

# **Ergänzende Hinweise**

## **zum Teil III: Fachlehrplan**

### **Sport/Gesundheitsförderung**

#### **im Bildungsgang**

#### **Allgemeine Hochschulreife**

#### **(Freizeitsportleiterin/Freizeitsportleiter)**

#### **(Sport/Gesundheitsförderung, Biologie)**

#### **APO-BK, Anlage D 17**

**(gültig ab 01.08.2014)\*)**

#### Inhaltsverzeichnis:

1.	Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 11.1 .....	2
2.	Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 11.2 .....	4
3.	Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 12.1 .....	5
4.	Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 12.2 .....	7
5.	Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 13.1 .....	8
6.	Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 13.2 .....	9

\*) Hinweise zur Inkraftsetzung des geänderten Fachlehrplans und Übergangsvorschriften siehe: Bildungspläne zur Erprobung für die Bildungsgänge, die zu einem Berufsabschluss nach Landesrecht und zur allgemeinen Hochschulreife oder zu beruflichen Kenntnissen und zur allgemeinen Hochschulreife führen, Teil III: Fachlehrplan Sport/Gesundheitsförderung, Stand 31.07.2014

## 1. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 11.1

<b>Kursthema:</b> <b>Theoretische Grundlagen zur Verbesserung sportlicher Leistungsfähigkeit</b>	
<b>Themen</b> – Inhalte	<b>Hinweise</b> (Anwendungen, Vorschläge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung, Projekte)
<b>Sportliches Handeln im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung</b> – Begriffsklärung Fitness – Salutogenese nach Antonowski – Zusammenhang zwischen Sport, Gesundheit und Wohlbefinden	<b>Planung, Durchführung und Reflexion von...</b> – Fitnessangeboten und -tests – Entspannungsmethoden
<b>Grundlagen sportlichen Trainings</b> – Gesetz der Homöostase, Superkompensation – Belastungssteuerung (Atmung, HF, Borg-Skala) – Begriffsklärung – Trainingsprinzipien – Belastungsnormativa – Allg. Trainingsmethoden	<b>Planung, Durchführung und Reflexion von...</b> – verschiedenen Trainingsmethoden und Testmethoden
<b>Grundlagen der Bewegungslehre</b> – Wahrnehmen und Beobachten (Definitionen, Beobachtungsformen und -techniken, Rezeptoren, Analytoren, Fehlerkorrektur)	– Einsatz und Reflexion von Beobachtungsbögen – Fehlerkorrektur auf der Grundlage gezielter Beobachtungen

<ul style="list-style-type: none"><li>– Bewegungsstrukturen (zykl. u azykl. Bewegungen, Bewegungsabschnitt, Phasenstruktur, funkt. Zusammenhänge)</li><li>– Bewegungsbeschreibungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Bewegungsabläufe aus Individualsportarten und Sportspielen</li><li>– Versch. Typen von Bewegungsbeschreibungen am Bsp. einer Individualsportart</li></ul>
---	---

## 2. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 11.2

<b>Kursthema: Grundlagen sportlicher Spielhandlungen</b>	
<b>Themen</b>	<b>Hinweise</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Inhalte</li> </ul>	<p>(Anwendungen, Vorschläge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung, Projekte)</p>
<p><b>Ursprünge und Verbreitung von Sportspielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Historische Entwicklungen von Sportspielen</li> </ul> <p><b>Bedürfnisse und Motive in Sportspielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Theoretische Grundannahmen zu Motiven und Motivation</li> </ul> <p><b>Regelstrukturen in Sportspielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Regeltypen und ihre Funktion in Sportspielen</li> </ul> <p><b>Allgemeine und spezielle Spielfähigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bedingungsfaktoren zur Entwicklung von Spielkompetenz: technische, taktische, konditionelle, koordinative, psychische und kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten</li> <li>– Analyse und Verbesserung der speziellen Spielfähigkeit am Bsp. verschiedener Sportarten</li> </ul> <p><b>Soziale Strukturen in Sportspielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gruppenspezifische Bedingungen</li> <li>– Soziale Konflikte in Sportspielmannschaften</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Verschiedene alte Rückschlagspiele nach histor. Vorgaben erproben</li> <li>– Erfahren und Erleben unterschiedl. Spielformen: Kooperative Spiele, Wettkampfspele, Kleine Spiele, Darstellende Spiele etc.</li> <li>– Konstitutive und strategische Regeln auf verschiedene Spielsituationen anwenden</li> </ul> <p><b>Planung, Durchführung und Reflexion von...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– unterschiedlichsten Sportarten</li> <li>– Adressatengerechter Umgang mit Zielgruppen</li> <li>– Soziale Konflikte in unterschiedlichen wettkampforientierten Spielsituationen erfahren</li> </ul>

### 3. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 12.1

<b>Kursthema: Analyse und Verbesserung sportlicher Handlungen</b>	
<b>Themen</b>	<b>Hinweise</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Inhalte</li> </ul>	<p>(Anwendungen, Vorschläge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung, Projekte)</p>
<p><b>Analyse und Vergleich von Bewegungsabläufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Merkmale sportlichen Handelns: der Handlungsbegriff nach Nitsch</li> <li>– Phasenstruktur der sportl. Handlung</li> <li>– Qualitative Bewegungsmerkmale (z. B. Bewegungsstruktur, -rhythmus, -umfang, -präzision, -konstanz und -elastizität)</li> <li>– Quantitative Bewegungsmerkmale (kinematische und dynamische wie Länge, Zeit, Weg, Geschwindigkeit und Masse, Kraft, Arbeit, Leistung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aufrechterhaltung der Handlungsfähigkeit trotz unterschiedlicher Störgrößen während des Handelns in der Praxis</li> <li>– Vertiefen verschiedener zyklischer und azyklischer Bewegungsabläufe aus unterschiedl. Inhaltsbereichen</li> <li>– Erfahrbarkeit und Reflexion von Handlungsabläufen durch Praxisbezüge insbes. aus den Inhaltsbereichen 5, 6, 7</li> <li>– Erfassen verschiedener Messgrößen des c-g-s-Systems durch z. B. Stoppuhr, Maßband, digitale Videoaufzeichnungen, Festhalten der KSP-Lage an Beispielen unterschiedlicher Handlungen aus den Inhaltsbereichen 3 – 6</li> </ul>
<p><b>Training und Verbesserung der körperlichen Fitness</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Definition und Struktur von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination</li> <li>– Anatomische und physiologische Grundlagen</li> <li>– Trainingsmethoden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bezug zu allen Inhaltsbereichen möglich</li> <li>– Planung, Durchführung und Reflexion von unterschiedlichen Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethoden an Beispielen aus dem Schwimmen und/oder der Leichtathletik)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>– Trainingsplanung und -gestaltung</li><li>– Test- und Messverfahren</li><li>– Gesundheitsorientierung im Trainingsprozess</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Prakt. Umsetzung in den Bereichen Ausdauer und/oder Schnelligkeit im Hinblick auf die Abschlussprüfung</li><li>– z. B. Coopertest</li><li>– bes. für den Bereich der allgemeinen Ausdauer, Puls-, Blutdruckmessung, Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen, Variation von Intensität, Gesamtdauer, Methodewahl mit dem Ziel einer gesundheitsrelevanten Adaption</li></ul>
--	---

#### 4. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 12.2

<b>Kursthema:</b> <b>Analyse und Entwicklung individueller Handlungsmöglichkeiten im sozialen Kontext</b>	
<b>Themen</b> – Inhalte	<b>Hinweise</b> (Anwendungen, Vorschläge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung, Projekte)
<b>Emotionale Prozesse im Sport (Motive, Angst, Aggression, Frustration)</b> – Motive sportlichen Handelns – Definition Leistungsmotivation – Prozessmodell der Leistungsmotivation – Formen der Angst und Äußerungsformen – Prozessmodell zur Entstehung von Angst – Methodische Möglichkeiten im Umgang mit Angst – Aggressive Verhaltensweisen im Sport – Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Aggression	<b>Planung, Durchführung und Reflexion von...</b> – Sportangeboten unter dem besonderen Blickwinkel von motivationalen Einflüssen.  – Elementen der Abenteuer- und Erlebnispädagogik – Kampf- und Raufspielen
<b>Sport und Körperlichkeit</b> – Körperwahrnehmung und Körperbild im Wandel der Zeit – Soziale und biologische Determinanten geschlechtsspezif. Sporttreibens – Geschlechtsspezifik und ihre Darstellung in den Medien – Gleichstellung der Geschlechter im Freizeit- und Leistungssport? Möglichkeiten und Grenzen – Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit dem anderen Geschlecht	<b>Planung, Durchführung und Reflexion von...</b> – Bewegungsangeboten zur Körpererfahrung  – Klassische Männer- und Frauensportarten, z. B. Fußball, Step Aerobic

## 5. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 13.1

<b>Kursthema: Sport im gesellschaftlichen Kontext</b>	
<b>Themen</b>	<b>Hinweise</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Inhalte</li> </ul>	<p>(Anwendungen, Vorschläge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung, Projekte)</p>
<p><b>Entwicklung und Veränderung des Sports in historischen und kulturellen Bezügen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die antiken Olympischen Spiele</li> <li>– Die Neuentdeckung durch Pierre de Coubertin und die damit verbundenen Ideale (Olympische Werteerziehung)</li> <li>– Sport als politisches Instrument früher und heute (z. B. Nationalsozialismus, DDR, Olympia 2008)</li> <li>– Erziehungsprogramme und die Hauptmotive für körperliche Ertüchtigung</li> </ul> <p><b>Sport als Wirtschaftsfaktor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zum Begriff der Professionalisierung im Sport</li> <li>– Formen und Merkmale der Professionalisierung</li> <li>– Sportwerbung und Sportmarketing (z. B. Olympische Spiele)</li> <li>– Sponsoring</li> <li>– Finanzierung von Sportvereinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Erproben alter Bewegungsformen (z. B. „Weitsprung mit Halteren“, alte Spielformen)</li> <li>– Planung, Durchführung und Reflexion "Olympischer Schulsportspiele", Fun-Olympics etc.</li> <li>– Planung, Organisation und Durchführung eines (Schul-)Sport-Events (Sponsoren-Lauf, 24-Stunden-Schwimmen etc.)</li> </ul>

## 6. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 13.2

<b>Kursthema: Sport und Gesundheit</b>	
<b>Themen</b>	<b>Hinweise</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>– Inhalte</li></ul>	(Anwendungen, Vorschläge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung, Projekte)
<b>Möglichkeiten und Grenzen des Sports zur Förderung der Gesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Prävention durch Sport</li><li>– Einflussmöglichkeiten auf das psycho-soziale Wohlbefinden</li><li>– Fitnesswahn und Körperkult (z. B. Doping im Breitensport, Suchtverhalten im Sport)</li></ul>	<b>Planung, Durchführung und Reflexion von...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Verschiedenen Sportarten in Bezug auf ihre präventive Wirksamkeit (z.B. Nordic Walking, Marathon-Lauf, Bodybuilding)</li><li>– Entspannungstechniken</li></ul>