

## Kerncurriculum gymnasiale Oberstufe Sport

### Umsetzungsbeispiel für die Qualifikationsphase (3)

Das nachfolgende Beispiel zeigt eine Möglichkeit der Umsetzung des Themenfeldes „Fitness erhalten und steigern“ (Q1.2) im Unterricht der Qualifikationsphase im zweistündigen Grundkurs. Es veranschaulicht exemplarisch, in welcher Weise die Lernenden in der Auseinandersetzung mit einem Themenfeld Kompetenzen erwerben können, die auf das Erreichen ausgewählter Bildungsstandards am Ende der gymnasialen Oberstufe zielen (Verknüpfung von Bildungsstandards und Themenfeldern unter einer Schwerpunktsetzung).

Das ausgewählte Beispiel verdeutlicht, inwiefern sich eine Bezugnahme sowohl auf die fachdidaktischen Grundlagen (Abschn. 2.2, 2.3) als auch auf Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte (Abschn. 3.2, 3.3) im Einzelnen realisieren lässt – je nach unterrichtlichem Zusammenhang und Zuschnitt des Lernarrangements.

<b>Kurshalbjahr:</b>	<b>Q1</b>	<b>Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten</b>
<b>Themenfeld:</b>	<b>Q1.2</b>	<b>Fitness erhalten und steigern</b>
<b>Niveau:</b>	<b>grundlegendes Niveau (Grundkurs zweistündig)</b>	
<b>Bezug zu den Perspektiven: Körperwahrnehmung, Gesundheit</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Der Körper liefert vielfältige Informationen über Art und Grad der Beanspruchung.</li> <li>– Werden Körpersignale bewusst wahrgenommen, können sie Informationen über den individuellen Gesundheits- und Funktionszustand geben.</li> <li>– Zwischen Gesundheitszustand und Ausdauerleistungsfähigkeit besteht ein Zusammenhang.</li> <li>– Die Leistungsfähigkeit kann durch kontinuierliches sportliches Training positiv beeinflusst werden.</li> <li>– Der Grad der Beanspruchung muss hoch genug und individuell angepasst sein, um eine Trainingswirkung zu erzielen (u.a. Prinzip der individualisierten Belastung).</li> </ul>		
<b>Fragestellung:</b> Wirkungen von unterschiedlichen Ausdauerbelastungen – Wie kann ich meine Ausdauerleistungsfähigkeit diagnostizieren und verbessern?		
<b>Kompetenzbereiche / Bildungsstandards</b>	<b>Lernaktivitäten</b>	
<b>Bewegungskompetenz: B2</b> <b>Urteils- und Entscheidungskompetenz: U1,U4, (U7)</b>	Die Lernenden <ul style="list-style-type: none"> <li>– setzen einen für alle gleichen Belastungsreiz (Gruppenlauf, gleiches Tempo für alle), messen und dokumentieren ihre Beanspruchung mit Hilfe der Herzfrequenz (z. B. Puls-Uhr),</li> <li>– vergleichen (es kommen in der Regel sehr unterschiedliche Herzfrequenz-Messergebnisse zustande) und diskutieren die unterschiedlichen Ergebnisse der Herzfrequenzmessung („Warum sind die Ergebnisse</li> </ul>	

<b>Teamkompetenz: (T1),T 5</b>	<p>der Pulsmessungen so unterschiedlich?“),</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sammeln Informationen über verschiedene Körperreaktionen (z. B. Erhöhung des Pulsschlages und der Atemfrequenz, vermehrte Schweißbildung), die durch körperliche Belastungen entstehen können, und deuten diese im Kontext von Belastung und Beanspruchung,</li><li>- ziehen aus den dokumentierten Körperreaktionen und dem Grad der Beanspruchung Rückschlüsse auf den Trainingszustand,</li><li>- sammeln Informationen über Reizsetzungen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining,</li><li>- beziehen ihre Rechercheergebnisse und Kenntnisse über ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining ein und diskutieren Möglichkeiten für ihre individuelle Belastungssteuerung beim Dauerlaufen,</li><li>- treffen Entscheidungen über das individuelle Tempo (Ausdauertrainingsbereiche),</li><li>- laufen ausdauernd in Niveaugruppen (individuelle Belastungsreizsetzung/Belastungssteuerung),</li><li>- beschreiben die Wirkungen von Ausdauerbelastungen unter Verwendung von Fachsprache (z. B. Herzfrequenz, Belastungspuls, Ruhepuls),</li><li>- ziehen Schlussfolgerungen für die eigene Trainingsgestaltung und setzen gezielt Trainingsreize,</li><li>- tauschen sich in den Niveaugruppen über ihre Erkenntnisse aus.</li></ul>
--------------------------------	---