheint:

Qualität:

Fachlich und methodisch-didaktisch richtige Inhalte sind Grundvoraussetzung für jeden Einsatz.

Didaktischer Mehrwert:

So muss z. B. der Aufwand für die digitale Visualisierung und Analyse den bisherigen Mitteleinsatz (Demonstration, Lehrtafel, Schulbuch …) übertreffen.

Praktikable Einsetzbarkeit:

Ein schneller – möglichst WLAN-freier – Zugriff seitens der Sportlehrkraft und/oder der Schülerinnen und Schüler mittels Tablet (oder Smartphone) in der Sport- bzw. Schwimmhalle als auch im Freien sollte gewährleistet sein. Die Erfüllung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen ist zwingend.

Grundsätzlich gilt:

Der Einsatz muss das Erreichen der Ziele des Sportbildungsplans für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte erleichtern!

Die digitalen Möglichkeiten des Einsatzes sind auch im Sportunterricht nahezu unbegrenzt. Die Erfassung und Auswertung von Trainingsprogrammen, die Verwaltung von Schülerdaten, Spielstand-Apps (Scoreboards), Timer (Stoppuhr-Apps), Turnierplaner und Fitnessprogramme sind nur eine kleine Auswahl der Angebotspalette.

Beispiele:

Video-Analyse-Apps (z. B. Coach's Eye, Dartfish Express, Ubersense Coach) ermöglichen es der Sportlehrkraft, mit relativ einfachen Mitteln, Technikanalysen zu erstellen und somit den Schülerinnen

[1]) *https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-11/weltgesundheitsorganisation-jugendliche-sport-bewegungsmangel-digitalisierung*

und Schülern ein fundiertes Feedback zu geben sowie unterstützende Bewegungskorrekturen anschaulich zu vermitteln.

Fitness-Apps sind für die Schülerinnen und Schüler sehr motivierend. Sie sind in vielfältiger Ausführung erhältlich.

Vorteile:

- Viele Downloads sind kostengünstig oder sogar kostenlos.
- Alles, was die Schülerinnen und Schüler brauchen und i. d. R. haben, ist ein Smartphone (eventuell Kopfhörer und einen Brust-Gurt).
- Dank verschiedenster Trackingfunktionen werden Trainingsleistungen erfasst und ausgewertet. Fortschritt und Leistungserfolg werden der Schülerin und dem Schüler transparent gemacht.
- Erinnerungsfunktionen motivieren zu regelmäßigem Training.

Nachteile:

- Fehlerhafte Ausführungen der Übungen außerhalb des Sportunterrichts können Verletzungen, schlimmstenfalls sogar lang anhaltende Schäden verursachen.
- Fehlender Datenschutz: Viele Apps setzen die Übermittlung der persönlichen Daten der Schülerinnen und Schüler voraus. Ist dies der Fall, können diese Apps keinesfalls im Sportunterricht eingesetzt werden.

Die Turnlehrer-Sportabitur-App bietet eine sehr gute Möglichkeit, mittels Tablet oder Smartphone die geforderten Turnelemente des Sportabiturs zeigen und analysieren zu können.[2]

Inhalte/Funktion:

115 Turnelemente:
alle 115 Turnelemente (an den Geräten: Boden, Sprung, Stufenbarren, Barren und Reck) des Sportabiturs Baden-Württemberg als Video

Bewegungshinweise:
Jedes Turnelement wird in Idealausführung gezeigt und ist mit den wichtigsten Bewegungshinweisen versehen.

Zeitlupenfunktion:
Eine Zeitlupenfunktion kann zur genauen Analyse jedes Turnelementes genutzt werden.

2) der Sportlehrer App: *https://turnlehrer.com/home.html*

3 Umsetzungsbeispiele mit Praxis-Theorie-Verknüpfungen und VIP

In Kap. 3.1 werden alle Inhalte der Bildungsplaneinheit Wissen (BPE 8) differenziert dargestellt und in „Wissensbausteine“ übertragen, die mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet werden sollen. Daraus entsteht das *Basispapier*[3] für die Theorieinhalte des Sportunterrichts, in dem die neuen Wissensbereiche „Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext“ und „Wissen über Sport im gesellschaftlichen Kontext“ (BPE 8.2 u. 8.3) besonders ausführlich beschrieben werden.

Wie der Bildungsplan für die Jahrgangsstufen 1 und 2 erfüllt werden kann, wird anhand von drei Beispiel Stoffverteilungsplänen in Kap. 3.2 gezeigt. In ihnen werden mögliche pädagogische Perspektiven und die Verknüpfung aller Wissensinhalte mit den Themen und Unterrichtsvorhaben dargestellt.

Die Unterrichtsvorhaben in Kap. 3.3 greifen die im ersten Beispiel-Stoffverteilungsplan vorgeschlagenen Inhalte auf und nehmen besonders die Praxis-Theorie-Verknüpfungen in den Blick. Aus jedem Unterrichtsvorhaben wird eine Doppelstunde mit intensiver Praxis-Theorie-Verknüpfung in einem tabellarischen Verlaufsplan vorgestellt.

3.1 Basispapier[4]-Tabelle

In der Basispapier-Tabelle werden die im Bildungsplan festgelegten Kompetenzen und Inhalte zum **Wissen** ausdifferenziert und präzisiert. Die beiden linken Spalten (Inhalte/Hinweise) entsprechen den Inhalten und Hinweisen aus dem Bildungsplan (BPE 8.1–8.3), die dritte Spalte „Ausdifferenzierung“ stellt ausführlicher dar, welche kognitiven Aktivitäten beim Lernenden mit dem jeweiligen Inhalt angeregt werden sollen. Ausgehend von dieser Ausdifferenzierung werden in Spalte vier „Wissensbausteine“ benannt, die im Unterricht erarbeitet werden sollen.

Inhalt aus dem Bildungsplan	Hinweis aus dem Bildungsplan	Ausdifferenzierung	Wissensbausteine

Tiefe und Umfang der Erarbeitung der Inhalte der Bildungsplaneinheit Wissen werden so festgelegt und das Anforderungsniveau im Theorieteil des Unterrichts, den Klassenarbeiten und in den mündlichen Abiturprüfungen wird standardisiert.

Die mündlichen Prüfungen orientieren sich ab dem Abiturjahrgang 2024 an den Kompetenzbeschreibungen und Inhalten der Bildungsplaneinheit Wissen (BPE 8.1–8.3) und den jeweils zugeordneten Wissensbausteinen.

[3] *Der Begriff „Basispapier“ wurde aus der Sport Bildungsplan-Multiplikation des allgemein bildenden Gymnasiums übernommen (Link: https://km-bw.de/,Lde/Startseite/Schule/Abitur_BW).*
[4] *Siehe https://km-bw.de/,Lde/Startseite/Schule/Abitur_BW .*

	Inhalt aus dem Bildungsplan	Hinweise aus dem Bildungsplan	Ausdifferenzierung	Wissensbausteine
8.1	**Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**			
1.	Erklärung der physischen Leistungsfaktoren	Kondition: Kraft Ausdauer Schnelligkeit Beweglichkeit Koordination	• konditionelle und koordinative Fähigkeiten nennen (z. B. Ausdauer, Rhythmisierungsfähigkeit) • Beispiele für einzelne Komponenten der konditionellen Fähigkeiten nennen (z. B. Schnellkraft) • wesentliche Komponenten der konditionellen Fähigkeiten und der koordinativen Fähigkeiten für die ausgeübten Sportarten/Disziplinen nennen	• Komponenten der motorischen Hauptbeanspruchungsformen/physischen Leistungsfaktoren nach einem Modell, z. B. Weineck • Bedeutung der einzelnen Komponenten der motorischen Hauptbeanspruchungsformen für die Leistungsfähigkeit in einer Sportart/Disziplin

2.	Nennung und Erklärung von Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit	z. B. physische Leistungsfaktoren, psychische Fähigkeiten, Veranlagung, Gesundheit, Technik	Determinanten einer sportlichen Leistung nennen und an Beispielen aus dem eigenen sportlichen Erfahrungsschatz erklären	• physische Leistungsfaktoren (Kondition) (s. BPE 8.1)
				• Technik, z. B. Flop-Technik im Hochsprung, Ballannahme im Fußball
				• Taktik, z. B. Einfluss des Trainers, Mannschaftsaufstellung (4:4:2 im Fußball), Manndeckung
				• psychische Fähigkeiten:
				  ○ Anstrengungsbereitschaft
				  ○ Wille, Motivation
				  ○ Umgang mit Nervosität
				  ○ Konzentrationsfähigkeit
				• Rahmenbedingungen:
				  ○ Temperatur, Wind
				  ○ Licht-, Platzverhältnisse
				  ○ Material (Tennisschläger)
				  ○ Zuschauer (Heimspiel)
				  ○ …
				• ...

3.	Beurteilung von Training anhand grundlegender Trainingsgesetze (biologische Gesetzmäßigkeiten) und Trainingsprinzipien	z. B. Qualitätsgesetz, Gesetz der Homöostase, Gesetz der Anpassungsfestigkeit, Gesetz der Trainierbarkeit, Reizschwellengesetz, z. B. Prinzip der Trainingsvariation, Prinzip der Periodisierung	Die Begriffe Trainingsgesetz bzw. Trainingsprinzip nach einem Modell aus der Trainingslehre definieren und unterscheiden können: • grundlegende Trainingsgesetze bzw. -prinzipien erklären • Training anhand grundlegender Trainingsgesetze bzw. -prinzipien beurteilen	• nach einem Modell, z. B. Trainingslehre, Hrsg. Kibele, Konopka, Gelbe Reihe, 2018; Sport in der gymnasialen Oberstufe, Meyer, 2020

4.	Nennung und Erklärung der Belastungskomponenten	Umfang, Dauer, Intensität, Dichte/Pausen	Belastungskomponenten benennen, definieren und an einem Beispiel eines fitnessorientierten Ausdauer- und Krafttrainings beschreiben	• Belastungskomponenten: Reizumfang, Reizdauer, Reizintensität, Reizdichte bzw. Pausen Beispiele siehe 6.
5.	Nennung und Erklärung von Mitteln zur Steuerung der Belastungsintensität	z. B. pulsgesteuertes Training, Kennen der maximalen Herzfrequenz, Orientierung an der Maximalkraft	• Belastungskomponenten nennen und erklären • Steuerungselemente, wie Pulsfrequenz, Lactatwerte, Trainingshäufigkeit, für ein entwicklungsgemäßes Training nennen und beschreiben	Belastungskomponenten: Reizumfang, Reizdauer, Reizintensität, Reizdichte (s. BPE 8.1) Ausdauertraining • Trainings- und Pulssteuerung: Orientierung an Prozentwerten der maximalen Herzfrequenz • Lactatwerte und -schwellen (aerobe und anaerobe Schwelle) • Steuerung der Belastungsintensität durch subjektives Belastungsempfinden, z. B. nach der Borg-Skala *(Borg 1983)* Krafttraining • Steuerung der Belastungsintensität in Prozent der Maximalkraft • Steuerung der Belastungsintensität über Wiederholungszahl oder Dauer • Steuerung der Belastungsintensität über subjektives Belastungsempfinden, z. B. nach der Borg-Skala (Borg *1983)*
6.	Nennung und Erklärung verschiedener Ausdauer- und Krafttrainingsmethoden	z. B. Dauermethode, Intervallmethode, Pyramidentraining	Ausdauertrainingsmethoden nennen und erklären: Dauermethode, Intervallmethode, Wiederholungsmethode, Wettkampfmethode Krafttrainingsmethoden nennen und erklären: Trainingsmethoden nach den Erscheinungsformen der Kraft: • Maximalkrafttraining: IK-Training, Muskelaufbautraining (Hypertrophie) • Schnellkrafttraining: Explosivkrafttraining, Reaktivkrafttraining, sportartspezifisches Training • Kraftausdauertraining: Extensive und Intensive Intervallmethode	Ausdauertraining: • Belastungskomponenten: Reizumfang, Reizdauer, Reizintensität, Reizdichte • Belastungsgefüge einer Ausdauertrainingsmethode (z. B. Dauermethode) Krafttraining: • Belastungskomponenten: Reizumfang, Reizdauer, Reizintensität, Reizdichte • Übungsdurchführung: Kontraktionsform, Bewegungsgeschwindigkeit • Belastungsgefüge einer Krafttrainingsmethode: Methode der submaximalen Kontraktion bis zur Erschöpfung

7.	Planung eines Ausdauer- <u>oder</u> Krafttrainings	Beachtung gesundheitlicher Aspekte vgl. BPE 5–7	• Belastungskomponenten nennen und erklären • Steuerungselemente für ein Kraft- oder Ausdauertraining nennen und beschreiben • Trainingsinhalte und Organisationsformen kennen und diese auf ein Kraft- oder Ausdauertraining anwenden • ein Ausdauer- oder Krafttraining mithilfe der Belastungskomponenten und unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte planen	Belastungskomponenten: Reizumfang, Reizdauer, Reizintensität, Reizdichte Ausdauertraining: Trainings- und Pulssteuerung: Orientierung an Prozentwerten der maximalen Herzfrequenz Steuerung der Belastungsintensität durch subjektives Belastungsempfinden, z. B. nach der Borg-Skala (Borg 1983) • z. B. Planung eines Ausdauertrainings zur Verbesserung der Leistung im 30-Minuten-Lauf Krafttraining: Trainingssteuerung mithilfe der Belastungskomponenten Steuerung der Belastungsintensität, z. B. Borg-Skala (Borg 1983) • z. B. Planung eines Krafttrainings zur Verbesserung der Hang- und Stützkraft im Turnen oder der Sprungkraft in der Leichtathletik
8.	Erklärung der anatomisch physiologischen Grundlagen und ihrer Veränderung durch Ausdauer- und Krafttraining: • Herz-Kreislauf-System und Veränderungen durch Ausdauertraining	vgl. Fitness, vgl. Biologie z. B. Blut, Herz, Lunge, Muskel	• biologische Grundlagen als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären • die Bedeutung des Herz-Kreislauf-Systems im Kontext der Energiegewinnung/-bereitstellung beschreiben • Anpassungen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems durch Ausdauertraining benennen und erklären • Herzfrequenz und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung erklären	Biologische Grundlagen: • Herz-Kreislauf-System: Herzfrequenz, Schlagvolumen, Herz-Minuten-Volumen • Atmung • Blut und Gefäße • aerobe Schwelle, aerob/anaerober Übergangsbereich, steady state, anaerobe Schwelle • Lactatkurve zur Bestimmung der vorherrschenden Energiegewinnungswege und zur Trainingssteuerung • Anpassungen von Blut und Gefäßen als Transportweg für Nährstoffe, Sauerstoff und Stoffwechselprodukte • Anpassungsreaktionen des Herzens, z. B. Ruhe- und Belastungspulsveränderungen, Herzgröße

	• Energiebereitstellung im Muskel, Muskelstoffwechsel	anaerob-alaktazid, anaerob-laktazid, aerob aus Glykogen, aerob aus Fetten	• Energieträger benennen und ihre Bedeutung erklären	• Energie für Muskelkontraktion durch Spaltung von ATP, Bedeutung der Resynthese des ATP ○ Energieträger: ATP, KP, Kohlenhydrate, Fette • Energiegewinnungswege: ○ ATP-/KP-Speicher (Anaerob-alaktazid) ○ Anaerob-laktazid ○ Aerob • Zusammenhang, zeitlicher Verlauf und Abhängigkeit der Energiegewinnungswege von der Dauer und Intensität der Belastung • Muskelzelle als Ort der Verbrennung (Energiegewinnung)
	• Skelettmuskulatur und Veränderungen durch Krafttraining	Muskelfasertypen slow twitch, fast twitch, intermediär Kontraktionsformen: konzentrisch, exzentrisch, isometrisch inter- und intramuskuläre Koordination, Hypertrophie vgl. BPE 5	• Aufbau der Skelettmuskulatur erklären • Kontraktionsformen/Arbeitsweisen der Skelettmuskulatur benennen und erklären • Veränderung der Muskulatur durch Krafttraining erklären	• Aufbau der Skelettmuskulatur vom Muskelfaserbündel bis zur Feinstruktur (Sarkomer, Aktin, Myosin) • Filament-Gleit-Theorie • Muskelfasertypen slow twitch und fast twitch, intermediär • Kontraktionsformen: konzentrisch, exzentrisch, isometrisch oder Arbeitsweisen: dynamisch-überwindend, dynamisch-nachgebend, statisch • Agonist, Antagonist, Synergisten • Anpassungsmöglichkeiten und Veränderungen durch Krafttraining: ○ Hypertrophie ○ intramuskuläre Koordination ○ intermuskuläre Koordination
9.	Nennung und Erklärung sportartspezifischer Regeln, Techniken und Taktiken	z. B. Spielregeln im Sport	*siehe sportpraktische Bildungsplaneinheiten 5– 7*	*siehe sportpraktische Bildungsplaneinheiten 5–7*

10.	Analyse von Bewegungen, Techniken oder Taktiken mithilfe mediengestützter Verfahren (kein E-Sport)	Fotosequenzen, Videoanalysen, Apps, Coaching Apps	• qualitative, mobile Foto- und Videoanalyse (keine quantitative Bewegungsanalyse) • Bewegungen in einzelne Phasen untergliedern und den Bewegungsphasen Funktionen zuordnen (z. B. Auftaktbewegung – Absenken des Körperschwerpunkts) • biomechanische und physikalische Grundlagen bei der Analyse sportlicher Bewegungen anwenden oder • Analyse von gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltensweisen im Sportspiel	• Phasenmodell, Meinel und Schnabel, (1998) Dreiphasengliederung (Vorbereitungs-, Haupt-, Endphase) zyklisch vs. azyklisch oder • biomechanische und physikalische Grundlagen: Kraft, Masse, Beschleunigung, Geschwindigkeit, Kraftstoß, Impuls, Drehachsen Gleichgewicht, Körperschwerpunkt oder • biomechanische Prinzipien: Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs Prinzip der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen Prinzip der Anfangskraft oder • Angriffs- bzw. Abwehrsysteme im Sportspiel oder • Vergleich von eigenen und fremden Bewegungen, Techniken oder Taktiken mit einem Leitbild und Durchführung einer Fehlerkorrektur
11.	Nennung und Beurteilung von Gesundheitsrisiken bei Sport und Bewegung	vgl. Sinnrichtung „Wagnisse eingehen und verantworten“, Doping, einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen (z. B. PECH-Regel) und Absetzen eines Notrufes	Über- und Fehlbelastungen erkennen (z. B. im Fitnesssport) Wagnisse, z. B. beim Outdoorsport, Bewegen an Geräten Doping definieren können Arten von Doping nennen und erklären Folgen und Nebenwirkungen von Doping erklären einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen	Ursachen • Überbelastung: Belastungsintensität, -pausen, Bewegungsausführung • Muskuläre Disbalancen z. B. Definition der WADA (World Anti-Doping Agency), Definition der NADA (Nationale Anti-Doping Agentur) Kurzfristig wirkendes Doping, z. B. Stimulanzien; langfristig wirkendes Doping, z. B. Anabolika, EPO; Blutdoping z. B. gesundheitliche Folgen, soziale Folgen, finanzielle Folgen, rechtliche Folgen, sportliche Folgen z. B. Einfluss auf den Hormonhaushalt, Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, Veränderungen im Stoffwechsel PECH-Regel, Notruf

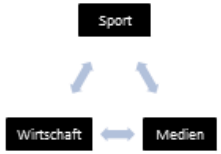
12.	Erklärung und Reflexion der Bedeutung von Sport und Bewegung für Gesundheit und Wohlbefinden und für die eigene Lebensführung	vgl. Sinnrichtung „Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Fitness verbessern“ siehe unter Vorbemerkungen	Merkmale einer gesunden Lebensführung nennen und reflektieren	physiologische Anpassungen (z. B. Herz-Kreislauf-System, Muskulatur) psychische Anpassungen (z. B. Steigerung des Wohlbefindens, Steigerung der Frustrationstoleranz und Konzentrationsfähigkeit) Prävention Resilienz

8.2	**Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext**			
1.	Planung, Durchführung und Reflexion einer sportlichen Gruppenaktivität im schulischen Rahmen	z. B. im Rahmen eines Schulsportwettbewerbs oder Schulsporttags Wettkampfregeln der Sportverbände an schulische Bedingungen anpassen und schulische Wettkämpfe fair gestalten	Zur Reflexion: Kommunikationsprozesse beschreiben Mannschaftstypen im Sport beschreiben schulspezifische Regelveränderungen und Sanktionen reflektieren	Kommunikationsmodell (siehe Bildungsplan Deutsch) Mannschaftstypen im Sport (Friedrich 2017) Spielregeln und Fairness (s. u. 8.2.2)
2.	Erklärung und Einschätzung des Zusammenhangs von Werten wie Fairness, Normen und sportlichen Regeln anhand der eigenen Sportpraxis	Kooperation und Wettkampf Schiedsrichter-, Kampfrichterrolle	z. B. heterogene/homogene Teams Werte und Normen definieren Aspekte von Fairness (als zentralen Wert im Sport) nennen und diskutieren Arten von sportlichen Regeln und Regeltypen (Digel) nennen und zuordnen	Definition Werte und Normen[1] Charakteristika von Fairness[2] Regelarten (nach Friedrich 2017) oder Regelarten und Regeltypen[3] (nach Digel 1982)

[1] (Ideelle) **Werte** sind allgemein akzeptierte Grundüberzeugungen, die durch **Normen** überprüft werden. Den systematischen Entwurf eines Wertesystems nennt man Ethik.
Normen sind konkrete Verhaltensrichtlinien (z. B. Spielregeln), die unser Zusammenleben regeln und **Werte** schützen.

[2] Textsammlung zu **Fairness,** In: Leistungskurs Sport, o. Jahr, http://www.sportunterricht.de/lksport/fairtexte.html

[3] Drei **Regelarten** (nach Friedrich 2017, S. 29ff.): konstitutive, strategische, moralische Regeln:
Bei den konstitutiven Regeln unterscheidet Digel (1982) fünf **Regeltypen,** die auch die strategischen Regeln beeinflussen:
Inventarregeln, z. B. Torgröße, Zeitregeln, z. B. Spieldauer, Raumregeln, z. B. Spielfeldgröße,
Personalregeln, z. B. Spielerzahl, Handlungsregeln, z. B. Foulregel

3.	Erklärung der Sinnrichtungen von Sport	Leistung – Aktivierung Gesundheit – Fitness Wahrnehmung – Erfahrung Miteinander – Gemeinschaft Ausdruck – Ästhetik Wagnis – Abenteuer	Sinnrichtungen zum Sporttreiben oder sportliche Motive beschreiben und unterscheiden	Sinnrichtungen zum Sporttreiben oder sportliche Motive (nach Kurz 1986[4]) oder Mehrperspektivität des Schulsports[5]
8.3	**Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im gesellschaftlichen Kontext**			
1.	Analyse und Beurteilung der gesellschaftlichen Rolle von Sport an einem ausgewählten Beispiel	z. B. Kommerzialisierung des Sports, Olympische Spiele, Profifußball, Freizeitsport, Leistungssport, Hooligans Wechselbeziehung (Wirkungen und Einflussnahme) zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport Besuch einer Sportveranstaltung oder Besuch der Sportredaktion einer Tageszeitung, eines TV-Senders und deren Reflexion	die Rolle von Sport im Kontext der Gesamtgesellschaft analysieren  das Verhältnis Sport – Medien – Wirtschaft in Grundzügen darstellen und diskutieren, z. B. Abhängigkeiten erklären und auf Großveranstaltungen des Sports (z. B. Olympische Spiele) anwenden	Gesellschaftliche Funktionen des Sports[6] Folgende Auffassungen über die **gesellschaftliche Bedeutung des Sports** werden (idealtypisch) oft vertreten: **Biologisch:** Gesundheit: Zivilisationsschäden wie Bewegungsmangelkrankheiten sollen durch Sport ausgeglichen werden. **Politisch:** Der Sport wirkt Völker verbindend, überwindet politische Grenzen und hilft, Vorurteile abzubauen. **Sozial:** Im Sport lernt der Mensch wichtige Werte und Normen kennen. Durch den Sport kann die Freizeit sinnvoll gestaltet werden. **Pädagogisch:** Sportliches Handeln ist ein Entwicklungsfeld für Persönlichkeit, Identitätsfindung und Selbstwertgefühl. **Ökonomisch:** Sport ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, in dem große Geldsummen umgesetzt werden. **Ästhetisch:** Sport ist Körper- und Bewegungskultur, in der sich der Mensch ästhetisch entfalten und entwickeln kann. z. B. Dreiecksverhältnis Sport, Medien und Wirtschaft, wechselseitige Abhängigkeit …[7] oder „Magisches Dreieck“: Sport-Wirtschaft-Medien[8] (Sportsoziologie), Medien – Spitzensport am Beispiel Berichterstattung, Wirtschaft – Spitzensport am Beispiel Sponsoring

[4] Kurz, D.: Vom Sinn des Sports. In DSB (Hrsg.), Die Zukunft des Sports, S. 44–69. Schorndorf, Hofmann Verlag.

[5] Siehe Bildungsplan fachspezifische Vorbemerkungen

[6] Gesellschaftliche Funktionen des Sports, o. Autor, o. Jahr, In: Sportunterricht.de. (Stand 10.12.2019).

[7] Siehe auch: Gelbe Reihe: Sport und Gesellschaft, S. 50–86. Und: Friedrich, W.: Fit im Schulsport 2017, S. 225-243

[8] Verhältnis Sport – Medien – Wirtschaft, „Magisches Dreieck“
Siehe: Beck, Daniel: Sportübertragungen am Fernsehen. Vom Publikumsmagneten zum teuren Verlustgeschäft? In: Medienheft, Freiburg (Schweiz), 06.09.2001, S. 2., http://www.medienheft.ch/kritik/bibliothek/k16_BeckDaniel.html (Stand: 10.12.2019).

Literaturempfehlungen zu den Inhalten der BPE 8.2 und 8.3:

Digel, Helmut: Sport verstehen und gestalten. Ein Arbeits- und Projektbuch. Rowohlt, Reinbek 1982.

Dober, Rolf: Leistungskurs Sport, o. Jahr. In: Sportunterricht.de, http://www.sportunterricht.de/lksport/ (Stand: 10.05.2020).

Friedmann, Karl: Fit sein durch Ausdauer und Kraft: Sporttheorie für die Schule, 2. überarbeitete Auflage, Promos 2018.

Friedrich, Wolfgang: Fit im Schulsport, 2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Spitta Verlag, Balingen, 2017.

Meyer, Jörn: Sport in der gymnasialen Oberstufe, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2020.

Weineck, Jürgen: Optimales Training, Spitta Verlag, 2019.

Gelbe Reihe, Westermann: Bewegungslehre (2015), Sport und Gesellschaft (2020), Trainingslehre (2018).

3.2 Beispiele für Stoffverteilungspläne für die Jahrgangsstufen 1 und 2

Der Bildungsplan bietet in der Eingangsklasse und in den Jahrgangsstufen 1 und 2 sehr viele Wahlmöglichkeiten.
Die Eingangsklasse der beruflichen Gymnasien hat eine Gelenkfunktion. Wegen der unterschiedlichen Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler ist es Ziel dieser Klassenstufe, Kompetenzen im Hinblick auf das Anforderungsniveau der Jahrgangsstufen zu entwickeln. Daher lässt der Bildungsplan sehr viele Wahlmöglichkeiten zur Gestaltung des Unterrichts in der Eingangsklasse zu.

Hinweise zur Eingangsklasse aus dem Bildungsplan:

1. Bildungsplaneinheit 1: Der Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ wird mit anderen Inhalten vernetzt unterrichtet. Aus den übrigen Inhaltsbereichen werden mindestens zwei unterrichtet.
2. Bildungsplaneinheit 2: Es werden mindestens zwei Spiele unterrichtet.
3. Bildungsplaneinheit 3: Aus diesem Inhaltsbereich können weitere Sportarten unterrichtet werden.
4. Bildungsplaneinheit 4: Der Inhaltsbereich „Wissen“ wird mit einem Praxis-Theorie-Projekt verknüpft und in den sportpraktischen Unterricht eingebunden.

Die Handreichung konzentriert sich auf die ausführliche Darstellung des Sportunterrichts in den Jahrgangsstufen 1 und 2.
Die Schülerinnen und Schüler wählen vor Eintritt in die Jahrgangsstufe 1 aus dem Angebot der Schule eine Sportartenkombination nach den unten genannten Bedingungen aus. Vor diesem Hintergrund empfiehlt es sich, dass die Kurse durchgehend von derselben Lehrkraft unterrichtet werden.

Hinweise Jahrgangsstufen 1 und 2:

5. Bildungsplaneinheit 5: Der Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ wird mit anderen Inhalten vernetzt oder in einem eigenen Unterrichtsvorhaben unterrichtet. Aus den übrigen Inhaltsbereichen wird mindestens einer unterrichtet.
6. Bildungsplaneinheit 6: Es wird mindestens ein Spiel unterrichtet.
7. Bildungsplaneinheiten 5, 6, 7: Zusätzlich wird mindestens eine weitere Sportart aus den Bildungsplaneinheiten 5 (ohne „Fitness entwickeln“), 6 oder 7 unterrichtet.
8. Bildungsplaneinheit 8: Der Bereich „Wissen“ wird mit den Bildungsplaneinheiten 5–7 verknüpft unterrichtet und in den sportpraktischen Unterricht eingebunden.

Aus den vielen Möglichkeiten, die Inhalte für den Sportunterricht in den Jahrgangsstufen 1 und 2 zu wählen, stellt die Handreichung drei Beispiel-Stoffverteilungspläne vor. Aus dem Beispiel-Stoffverteilungsplan 1 werden drei zentrale Unterrichtsvorhaben beschrieben und daraus jeweils eine Doppelstunde, in der die Praxis-Theorie-Verknüpfung eine wichtige Rolle spielt, ausführlich erläutert.

3.2.1 BEISPIEL-STOFFVERTEILUNGSPLAN 1

Fachpraktische Bildungsplaneinheiten:
5.1: Laufen, Springen, Werfen–Leichtathletik mit 5.5: Fitness entwickeln (zum Teil integriert)
6.1: Basketball spielen
6.3: Fußball spielen

	J1.1 (40 Stunden)	J1.2 (40 Stunden)	J2.1 (40 Stunden)	J2.2 (32 Stunden)
Pädagogische Perspektiven	Wahrnehmen-Bewegen-Erfahren; Gesundheit	Wahrnehmen – Bewegen-Erfahren; Leisten	Gesundheit; Leisten	Leisten; Wettkämpfen
Praxis und VIP	BPE 5.1 mit 5.5 Leichtathletik + Fitness entwickeln: Leichtathletik: Kugelstoßen, Hochsprung, Sprünge allgemein Fitness entwickeln: Kraft VIP: Entwicklung, Durchführung und Analyse eines Trainingsprogramms Kraft, mit Dokumentation (Vertiefung von BPE 4.1 aus der Eingangsklasse)	BPE 5.1 Leichtathletik: Dreikampf: 3 Disziplinen wettkampfgerecht ausführen	BPE 5.5 Fitness entwickeln: Schwerpunkt Ausdauer VIP: Mitwirken bei der Organisation und Durchführung eines Volkslaufs in der Region mit anschließender Reflexion	BPE 6.3 Fußball: bis 7:7, Abitur-Vorbereitung
Theorie /Basispapiere	BPE 8.1: Inhalte 1–8, 9, 11	BPE 8.1: Inhalte 10	BPE 8.1: Inhalte 4, 5, 6, 8, 10, 12 BPE 8.2: Inhalte 1–3	BPE 8.1: Inhalte 9, 10
Dauer	24 Stunden	20 Stunden	22 Stunden	20 Stunden

Pädagogische Perspektiven	Wettkämpfen	Wettkämpfen	Wettkämpfen; Leisten	Wettkämpfen; Leisten
Praxis und VIP	BPE 6.1 Basketball: Technische Fertigkeiten, Spiel bis 3:3, Individual- und Gruppentaktik	BPE 6.3 Fußball: Technische Fertigkeiten, Spiel bis 3:3, Individual- und Gruppentaktik VIP: Analyse der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bedeutung einer Fußball Bundesligamannschaft	BPE 6.1 Basketball: 3:3 bis 5:5	BPE 5.1 Leichtathletik: Abitur-Vorbereitung
Theorie /Basispapiere	BPE 8.1: Inhalte 9, 10	BPE 8.1: Inhalte 9 BPE 8.3: Inhalte 1	BPE 8.1: Inhalte 9, 10	BPE 8.1: Inhalte 1, 2, 3, 9, 10
Dauer	16 Stunden	20 Stunden	18 Stunden	12 Stunden

3.2.2 BEISPIEL-STOFFVERTEILUNGSPLAN 2

Fachpraktische Bildungsplaneinheiten:

5.2: Bewegen an Geräten – Gerätturnen

5.3: Schwimmen

5.5: Fitness entwickeln

6.2: Handball spielen

	J1.1 (40 Stunden)	J1.2 (40 Stunden)	J2.1 (40 Stunden)	J2.2 (32 Stunden)
Pädagogische Perspektiven	Wahrnehmen-Bewegung erfahren; Gesundheit-Fitness	Wahrnehmen-Bewegung erfahren; Gesundheit-Fitness	Wahrnehmen-Bewegung erfahren; Leisten; Wettkämpfen	Wettkämpfen; Leisten
Praxis und VIP	BPE 5.2, 5.5 Gerätturnen + Fitness entwickeln: Gerätturnen: Motorische Grundformen, Leistungsvoraussetzungen, Präsentation von Turnfertigkeiten Fitness entwickeln: Kraft VIP: Entwicklung, Durchführung und Analyse eines Trainingsprogramms zur Verbesserung der Kraft, Calisthenics, mit Dokumentation (Vertiefung von BPE 4.1 aus der Eingangsklasse)	BPE 5.3 Schwimmen: Schwimmtechniken	BPE 5.2 Gerätturnen: Präsentation von Turnfertigkeiten an zwei Turngeräten VIP: Analyse der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bedeutung eines Olympiastützpunktes/Turnleistungszentrums	BPE 5.2 Gerätturnen/Schwimmen Abitur-Vorbereitung
Theorie/Basispapiere	BPE 8.1: Inhalte 1–10	BPE 8.1: Inhalte 10, 11	BPE 8.3 Inhalt 1	BPE 8.1: Inhalte 9, 10
Dauer	24 Stunden	16 Stunden	32 Stunden	16 Stunden

Pädagogische Perspektiven	Wettkämpfen	Wettkämpfen; Wahrnehmen-Bewegung erfahren; Gesundheit-Fitness	Wahrnehmen-Bewegung erfahren; Gesundheit-Fitness; Leisten	Wettkämpfen; Leisten
Praxis und VIP	BPE 6.2 Handball: Technische Fertigkeiten, Spiel bis 4:4 plus Torhüter Technik, Individual- und Gruppentaktik	BPE 6.2, 5.5 Handball + Fitness entwickeln Handball: 3:3 bis 6:6 plus Torhüter Technik, Gruppen und Teamtaktik Fitness entwickeln: Ausdauer spielspezifisch	BPE 5.3, 5.5 Schwimmen + Fitness entwickeln Schwimmen: Demonstration von drei Schwimmtechniken, 600 m schwimmen auf Zeit Fitness entwickeln: Kraft	BPE 6.2 Handball: Abitur-Vorbereitung
Theorie/Basispapiere	BPE 8.1: Inhalte 9, 10	BPE 8.1: Inhalte 6–12	BPE 8.1: Inhalte 6–12	BPE 8.1: Inhalte 9, 10
Dauer	16 Stunden	24 Stunden	8 Stunden	16 Stunden

3.2.3 BEISPIEL-STOFFVERTEILUNGSPLAN 3

Fachpraktische Bildungsplaneinheiten:

5.4: Tanzen, Gestalten, Darstellen – Gymnastik/Tanz mit 5.5: Fitness entwickeln (integriert)
6.4: Volleyball spielen mit 5.5: Fitness entwickeln (integriert)
6.1: Basketball

	J1.1 (40 Stunden)	J1.2 (40 Stunden)	J2.1 (40 Stunden)	J2.2 (32 Stunden)
Pädagogische Perspektiven	Wahrnehmen-Bewegung erfahren; Wettkämpfen	Wettkämpfen	Wahrnehmen-Bewegung erfahren; Gesundheit-Fitness; Leisten; Wettkämpfen	Wettkämpfen; Leisten
Praxis und VIP	BPE 6.4 mit 5.5: Volleyball + Fitness entwickeln Volleyball: Technische Fertigkeiten, Spiel bis 2:2 Fitness entwickeln: Kraft, spielspezifische Ausdauer VIP: Entwicklung, Durchführung und Analyse eines Trainingsprogramms Kraft mit Dokumentation (Vertiefung von BPE 4.1 aus der Eingangsklasse)	BPE 6.1: Basketball: Technische Fertigkeiten, Spiel bis 3:3, Individual- und Gruppentaktik	BPE 5.4 mit 5.5: Gymnastik/Tanz + Fitness entwickeln: Gymnastik/Tanz: Präsentation einer tänzerischen Bewegungsfolge, Choreographie in einer Paar- oder Gruppengestaltung Fitness entwickeln: Schwerpunkt Kraft	BPE 6.4: Volleyball Techniken, 4:4 Abitur-Vorbereitung
Theorie	BPE 8.1: Inhalte 1–8, 9–11	BPE 8.1: Inhalte 9, 10	BPE 8.1: Inhalte 8, 11, 12	BPE 8.1: Inhalte 9, 12
Dauer	24 Stunden	20 Stunden	16 Stunden	20 Stunden

Pädagogische Perspektiven	Wahrnehmen-Bewegung erfahren	Wettkämpfen	Wettkämpfen	Wettkämpfen; Leisten
Praxis und VIP	BPE 5.4 Gymnastik/Tanz Gymnastische Pflichtelemente, Präsentation einer Bewegungsfolge mit einem Handgerät	BPE 6.4: Volleyball Techniken, bis 4:4 VIP: Besuch eines VB-Bundesliga Spiels mit anschließender Reflexion	BPE 6.1: Basketball: 3:3 bis 5:5 VIP: Planung, Durchführung und Reflexion eines Basketball-Turniers	BPE 5.4: Gymnastik/Tanz Abitur-Vorbereitung
Theorie	BPE 8.1: Inhalte, 10	BPE 8.1: Inhalte 9, 10 BPE 8.3: Inhalte 1	BPE 8.1: Inhalte 9 BPE 8.2: Inhalte 1–3	BPE 8.1: Inhalte 9, 10
Dauer	16 Stunden	20 Stunden	24 Stunden	12 Stunden

3.3 Drei Unterrichtsvorhaben aus dem Stoffverteilungsplan 3.2.1

Die drei gelb markierten Unterrichtsvorhaben aus dem ersten Beispiel für einen Stoffverteilungsplan (Kap. 3.2.1) werden in den Kapiteln 3.3.1–3.3.3 ausführlich dargestellt. Dabei wird jeweils ein Überblick über das gesamte Unterrichtsvorhaben (UVH) mit pädagogischen Perspektiven und Bildungsplaneinheiten gegeben und anschließend wird eine zentrale Doppelstunde aus dem UVH in ihrem Verlauf erläutert.

3.3.1 STOFFVERTEILUNGSPLAN LEICHTATHLETIK UND FITNESS ENTWICKELN IN J1.1

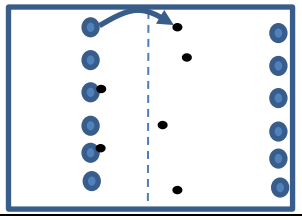
LEICHTATHLETIK: KUGELSTOßEN, HOCHSPRUNG UND FITNESS ENTWICKELN MIT SCHWERPUNKT KRAFT

NR.	STUNDENTHEMEN
1–24	Pädagogische Perspektiven: Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen; Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern; das Leisten erfahren und reflektieren; Fitness verbessern
1–24	BPE: 5.1, 5.5, 8.1
1/2	Einführung Kugelstoßen Wurftypisches Aufwärmspiel, vielfältige Wurfübungen (weit werfen, Zielwerfen …), Übungsreihe zum Standstoß mit Medizinball, Planung des Kraft- bzw. Fitnesstrainings mit Einführung eines Trainingstagebuchs und Eingangstest (Standweitsprung, Jump and Reach, Medizinballstoßen aus der Schrittstellung, 20m Sprint, Einbeinkniebeuge)
3/4	Vielfältige Wurfübungen und Spiele, Kugelstoßen: Standstoß mit Kugel, LA-spezifischer Kraftzirkel (Grundlagen), Theorie: Grundlagen des Krafttrainings
5/6	Einführung der Wechselschritt-Technik, Technikanalyse mit Tablet und App, LA-spezifischer Kraftzirkel wie in 3/4
7/8	Wurfwettkampf aus 3 Disziplinen: Kugelschocken, Medizinballstoßen, Kugelstoßen mit Standstoß/Kugelstoßen mit Wechselschritt Entwicklungsgemäßes Muskelaufbautraining der Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur an Stationen
9/10	Einführung Hochsprung, vielfältige Sprungübungen, 2 Durchgänge an den Stationen aus 7/8
11/12	Laufkoordination (Lauf-ABC, Koordinationsleiter) und rhythmisches Laufen Einführung Flop mit bogenförmigem Anlauf Umgestaltung der Übungen aus 7/8 zu HIT-Krafttraining
13/14	Laufspiele, Vertiefung Hochsprung mit Technikanalyse, HIT-Training aus 11/12
15/16	Laufkoordination mit Seilspringen, Vertiefung Hochsprung mit Technikanalyse (z. B. Coach´s Eye, VideoDelay) Theorie: Methoden des Krafttrainings Hausaufgabe: Kraftzirkel (mit eigenem Körpergewicht) für Zuhause erstellen
17/18	Übungen zu Hochsprung, Kugelstoßen Sprint mit Technikanalyse Abgabe der HA „Kraftzirkel für Zuhause“
19/20	Zweikampf: Hochsprung, Kugelstoßen (jeweils 4 Versuche) Praxis-Theorie-Verknüpfung: Besprechung der HA „Kraftzirkel für Zuhause“: exemplarisch durchführen und analysieren
21/22	Team-Wettkampf: Hochsprung, Kugelstoßen Cross-Fit „WOD“ (Workout-of-the-day): aus Hochsprung und Kugelstoßen Praxis-Theorie-Vertiefung
23/24	Theorieklausur Abschlusstest (vgl. Eingangstest aus 1/2) mit Auswertung der Trainingstagebücher

VERLAUFSPLAN STUNDE 3/4 LEICHTATHLETIK: KUGELSTOSSEN + FITNESS ENTWICKELN: KRAFT

WISSEN: BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN DES KRAFTTRAININGS, KONTRAKTIONSFORMEN, BELASTUNGSKOMPONENTEN, TECHNIKMERKMALE DES STANDSTOßES.

Dauer	**Unterrichtsphase, Inhalt**	**Material, Medien**	**Angestrebtes Ergebnis, erwartetes Schülerverhalten**
2 min	Unterrichtseröffnung und Begrüßung Vorstellung des Themas und Ablaufs der Stunde		Motivation und kognitive Aktivierung
5 min	1. Grunderwärmung 2. Spiel „Medizinball gegen die Wand“: drei Schritte erlaubt, Ball muss in einer bestimmten Höhe gegen die gegnerische Wand befördert werden. Wurfvarianten; keine Schockwürfe	Hütchen für Spielfeldbegrenzung, Parteibänder, Medizinbälle	Physische Aktivierung und spezifische Erwärmung von Beinen, Rumpf, Oberkörper und Armen für das Kugelstoßen
5 min	„Ball über die Schnur mit Medizinball“: Nur einarmiges Stoßen über die Schnur erlaubt. Die zweite Hand dient als seitliche Abstützung. Maximal zwei Kontakte pro Spielfeld (Variante: 1 Kontakt, Masse der Bälle variieren).	Baustellenband wird in ca. 2.50 m Höhe quer über die Halle gespannt. Mit Hütchen werden 3 Felder eingeteilt. Medizinbälle	Kugelstoßspezifische Streckbewegung in Beinen und Armen. Armhaltung Stoßarm Einarmiges Stoßen
5 min	Standstoß mit Medizinball gegen die Wand oder als Partnerübung mit beiden Händen mit einer Hand Varianten: Ziel treffen, Höhe erreichen, Masse der Medizinbälle, Abstand variieren	Medizinbälle Demonstration der Lehrkraft	Wiederholung Standstoß mit dem Medizinball Abrufen bereits gelernter Bewegungen, Verbesserung der Bewegungsausführung
3 min	Übergang zur Kugel Sicherheitshinweise: Gefahren durch die Kugeln: Immer nur auf Kommando stoßen und Kugeln holen.	Kreisaufstellung um die Lehrkraft mit ausreichendem Abstand unterschiedlich schwere Kugeln	Gefahrenbewusstsein Rücksichtnahme und vorausschauendes Handeln
5 min	Übungen zur Kugelgewöhnung im Stand Kugel um den Körper kreisen Kugel im Achter um die Beine kreisen Kugel vor dem Körper von der einen Hand in die andere übergeben Kugel beidhändig vor dem Körper in Schulterhöhe aus dem Handgelenk hin und her stoßen einarmiges Hochstoßen mit beidarmigem Auffangen einarmiges Hochstoßen mit einarmigem Auffangen einarmiges Hochstoßen mit Impuls aus den Beinen Übungen wie oben mit der „schwachen“ Hand	Halbkreisaufstellung um die Lehrkraft mit ausreichendem Abstand zwischen den SuS Medizinbälle	Gewöhnung an das Gewicht und die Größe der Kugel korrekte Kugelhaltung erlernen korrekte Haltung des Stoßarmes erlernen Gefahrenbewusstsein Rücksichtnahme und vorausschauendes Handeln
15 min	Übungsreihe zum Standstoß aus dem	Aufstellung rechts und links	Einsicht, dass ein längerer Be-

	Stütz: frontaler Stoß aus dem Stand (auch nach unten) seitlicher Stoß aus dem Stand Standstoß aus dem Stütz Dazwischen jeweils kurze Theorie zum Beschleunigungsweg und zur spezifischen Kraftanforderung.	der Schnur entlang einer Linie. Stoßen und Holen der Kugeln nur auf Kommando der Lehrkraft. SuS, die nicht stoßen, stehen an der gegenüberliegenden Wand (siehe Aufstellungsskizze). Übungsreihe: Demonstration der Lehrkraft Aufstellungsskizze 	schleunigungsweg bei richtiger Technik eine größere Wurfweite ergibt. Erlernen der korrekten Kugelhaltung und Armhaltung beim Standstoß aus dem Stütz. Reflektieren unterschiedlicher Abstoßwinkel. Erlernen der optimalen Abstoßrichtung durch Höhenorientierung. Erzielen der optimalen Abstoßgeschwindigkeit durch optimalen Beschleunigungsweg, Körperstreckung und optimale Addition der Teilimpulse.
5 min	Aufbau der Stationen für den LA-spezifischen Kraftzirkel Stationen: 1. Schlusssprünge 2. Einbeinige Kniebeuge mit Seil/THX-Band an der Sprossenwand 3. Wechselsprünge über niedrige (15 cm) Höhenmarkierung 4. Rumpfverschieben in Bauchlage 5. Crunches mit Kasten an der Wand 6. Liegestütze 7. Dips 8. Medizinballwürfe gegen die Wand mit Ganzkörperstreckung 9. Medizinballwürfe gegen die Wand im Sitzen mit Ball vor der Brust jeweils 30 s Übung, 1 min Pause (1 min lesen, 15 s Stationswechsel) Alternativ: Kraftzirkel als Cross-Fit Einheit konzipieren und in diesem Zusammenhang Cross-Fit erläutern und einführen 1. Pistols 2. Push-up Drill 3. Sprünge auf den Kasten 4. Wall Ball Shots 5. Spiderman Liegestütze 6. Military Press mit einbeinigen Kniebeugen 7. Burpees 8. Matten wenden	Aufbauskizzen mit Übungen und Ausführungshinweisen für Kraftzirkel austeilen Material: Bänke, Kästen, Medizinbälle, Reckstange, Matten Gruppeneinteilung für Kraftzirkel parallel zum Kraftzirkel werden in den Trainingspausen Informationen zu Grundlagen des Krafttrainings durchgelesen: Kraftarten Belastungskomponenten beim Krafttraining Kontraktionsformen Aufbau eines Muskels Trainingsmethoden im Krafttraining	schneller organisierter Aufbau Teamfähigkeit fördern
5 min	Erklärungsdurchlauf	Aufbauskizzen mit Ausführungshinweisen. SuS demonstrieren ihre Station. Differenzierungsmöglichkeiten	funktionsgerechte Bewegungsausführung Belastungskomponenten und Muskelgruppen kennenlernen

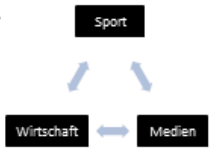
		ansprechen!	
20 min	Durchführung des Krafttrainings an den Stationen	Übungszeit 45s Pause 1 min 15s (dabei 1 min lesen und 15s Stationen wechseln)	Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten, Ausführung eines entwicklungsgemäßen Fitnesstrainings
2 min	Abbau der Stationen		Teamfähigkeit fördern
5 min	Multiple-Choice-Test zur Kontrolle der Theorieinhalte	Alle SuS erhalten einen Fragebogen, alternativ Fragebogen am Tablet.	Konsolidierung der Inhalte Grundlagen des Krafttrainings
3 min	Abschluss der Stunde mit Reflexion, Zusammenfassung der Theorie und kurzem Ausblick Handout: Alle SuS erhalten die einzelnen Theorieblätter mit Erläuterungen.		

3.3.2 STOFFVERTEILUNGSPLAN FUSSBALL IN J1.2

FUßBALL SPIEL 3:3 (SPIELEN MIT REDUZIERTER SPIELERZAHL), INDIVIDUAL- UND GRUPPENTAKTIK UND VIP: ANALYSE DER BEDEUTUNG DER BUNDESLIGAMANNSCHAFT DES SC FREIBURG FÜR DEN VEREIN, DIE STADT, DIE WIRTSCHAFT, DIE LOKALEN MEDIEN UND DEN SPORT IN DER REGION (DREIECK SPORT – WIRTSCHAFT – MEDIEN)

NR.	STUNDENTHEMEN
1–20	Pädagogische Perspektiven: Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen; Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern; das Leisten erfahren und reflektieren.
1–14	BPE 6.3
1/2	Einf.: Spiel 3:3 auf je 2 kleine Tore (s. DFB Sportabitur) kennenlernen, Verbesserung, Festigung und Variation technischer Fertigkeiten und situationsangepasste Anwendung unter erschwerten Bedingungen.
3/4	Individuelle Technik und Taktik im Angriff analysieren und verbessern (Beobachtungsbogen, evtl. Videoaufnahmen): Ballannahme und -mitnahme, Täuschungen/Finten, Ballkontrolle, Tempodribbling, Kurzpassspiel
5/6	Individuelle Technik und Taktik in d. Abwehr analysieren und verbessern (Beobachtungsbogen, evtl. Videoaufnahmen): Stellung zum Gegner, Gegner aufnehmen, schnelles Umschalten, spielspezifische Kondition
7/8	Gruppentaktik in Abwehr und Angriff analysieren u. verbessern Teil 1 (Beobachtungsbogen, evtl. Videoaufnahmen): übergeben – übernehmen, Passwege zustellen, ballorientiertes Verschieben, Doppelpass, Kreuzen, spielspezifische Kondition.
9/10	Gruppentaktik in Abwehr und Angriff analysieren u. verbessern Teil 2: s. o. und schnelles Umschaltspiel.
11/12	Praxisnoten: Spiel 3:3
13/14	Übergang zum 5:5: ball- (und mann-) orientierte Abwehr
VIP	Analyse der Bedeutung der Bundesligamannschaft des SC Freiburg für den Verein, die Stadt, die Wirtschaft, die lokalen Medien und den Sport in der Region (Dreieck Sport – Wirtschaft – Medien) Möglichkeit einer Exkursion: Bundesligaspiel, Stadionbesuch, Vereinsbesuch (Geschäftsstelle) …
15–20	BPE 8.3 Wissen über Sport im gesellschaftlichen Kontext
15/16	Ausführlicher Stundenentwurf: Die gesellschaftliche Bedeutung des Sports allgemein und der SC Freiburg im „magischen Dreieck“ Sport – Wirtschaft – Medien
17/18	Evtl. Exkursion: z. B. Bundesligaspielbesuch mit Gespräch mit einem Vereinsvertreter/Sponsor/Medienmitarbeiter, Stadionbesuch mit Gespräch, Vereinsbesuch mit Gespräch … Die Ergebnisse der vorherigen Stunde werden als Grundlage für die Gespräche genutzt. Dazu werden als Hausaufgabe vor der Exkursion Fragen an die jeweiligen Gesprächspartner formuliert.
19/20	Leistungsbewertung: Klausur/Kolloquium/mündliche Prüfung … Spielen 7:7 oder ggf. Exkursion nachbereiten: Auswertung des Gesprächs

VERLAUFSPLAN DOPPELSTUNDE NR. 15–16 AUS VIP:
ANALYSE DER BEDEUTUNG DER BUNDESLIGAMANNSCHAFT DES SC FREIBURG FÜR DEN VEREIN, DIE WIRTSCHAFT, DIE LOKALEN MEDIEN UND DEN SPORT IN DER REGION (DREIECK SPORT – WIRTSCHAFT – MEDIEN)

Dauer	**Unterrichtsphase, Inhalt**	**Material, Medien**	**Angestrebtes Ergebnis, erwartetes Schülerverhalten**
	Hausaufgabe auf diese Stunde	1. Recherchieren Sie das Sponsorenkonzept des SC Freiburg (z. B. auf der Homepage des SC Freiburg)**.** 2. Sammeln Sie alle Zeitungsartikel (z. B. aus der Badischen Zeitung) über den SC Freiburg aus den letzten beiden Wochen (Datum: …).	
3 min	Begrüßung, Thema, Struktur der 90 Minuten	Thema: s. o. Aufbau: L-Input, arbeitsteilige GA (HA), Präsentation, Diskussion der Ergebnisse	
15 min	Hauptteil 1: L-Input: „Die gesellschaftliche Bedeutung des Sports allgemein“ und das Dreiecksverhältnis „Sport – Medien – Wirtschaft“	Folgende Auffassungen über die **gesellschaftliche Bedeutung des Sports** werden (idealtypisch) oft vertreten: **Biologisch:** Gesundheit: Zivilisationsschäden wie Bewegungsmangelkrankheiten sollen durch Sport ausgeglichen werden. **Politisch:** Der Sport wirkt völkerverbindend, überwindet politische Grenzen und hilft Vorurteile abzubauen. **Sozial:** Im Sport lernt der Mensch wichtige Werte und Normen kennen. Durch den Sport kann die Freizeit sinnvoll gestaltet werden. **Pädagogisch:** Sportliches Handeln ist ein Entwicklungsfeld für Persönlichkeit, Identitätsfindung und Selbstwertgefühl. **Ökonomisch:** Sport ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, in dem große Geldsummen umgesetzt werden. **Ästhetisch:** Sport ist Körper- und Bewegungskultur, in der sich der Mensch ästhetisch entfalten und entwickeln kann. Zusammenhänge zwischen Sport – Medien – Wirtschaft in Grundzügen vorstellen:	SuS erhalten Arbeitsblatt und notieren wesentliche Inhalte des L-Vortrags
	Hauptteil 2: Der SC Freiburg im „Dreieck Sport – Wirtschaft – Medien“	Der SC Freiburg im „Dreiecksverhältnis Sport – Wirtschaft – Medien“ 	
27 min	Arbeitsteilige GA zu 1. Sponsoren und 2. Medien (→ HA nutzen, s. o.)	1. Sponsoren: Erläutern Sie, wie der SC Freiburg seine Sponsoren unterscheidet. (Recherche auf Homepage des SC Freiburg und anhand von 2–3 Sponsoren) Erörtern Sie, welche Vorteile dieses Vorgehen für den Verein und die Sponsoren hat.	Einteilung: Hauptsponsor, Premium-, Classic-, Basissponsoren. Bedeutung: Wertschätzung aller Sponsoren, Kosten-Nutzen-Abschätzung …

		2. Medien: Berichterstattung in Print- und Online-Medien Dokumentieren Sie alle Artikel über den SC Freiburg in der regionalen Presse (z. B. Badischen Zeitung) innerhalb der letzten 2 Wochen. Erläutern Sie die wesentlichen Inhalte dieser Artikel nach ihren Themenbereichen (Spielberichte, Hintergründe zur sportlichen Leistung, Wirtschaftliches, „Boulevardartikel“ …). Erörtern Sie, warum die regionale Presse (Badische Zeitung**)** so häufig über den SCF berichtet.	(Fast) tägliche Berichterstattung, einige „Boulevard-“ Artikel, große Bilder … Viele Leser interessieren sich für „alles“ rund um den SC und nicht nur für den Fußball.
20 min	Ergebnispräsentation der GA	1. Sponsorenkonzept mit 2–3 Beispielsponsoren 2. Medien: Berichterstattung über SC Freiburg am Beispiel der Badischen Zeitung	s. o.
5 min	Klärung offener Fragen	zu 1. Sponsoren und 2. Medien: Dreiecksverhältnis („magisches Dreieck“) …	
15–20 min	Schluss-Diskussion	Gesellschaftliche Funktionen eines Profi-Fußballvereins am Beispiel des SC Freiburg Ergänzende Themen: Kritisches Hinterfragen der: • Bedeutung von Spieler-, Traineräußerungen zu gesellschaftlichen Fragen • Spieler-, Trainergehälter Fans, Gewalt-Präventionskonzepte …	Alle drei profitieren voneinander. SuS erkennen Wechselwirkungen, gegenseitige Abhängigkeiten zwischen dem SC Freiburg, den Sponsoren und den Medien und erörtern sie kritisch.
(5 min)	HA vorbereiten: falls eine Exkursion zum UVH gehört	Wir formulieren exemplarisch Fragen an den Vereinsvertreter des SC Freiburg, den Sponsor oder die regionale Presse (je nach geplanter Exkursion). Hauptthema der Fragen: Zusammenwirken/Abhängigkeit von Sport, Medien und Wirtschaft	Warum unterstützen Sie den SC finanziell? Inwiefern profitieren Sie davon? … BZ: Warum berichten Sie so häufig über den SC? Warum gibt es so selten kritische Berichte? Inwiefern profitieren Sie davon, dass der SC in der Bundesliga spielt? …
	Hausaufgabe	SuS formulieren in Zweiergruppen jeweils 5 Fragen. Sie sind während des Gesprächs dafür verantwortlich, dass diese Fragen auch gestellt und beantwortet werden, d. h. sie notieren während des Gesprächs die Antworten, fragen ggf. nach und stellen Folgefragen.	Absprache in Zweierteams, SuS formulieren Fragen zum Zusammenwirken von Sport, Medien und Wirtschaft.
	Vor der Exkursion	Als Hausaufgabe erarbeitete Fragen werden gemeinsam überarbeitet: Fragen zur Einleitung, kritischen Vertiefung, Abschluss.	Aufgaben während der Exkursion festlegen.

3.3.3 STOFFVERTEILUNGSPLAN FITNESS ENTWICKELN: AUSDAUER IN J2.1

FITNESS ENTWICKELN MIT SCHWERPUNKT AUSDAUER UND VIP: MITWIRKEN BEI DER ORGANISATION UND DURCHFÜHRUNG EINES VOLKSLAUFS IN DER REGION MIT ANSCHLIEßENDER REFLEXION

Nr.	Stundenthemen
1–22	Pädagogische Perspektiven: Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen; Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern; das Leisten erfahren und reflektieren; Fitness verbessern.
1–14	BPE 5.5
1/2	Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit: Shuttle Run mit Pulsmessung, Ermittlung des optimalen Trainingspulses. Wissen: Anatomisch-physiologische Grundlagen: Energiebereitstellung und HKS; Trainingstagebuch; Einführung der Borg-Skala.
3/4	Laufen in gleichmäßigem Tempo mit Pulsmessung: Zeitschätzläufe. Wissen: Trainings- und Pulssteuerung; Steuerung der Belastungsintensität durch subjektives Belastungsempfinden, z. B. Borg-Skala; Führen eines Trainingstagebuches.
5/6	Allgemeine und spielspezifische Kondition: Ausdauer im Basketball anhand des Korblegers (z. B. Lay-Up-Drill, z. B. Lay-Up-Circle), anhand des Umschaltens von Angriff auf Abwehr (z. B. Transition-Drill 3on2-2on1) Wissen: Belastungskomponenten: Reizumfang, Reizdauer, Reizintensität, Reizdichte.
7/8	Fahrtspiel mit individuellem Trainingspuls: Intensität wird spielerisch von niedrig bis maximal variiert Wissen: Bedeutung der Erholungspausen (lohnende Pause und vollständige Pause, individuelle Variabilität der Erholungspausen).
09/10	HIT-Ausdauertraining z. B. anhand von Indoorcycling oder Aquajogging oder Rope Skipping oder Step-Aerobic Wissen: Belastungsgefüge einer Ausdauertrainingsmethode: Extensive Intervallmethode. HA: Erstellen eines Belastungsgefüges zur intensiven Intervallmethode.
11/12	Ermittlung der Leistungsentwicklung im Bereich Ausdauer durch Wiederholung des Shuttle-Runs mit Pulsmessung. Wissen: Besprechung der Eintragungen im Trainingstagebuch; Besprechung der HA.
13/14	Theorieklausur zum Thema: Ausdauer Abschließender Shuttle-Run zur Leistungsfeststellung. HA: Sammeln von Informationen über Volksläufe in der Region (Zeitungsartikel, Flyer, Internetseiten, …).
VIP	Mitwirkung bei der Organisation und Durchführung eines Volkslaufs in der Region mit anschließender Reflexion
15–22	BPE 8.2: Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext
15/16	Sichtung und Zusammenstellen der gesammelten Informationen über Volksläufe in der Region; welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten gibt es bei den verschiedenen Volksläufen (z. B. Frauenlauf, Stadtlauf, Mondscheinlauf, Streckenlängen); Entscheiden, bei welchem Volkslauf die SuS mitwirken wollen; Kontaktaufnahme mit den Verantwortlichen für einen Volkslauf und Vorbereitung des Gesprächs mit den Verantwortlichen.
17/18	Gespräch mit den Verantwortlichen für den Volkslauf; organisatorische Rahmenbedingungen des Volkslaufs; Information darüber, welche Aufgaben die SuS bei der Organisation und der Durchführung übernehmen können (Werbung, Zeitungsartikel/Pressearbeit, Verwaltung der Anmeldungen, Datenschutz, Versicherungsschutz, Auf- und Abbau des Start- und Zielgeländes, Startnummernausgabe, Versorgung der Verpflegungsstände, Streckenposten, Erste-Hilfe, etc.).
19/20	Bearbeitung der Aufgaben in Kleingruppen in Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen des Volkslaufs.
21/22	Mitwirken bei dem Volkslauf mit anschließender Reflexion (z. B. Wie war die Kommunikation untereinander und mit dem Veranstalter? Wo gab es Stolpersteine bei der Planung und Durchführung? Welche Ressourcen waren für die Planung und Durchführung nötig? Was hat gut geklappt und warum hat es gut geklappt?).

VERLAUFSPLAN DOPPELSTUNDE NR. 3–4: LAUFEN IN GLEICHMÄßIGEM TEMPO MIT PULSMESSUNG: ZEITSCHÄTZLÄUFE

WISSEN: TRAININGS- UND PULSSTEUERUNG; STEUERUNG DER BELASTUNGSINTENSITÄT DURCH SUBJEKTIVES BELASTUNGSEMPFINDEN, Z. B. BORG-SKALA; FÜHREN EINES TRAININGSTAGEBUCHES

Dauer	**Unterrichtsphase, Inhalt**	**Material, Medien**	**Angestrebtes Ergebnis, erwartetes Schülerverhalten**
3 min	Unterrichtseröffnung und Begrüßung Vorstellung des Themas und Ablaufs der Stunde		Motivation und kognitive Aktivierung
2 min	Pulsmessung vor der Belastung	Stoppuhr Trainingstagebuch Stifte	Methoden der Pulsmessung
6 min	Grunderwärmung Umkehrlauf: Die SuS starten an verschiedenen Hütchen, die in der Halle aufgestellt sind und laufen in ihrem Wohlfühltempo 2 Minuten. Während des Laufens zählen die SuS die Hütchen, die sie passieren. Nach 2 Minuten gibt die Lehrkraft ein Signal, auf das die SuS umdrehen und 2 Minuten in die entgegengesetzte Richtung laufen. Dabei zählen sie die Hütchen von der erreichten Zahl rückwärts. Das Ziel ist, dass die SuS nach 4 Minuten wieder an ihrem Starthütchen bei der Zahl 0 ankommen. Varianten: Laufen mit Ball mit verschiedenen Aufgaben (Handball, Volleyball, Fußball, Basketball)	4–8 Hütchen für Rundenmarkierung (je nach Schülerzahl), Stoppuhr Evtl. Musik	Physische Aktivierung und allgemeine Erwärmung Laufen mit gleichmäßigem Tempo Differenzierung durch unterschiedliches Lauftempo möglich
3 min	Pulsmessung 1 direkt nach der Belastung Pulsmessung 2 nach 2 min Belastungspause Belastungseinschätzung nach der Borg-Skala	Stoppuhr Trainingstagebuch mit Borg-Skala Stifte	Methoden zur Pulsmessung Dokumentation im Trainingstagebuch (Erholungspuls)
8 min	Lauf-ABC mit Informationen zu den Laufstilen Hierzu können die Hütchen aus der Grunderwärmung stehen gelassen werden. Das Lauf-ABC kann je nach Schülerzahl in der Diagonalen, über die Längsseite oder über die Querseite der Halle erfolgen.		Kenntnis unterschiedlicher Laufstile und Fußtypen Wahrnehmungsschulung Erweiterung der Bewegungserfahrung
8 min	Zeitschätzläufe üben: z. B. 45 sec, und 1,5 min und 2,5 min Hierzu können die Hütchen aus der Grunderwärmung stehen gelassen werden. Die SuS laufen in gleichmäßigem Tempo kreuz und quer durch die Halle. Sie sollen versuchen, so lange zu laufen, wie es die Zeit vorgibt (sie sollten hierzu keine eigenen Uhren haben). Um ein Zeitgefühl entwickeln zu können, steht die Lehrkraft mit einer Stoppuhr, auf der die Zeit mitläuft, in der Hallenmitte, sodass die SuS, wenn sie wollen, einen Blick darauf werfen können. Je nach Schülergruppe und Erfahrungsstand, kann man das Schauen auf die Stoppuhr reglementieren. Wenn die SuS denken, dass die vorgegebene Zeit erreicht ist, setzen sie sich auf den Boden. Die Pause zwischen den einzelnen Zeitschätzläufen kann je nach Schülergruppe und Zeitvorgabe variiert werden. Auch die Anzahl der „Zeitschätzläufe“ kann je nach Schülergruppe und Erfahrungsstand variiert werden.	Stoppuhr	Selbsteinschätzung Wahrnehmungsschulung Zeiteinschätzung Laufen mit gleichmäßigem Tempo Differenzierung durch unterschiedliches Lauftempo möglich
3 min	Reflexion		Erholung

12 min	Zeitschätzläufe in „Wettkampfform“ z. B. 3,45 min und 1, 15 min und 5 min Die Zeitschätzläufe in „Wettkampfform“ verlaufen wie die Übungszeitschätzläufe mit folgenden Veränderungen: Die Stoppuhr steht nicht mehr zur Kontrolle der Zeit zur Verfügung. Es wird eine Linie in der Halle festgelegt, auf die sich die SuS, wenn sie denken, dass die vorgegebene Zeit abgelaufen ist, der Reihe nach hinsetzen (der erste ganz links, der zweite rechts daneben usw.). Wenn alle SuS sitzen, gibt die Lehrkraft bekannt, wer der vorgegebenen Zeit am nächsten war. Außerdem können die Zeiten der SuS angegeben werden, die sich als erste oder als letzte hingesetzt haben. Die Pausen zwischen den Läufen, die Anzahl der Läufe und die Zeitvorgaben können wieder je nach Schülergruppe und Erfahrungsstand variieren.	Stoppuhr	Selbsteinschätzung Wahrnehmungsschulung Zeiteinschätzung Laufen mit gleichmäßigem Tempo Differenzierung durch unterschiedliches Lauftempo möglich
5 min	Belastungseinschätzung nach der Borg-Skala Aufbau für das Schlussspiel und Probedurchlauf	Borg-Skala	Belastungspause Selbsteinschätzung
15 min	Schlussspiel „Biathlon“ Es werden zwei Laufstrecken mit Hütchen markiert. Eine Laufstrecke verläuft am Hallenrand und eine weitere Laufstrecke in der Hallenmitte (Strafrunde). Außerdem werden je nach Mannschaftszahl mehrere Wurfstationen aus umgedrehten kleinen Kästen und z. B. Badmintonbällen an einer Wand eingerichtet. Der Abwurf wird durch Teppichfliesen gekennzeichnet (Abstand zwischen kleinem Kasten und Abwurfmarkierung richtet sich nach der Hallengröße und nach dem Leistungsniveau der SuS). Jede Gruppe hat ihre „eigene“ Wurfstation. Außerdem wird für jede Mannschaft eine Wechselzone markiert. In der Wechselzone muss darauf geachtet werden, dass sich die SuS nicht gegenseitig behindern. Die SuS werden in gleich große Gruppen, von 2–5 Schülern pro Gruppe, eingeteilt. Beim Startsignal, das die Lehrkraft gibt, starten die ersten SuS jeder Gruppe und legen eine Laufrunde zurück. Die anderen SuS stehen in der Wechselzone. Kommen die ersten SuS zu ihrer Wurfzone, stellen sie sich auf eine Teppichfliese und versuchen die drei Badmintonbälle, die neben der Teppichfliese liegen, einhändig (speerwurfähnlich) in den Kasten zu werfen. Pro Badmintonball, der nicht in dem Kasten platziert werden konnte, muss eine Strafrunde gelaufen werden, bevor in der Wechselzone gewechselt wird. Kommen die SuS an die Wurfstation, holen sie die drei Badmintonbälle, legen sie an die Abwurfmarke und versuchen, sie wieder nacheinander in den umgedrehten kleinen Kasten zu werfen. Je nach Strecke und Leistungsniveau der SuS, kann man mehrere Durchläufe machen. Variante: Man kann auch eine Joker-Funktion einbauen, bei der ein SuS aus der Gruppe einmalig für einen anderen SuS laufen kann und ein SuS einmalig für einen anderen SuS werfen kann (dass beides übernommen wird, ist nicht erlaubt).	Hütchen zur Markierung der Laufstrecke und der Wechselzonen Hütchen zur Markierung der Strafrunde 4–6 kleine Kästen (je nach Schülerzahl) 12–18 z. B. Badmintonbälle (je nach Schülerzahl) 4–8 Teppichfliesen (je nach Schülerzahl) 4–8 Reifen als Wartezone für die Teammitglieder	Die SuS gewinnen einen Einblick in den Zusammenhang zwischen hoher Herzfrequenz und Treffsicherheit. z. B. speerwurfähnliches Zielwerfen mit Badmintonbällen. Zielwerfen unter Zeitdruck. Freude an leichtathletischen Wettkämpfen. Die SuS kennen die Staffelorganisationsform eines Biathlons. Förderung des Teamgedankens. Beobachten der Veränderung des Herz-Kreislaufsystems und der Leistungsfähigkeit bei intervallartiger höherer Belastungsintensität. Beobachtung des Einflusses der Belastungspausen auf die Leistungsfähigkeit. Zusammenhang von Belastungsintensität und Belastungspausen erkennen.
5 min	Reflexion und gemeinsames Aufräumen		Förderung der Teamfähigkeit
5 min	Cool Down: z. B. Progressive Muskelentspannung/Stretching/Entspannungsgeschichte/Faszienrolle Wahrnehmung des Herzschlags	Faszienrolle	Regeneration Entspannung
5 min	Abschluss der Stunde mit Ausblick und kurzer Zusammenfassung	Trainingstage-	Eintragen der Belas-

	der Theorie	buch Stifte	tung in das Trainings- tagebuch Planung der nächsten Einheiten

4 Weitere Umsetzungsbeispiele für Vertiefung – individualisiertes Lernen – Projektunterricht (VIP)

4.1 Kooperation Schule-Verein am Beispiel Carl-Benz-Schule Mannheim und Rhein-Neckar-Löwen

Die Schülerinnen und Schüler besuchen im Rahmen der Kooperation mit den Rhein-Neckar-Löwen das Trainings- und Leistungszentrum in Kronau. Nach einem Vorgespräch der Lehrkraft mit dem Athletiktrainer des Handballbundesligisten bezüglich der Theorie- und Praxisinhalte nehmen die Schülerinnen und Schüler mit diesem Kontakt auf und klären die Rahmenbedingungen für ein Interview und eine Trainingsstunde mit dem Athletiktrainer und einem anwesenden Spieler. Dadurch sollen sie Einblicke in die Trainingsplanung, Trainingsdurchführung und den Tagesablauf eines Profisportlers erhalten.

Im weiteren Verlauf kümmert sich die Lehrkraft um Einverständniserklärungen und die Anfahrt. Nach einer Theorieeinheit des Athletiktrainers zum Thema „Krafttraining mit einem Handballspieler“ folgt die gemeinsam geplante Trainingsstunde. Dabei knüpfen die Schülerinnen und Schüler an ihr Bewegungsrepertoire aus der Bildungsplaneinheit Fitness entwickeln an und erweitern dieses. Sie tauschen im Rahmen der anschließenden Reflexionsphase ihre Erfahrungen aus und reflektieren diese. Zudem schließt daran das geplante Interview mit dem Trainer und dem Spieler an.

Die Lehrkraft klärt die rechtlichen Rahmenbedingungen für das Projekt.

Ziele des Projektes:

Wissen um die Bedeutung von Bewegung für eine gesunde Entwicklung, Erwerben sportspezifischer Fachkenntnisse in engem Praxis-Theorie-Bezug, Verbessern der koordinativen Fähigkeiten, Erweitern der personalen und sozialen Kompetenz.

Pädagogische Perspektiven:

Das Leisten erfahren und reflektieren
Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Fitness verbessern
Gemeinsam handeln und sich verständigen
Etwas wagen und verantworten

Bildungsplaneinheiten:

BPE 5.5, BPE 8.1, BPE 8.2

4.2 Planung und Durchführung eines Skilandheim-Aufenthalts

Die Schülerinnen und Schüler führen mit ihren Lehrkräften einen 3- bis 7-tägigen Skilandheim-Aufenthalt durch. Der Skilandheim-Aufenthalt erfordert eine sorgfältige Vorbereitung und Planung sowie eine durchgehende und umfassende Information von Schülerinnen, Schülern und Eltern bezüglich des Ablaufs und der entstehenden Kosten. Bei der Planung und Durchführung sollten sowohl ökologische als auch finanzielle Aspekte berücksichtigt werden. Um diese Exkursion für alle Schülerinnen und Schüler erschwinglich zu machen, kann die Finanzierung im Vorfeld durch gemeinsame Projekte (Kuchenverkauf …) unterstützt werden. Im Skilandheim erleben die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit ihren Lehrkräften eine für viele neue Umgebung, verbessern ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten auf Gleitgeräten, erfahren Freude im gemeinsamen Sporttreiben in der Natur und entwickeln ihre sozialen Fähigkeiten beim Zusammenleben in einem Jugendgästehaus oder einer Hütte. Zudem werden die Schülerinnen und Schüler zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit der sensiblen Berglandschaft und dem Element Schnee angeleitet.

Die Lehrkraft klärt die rechtlichen Rahmenbedingungen für das Projekt.

Ziele des Projektes:

Erwerben sportspezifischer Fachkenntnisse in engem Praxis-Theorie-Bezug, Verbessern der koordinativen Fähigkeiten, Erweitern der personalen und sozialen Kompetenz.

Pädagogische Perspektiven:

Gemeinsam handeln und sich verständigen
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
Etwas wagen und verantworten
Das Leisten erfahren und reflektieren

Bildungsplaneinheiten:
BPE 5.5; BPE 7; BPE 8.1/8.2/8.3

4.3 Planung, Durchführung und Reflexion eines Boulderhallenbesuchs

Die Schülerinnen und Schüler besuchen eine regionale Boulderhalle, in unserem Fall das „Roccadion“ in Böblingen. Sie nehmen mit der Hallenleitung Kontakt auf und klären die Rahmenbedingungen, wie Sicherheitsbestimmungen, Einverständniserklärungen und Eintrittspreise für den Besuch der Boulderhalle. Zusätzlich wird ein Gespräch mit der Hallenleitung geplant und durchgeführt, um Einblicke in die Organisationsstruktur und die Arbeitsabläufe in der Halle zu erhalten.

Eine Einführung in die Sportart erfolgt durch eine Schülerin/einen Schüler in Form einer GFS und/oder die Lehrkraft. Unter Beachtung der Sicherheitsvorschriften und Gesundheitsregeln (Finger, Griffgröße, dynamische Bewegungen, Sturzbewegungen und Sturzbereiche …) können die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen gemeinsam „Boulderprobleme“ lösen. Dabei knüpfen sie an ihr Bewegungsrepertoire aus den Bildungsplaneinheiten Bewegen an Geräten an und entwickeln kreativ und eigenständig neue Bewegungen.

Die Lehrkraft klärt die rechtlichen Rahmenbedingungen für das Projekt.

Ziele des Projektes:

Erweitern des Bewegungsrepertoires, Erweitern der personalen und sozialen Kompetenz, verantwortungsbewusst Wagnisse und Risiken abschätzen und Hilfestellungen verantwortungsbewusst durchführen.

Pädagogische Perspektiven:

Gemeinsam handeln und sich verständigen
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
Etwas wagen und verantworten
Das Leisten erfahren und reflektieren

Bildungsplaneinheiten:

BPE 3,7; BPE 8.2; evtl. BPE 8.3

4.4 Projekt mit einer Behindertensportgruppe

Die Schülerinnen und Schüler wählen aus den regionalen Vereinen eine Behindertensportgruppe aus, in unserem Fall den Sport- und Kulturverein Ravensburg (SKV Ravensburg). Sie nehmen Kontakt mit einem Verantwortlichen des Vereins auf und klären in einem Gespräch die Möglichkeiten eines gemeinsamen Projektes. Aus dem Gespräch ergibt sich die Zusammenarbeit mit den Abteilungen Rollstuhlbasketball und Bogenschießen. In diesen beiden Sportarten besuchen die Schülerinnen und Schüler eine Trainingsstunde und machen sich mit der jeweiligen Sportart und den spezifischen Rahmenbedingungen vertraut. Die Schülerinnen und Schüler planen mit dem jeweiligen Trainerteam eine Trainingsstunde und nehmen daran teil. Sie tauschen im Rahmen ihres Sportkurses ihre Erfahrungen aus und reflektieren diese.

Die Lehrkraft klärt die rechtlichen Rahmenbedingungen für das Projekt.

Ziele des Projektes:

Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt, Erweitern der personalen und sozialen Kompetenz, Fairness

Pädagogische Perspektiven:

Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

Bildungsplaneinheiten:

BPE 3,7; BPE 8.2; BPE 8.3