|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte** | **SK1** | **SK2** | **SK3** | **MK1** | **MK2** | **UK1** | **UK2** |
| **a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen*** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
* Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
* Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
* Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
 | unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben | grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben,  | Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. | Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. |  | unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen |  |
| **b - Bewegungsgestaltung*** Gestaltungskriterien
* Improvisation und Variation von Bewegung
 | Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.  |  |  | verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). |  | Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. |  |
| **c - Wagnis und Verantwortung*** Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
* Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns
 | Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern, | unterschiedliche Motive beim Sportreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.  |  | mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. |  | unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen.  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inhaltsfelder** | **SK1** | **SK2** | **SK3** | **MK1** | **MK2** | **UK1** | **UK2** |
| **d - Leistung*** Trainingsplanung und -organisation
* Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
* Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
* Verfahren zur Leistungsdiagnostik
 | Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern, | physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. |  | die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). | individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. | Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen)  hin beurteilen, | die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. |
| **e - Kooperation und Konkurrenz*** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
* Fairness und Aggression im Sport
* Spielvermittlungsmodelle
* Formen der Steuerung und Manipulation im Sport
 | die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, | Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. | ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. | individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, | bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. | gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen.  |  |
| **f - Gesundheit*** Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
* Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
* Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns
* Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport
 | gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern,  | gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. |  | Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. |  | positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. |  |