

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

Kursthema: Theoretische Grundlagen zur Verbesserung sportlicher Leistungsfähigkeit	
Themen – Inhalte	Hinweise (Anwendungen, Vorschläge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung, Projekte)
Sportliches Handeln im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung – Begriffsklärung Fitness – Salutogenese nach Antonowski – Zusammenhang zwischen Sport, Gesundheit und Wohlbefinden	Planung, Durchführung und Reflexion von... – Fitnessangeboten und -tests – Entspannungsmethoden
Grundlagen sportlichen Trainings – Gesetz der Homöostase, Superkompensation – Belastungssteuerung (Atmung, HF, Borg-Skala) – Begriffsklärung – Trainingsprinzipien – Belastungsnormativa – Allg. Trainingsmethoden	Planung, Durchführung und Reflexion von... – verschiedenen Trainingsmethoden und Testmethoden
Grundlagen der Bewegungslehre – 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">– Bewegungsstrukturen (zykl. u azykl. Bewegungen, Bewegungsabschnitt, Phasenstruktur, funkt. Zusammenhänge)– Bewegungsbeschreibungen	<ul style="list-style-type: none">– Bewegungsabläufe aus Individualsportarten und Sportspielen– Versch. Typen von Bewegungsbeschreibungen am Bsp. einer Individualsportart
---	---

2. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 11.2

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

3. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 12.1

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

<ul style="list-style-type: none">– Trainingsplanung und -gestaltung– Test- und Messverfahren– Gesundheitsorientierung im Trainingsprozess	<ul style="list-style-type: none">– Prakt. Umsetzung in den Bereichen Ausdauer und/oder Schnelligkeit im Hinblick auf die Abschlussprüfung– z. B. Coopertest– 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
--	---

4. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 12.2

Kursthema: Analyse und Entwicklung individueller Handlungsmöglichkeiten im sozialen Kontext	
Themen – Inhalte	Hinweise (Anwendungen, Vorschläge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung, Projekte)
Emotionale Prozesse im Sport (Motive, Angst, Aggression, Frustration) – 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	Planung, Durchführung und Reflexion von... – Sportangeboten unter dem besonderen Blickwinkel von motivationalen Einflüssen. – Elementen der Abenteuer- und Erlebnispädagogik – Kampf- und Raufspielen
Sport und Körperlichkeit – 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	Planung, Durchführung und Reflexion von... – Bewegungsangeboten zur Körpererfahrung – Klassische Männer- und Frauensportarten, z. B. Fußball, Step Aerobic

5. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 13.1

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

6. Ergänzende Hinweise zum Kurshalbjahr 13.2

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