

Schulinternes Curriculum für das Prüfungsfach Sport (gA) für die Sekundarstufe II am Gymn. Wildeshausen

Basierend auf:

- Niedersächsisches Kultusministerium (2018). Sport: Kerncurriculum für das Gymnasium - gymnasiale Oberstufe, die Gesamtschule - gymnasiale Oberstufe, das Berufliche Gymnasium, das Kolleg'. Unidruck, Hannover.
- Niedersächsisches Kultusministerium (04.09.2018). Verordnung über die gymnasiale Oberstufe (VO-GO) und Ergänzende Bestimmungen zur Verordnung über die gymnasiale Oberstufe (EB-VO-GO). Fassung ab 01.08.2018. Hannover.
- Niedersächsisches Kultusministerium (August 2015). Ergänzende Bestimmungen für die Abiturprüfung im Land Niedersachsen für das Fach Sport (EPA_EB_Sport). Hannover.

Inhaltsverzeichnis

0. Semesterübersichten	2
1. Einführungsphase	4
1.1 Organisation und Unterrichtsgestaltung	4
1.2 Inhalte	4
1.3. Erwartete Kompetenzen	5
1.3.1 Prozessbezogene Kompetenzbereiche	5
1.3.2 Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	6
1.4 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung	6
2. Qualifikationsphase	7
2.1 Zulassungsvoraussetzungen zum Prüfungsfach Sport	7
2.2 Organisation und Unterrichtsgestaltung im Prüfungsfach Sport	7
2.3 Inhalte Sporttheorie	8
2.4 Inhalte Sportpraxis	16
2.4.1 Bewegungsfeldgruppe A	16
2.4.2 Bewegungsfeldgruppe B	22
2.4.3 Mehrkämpfe	23
2.5 Erwartete Kompetenzen	24
2.5.1 Prozessbezogene Kompetenzbereiche	24
2.5.2 Inhaltsbezogener Kompetenzbereich	25
2.6 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung	26
3. Abiturprüfung	26

0. Semesterübersicht Q-Phase Abitur 2021

Sporttheoretische Themenfelder	Sportpraktische Inhalte (exemplarisch ¹)
<i>1. Schuljahrgang der Qualifikationsphase (2019 / 2020)</i>	
1. Schulhalbjahr (Q1)	
1. Anatomisch-physiologische Grundlagen 2. Grundlagen sportlichen Trainings 3. Training der konditionellen Fähigkeiten 4. Planung und Steuerung sportlichen Trainings	1. Schwimmen (A) 2. Fußball (B)
2. Schulhalbjahr (Q2)	
5. Bewegungsanalyse 6. Training der koordinativen Fähigkeiten 7. Bewegungslernen und Techniktraining 8. Grundlagen des Taktiktrainings 9. Psychologisches Training	3. LA (A) 4. Basketball (B)
<i>2. Schuljahrgang der Qualifikationsphase (2020 / 2021)</i>	
3. Schulhalbjahr (Q3)	
10. Sport und Gesundheit 11. Sport, Ernährung und Doping 12. Sport als gesellschaftliches Phänomen	5. Volleyball (B) 6. Handball (B)
4. Schulhalbjahr (Q4)	
13. Motive sportlichen Handelns 14. Aggression und Gewalt im Sport	----- optional ----- 7. Turnen (A)

¹ Die sportpraktischen Inhalte legt der/die jeweilige Fachlehrer/in fest.

Semesterübersicht Q-Phase Abitur 2022

Sport <u>theoretische</u> Themenfelder	Sport <u>praktische</u> Inhalte (exemplarisch)
<i>1. Schuljahrgang der Qualifikationsphase (2020 / 2021)</i>	
1. Schulhalbjahr (Q1)	
1. Anatomisch-physiologische Grundlagen 2. Grundlagen sportlichen Trainings 3. Training der konditionellen Fähigkeiten 4. Planung und Steuerung sportlichen Trainings	1. Schwimmen (A) 2. Fußball (B)
2. Schulhalbjahr (Q2)	
5. Bewegungsanalyse 6. Training der koordinativen Fähigkeiten 7. Bewegungslernen und Techniktraining 8. Grundlagen des Taktiktrainings 9. Psychologisches Training	3. LA (A) 4. Basketball (B)
<i>2. Schuljahrgang der Qualifikationsphase (2021 / 2022)</i>	
3. Schulhalbjahr (Q3)	
10. Sport und Gesundheit 11. Sport, Ernährung und Doping 12. Sport als gesellschaftliches Phänomen	5. Volleyball (B) 6. Handball (B)
4. Schulhalbjahr (Q4)	
13. Motive sportlichen Handelns 14. Aggression und Gewalt im Sport	----- optional ----- 7. Turnen (A)

1. Einführungsphase

Schülerinnen und Schüler, die in der Qualifikationsphase den sportlichen Schwerpunkt oder Sport als fünftes Prüfungsfach wählen wollen, belegen als Eingangsvoraussetzung in einem Schulhalbjahr den zweistündigen Sporttheorie-Kurs der Einführungsphase. Dieser bereitet im Praxis-Theorie-Verbund auf die Anforderungen im Prüfungsfach Sport und in grundlegender und exemplarischer Weise auf den Unterricht der Sporttheorie in der Qualifikationsphase vor.

1.1 Organisation und Unterrichtsgestaltung

Die angegebene Zahl der Doppelstunden gilt als Empfehlung, um die vorgegebenen Inhalte der Sporttheorie zu vermitteln. Es ist Aufgabe der Fachkonferenz und der jeweiligen Lehrkraft, die Unterrichtseinheiten so zu konzipieren, dass in exemplarischer Weise sportpraktische Inhalte mit sporttheoretischen Themenstellungen vernetzt werden und die Schülerinnen und Schüler so einen Einblick in spezifische Arbeitsweisen des Prüfungsfaches Sport erhalten. Ein isolierter Theoriekurs erfüllt diese Funktion nicht. Im Einführungskurs Sporttheorie wird eine Klausur geschrieben. Die Leistungen im Wahlfach Sporttheorie sind nicht versetzungs- und abschlussrelevant, können aber als Ausgleich herangezogen werden.

Damit hat der Unterricht folgende Ziele:

- Angleichung der Kompetenzen,
- Ausdifferenzierung des fachlichen Könnens und Wissens,
- Einführung in die Arbeitsweisen der Qualifikationsphase,
- [Gewährung von Einblicken in das unterschiedliche Vorgehen der verschiedenen Kursarten und Anforderungsniveaus,]
- Bereitstellung von Entscheidungshilfen bei der Fächerwahl in der Qualifikationsphase.

1.2 Inhalte

Dabei sind die folgend genannten Inhalte der Themenfelder im Hinblick auf den Sporttheorie-Kurs der Einführungsphase zu berücksichtigen.

Sportbiologische bzw. sportphysiologische Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden)

- Aufbau und Funktion des passiven und aktiven Bewegungsapparates.
- häufige Sportverletzungen und Verletzungsprävention; endogene und exogene Verletzungen; Verletzungsarten (Brüche, Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Verrenkungen, Verletzungen der Bänder bzw. Sehnen) sowie Möglichkeiten der Verletzungsprophylaxe.
- Aufbau und Funktion von körperlicher Erwärmung, Dehnung und des Abwärmens im sportlichen Kontext sowie Reflexion des praktischen Nutzens.

Trainingswissenschaftliche Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden)

- Grundlagen des sportlichen Trainings (Definition „Sportliches Training“, Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit, Trainingsgesetze und Trainingsprinzipien).
- Übersicht der sportmotorischen Fähigkeiten (Konditionelle und koordinative Fähigkeiten).

Bewegungswissenschaftliche Grundlagen (ca. 3 Doppelstunden)

- Grundlagen der Bewegungsanalyse (Einführung in die Bewegungsanalyse nach dem Drei-Phasen-Modell nach MEINEL).

Sportsoziologische und sportpsychologische Grundlagen (ca. 2 Doppelstunden)

- Motive und Motivationen sportlichen Handelns.
- Funktionen und Dysfunktionen des Sports.

1.3. Erwartete Kompetenzen

Am Ende der Einführungsphase müssen die Schülerinnen und Schüler über eine Handlungskompetenz verfügen, die ihnen eine erfolgreiche Mitarbeit in der Qualifikationsphase ermöglicht. Damit die geforderten inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen erworben werden können, müssen beide Bewegungsfeldgruppen (A und B) berücksichtigt werden.

1.3.1 Prozessbezogene Kompetenzbereiche

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erwerben verschiedene Lernstrategien und Methodenkenntnisse,
- werten Bewegungsabläufe und Spielhandlungen auch mithilfe digitaler Medien nach vorgegebenen und selbst erstellten Kriterien aus,
- geben gezielte Bewegungskorrekturen,
- entwickeln, organisieren und leiten Spiele,
- verändern Regeln und Bewegungsideen zielorientiert und situationsgerecht.

Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert,
- lösen in Bewegungs- und Spielsituationen auftretende Konflikte,
- verhalten sich in Wettkämpfen regelgerecht und fair,
- helfen und sichern selbstverantwortlich im Lern- und Übungsprozess.

Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf eigene und fremde Ausdrucks- und Darstellungsformen,
- demonstrieren eigene Bewegungslösungen,
- schätzen Risiken beim Sport realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele,
- treffen bewusste Entscheidungen für die eigene sportliche und körperliche Entwicklung,
- sind in der Lage, ihr individuelles Wohlbefinden durch Sport, Spiel und Bewegung positiv zu beeinflussen,
- reflektieren Lernprozesse.

1.3.2 Inhaltsbezogener Kompetenzbereich

Die Schülerinnen und Schüler ...

- zeigen eine altersgemäße Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten,
- wenden grundlegende Bewegungstechniken aus der Bewegungsfeldgruppe A an,
- wenden spielspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten aus der Bewegungsfeldgruppe B an,
- setzen gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel um,
- erklären grundlegende Sachverhalte der Bewegungs- und Trainingswissenschaft.

1.4 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung

Neben der kontinuierlichen Beobachtung der Schülerinnen und Schüler im Lernprozess und ihrer individuellen Lernfortschritte sind die Ergebnisse mündlicher, schriftlicher und anderer fachspezifischer Lernkontrollen zur Leistungsfeststellung heranzuziehen.

Es wird eine zweistündige Klausur geschrieben.

2. Qualifikationsphase

In der Qualifikationsphase wird die im Sekundarbereich I begonnene und in der Einführungsphase erweiterte Arbeit fortgeführt und intensiviert. Der auf vertiefte Allgemeinbildung, Entwicklung der allgemeinen Studierfähigkeit und Wissenschaftspropädeutik angelegte Unterricht erweitert und vertieft nun systematisch die von den Schülerinnen und Schülern erworbenen Kompetenzen.

2.1 Zulassungsvoraussetzungen zum Prüfungsfach Sport

Sport kann als Prüfungsfach nur wählen, wer...

1. in einem Schulhalbjahr der Einführungsphase neben dem Unterricht in Sport Unterricht in Sporttheorie mit zwei Wochenstunden besucht hat,
2. eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorgelegt hat. (Tritt bis zum Ende des ersten Schuljahres der Qualifikationsphase Sportunfähigkeit ein, so ist anstelle von Sport ein anderes fünftes Prüfungsfach zu wählen.)

2.2 Organisation und Unterrichtsgestaltung im Prüfungsfach Sport

Der Unterricht findet in den vier Schulhalbjahren mit je vier Wochenstunden statt. Für die Gestaltung der Arbeit im Sportunterricht der Qualifikationsphase sind insbesondere die folgenden Prinzipien handlungsleitend. Das Kerncurriculum formuliert Kompetenzen und Kerninhalte. Für die Konzeption und Umsetzung der Unterrichtseinheiten bestehen Freiräume, die unter Wahrung der genannten Prinzipien genutzt werden sollen:

– Praxis-Theorie-Verbund	– Mehrperspektivität
– Schülerorientierung	– Inhaltlicher Pluralismus
– Problem- und Handlungsorientierung	– Zukunftsorientierung
– Differenzierung	– Transfer
– Wissenschaftspropädeutik	

In den Prüfungsfächern auf grundlegendem Niveau liegt der Unterricht in der Hand einer Lehrkraft, um den geforderten Praxis-Theorie-Verbund und das höhere Kompetenzniveau sicherzustellen.

Im Praxisbereich sind mindestens fünf (bis maximal sieben) sportpraktische Inhalte verpflichtend. Mindestens zwei sportpraktische Inhalte sind aus der Bewegungsfeldgruppe A und drei sportpraktische Inhalte sind aus der Bewegungsfeldgruppe B verpflichtend, wobei hier ein Zielschuss- und ein Rückschlagspiel enthalten sein müssen. Dazu kann die Lehrkraft auf der Grundlage des von der Fachkonferenz festgelegten schulinternen Arbeitsplans (s. S.2) im Praxisbereich maximal zwei weitere sportpraktische Inhalte auswählen.

Im Theoriebereich sind die unten genannten Inhalte verbindlich zu unterrichten. Weiterhin sollen Bezüge zu aktuellen Themen hergestellt werden (z.B.: Hintergrund von Regelveränderungen in großen Sportspielen, HIIT, Life Kinetik, Core-Training, Trendsportarten

und ihre Entwicklung, aktuelle sportpolitische Entwicklungen bei sportlichen Großveranstaltungen).

Grundlage der Aufgabenstellung in den Abiturprüfungen sind die Kompetenzen des Kerncurriculums Sport der Qualifikationsphase. Zugunsten einer inhaltlichen Entlastung und zur Fokussierung auf das kompetenzorientierte Arbeiten in der Qualifikationsphase erfolgen für jeden Abiturjahrgang Präzisierungen durch die speziellen fachbezogenen Hinweise des Niedersächsischen Kultusministeriums für die Abiturprüfung.

2.3 Inhalte Sporttheorie

1. Themenfeld „Bewegungsanalyse“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erklären allgemeine biomechanische Grundlagen und wenden biomechanische Prinzipien sachgerecht an,
- erläutern die Bedeutung und Charakteristik einzelner Bewegungsmerkmale für die qualitative Bewegungsanalyse,
- interpretieren Bild- und Filmmaterial zu Bewegungsabläufen unter morphologischen und funktionalen Gesichtspunkten,
- entwerfen funktionale Bewegungsanalysen (Aufgaben- und Ablaufanalyse) und erörtern Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen,
- entwickeln und formulieren Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis,
- wenden fachspezifische Verfahren der Bewegungsbeobachtung und Bewegungsdiagnostik (z.B. Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse) sachgerecht an und entwerfen Fehleranalysen.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Kinematik und Dynamik Translatorische und rotatorische Bewegungen Zyklische und azyklische Bewegungsstrukturen und Phasenmodelle
- biomechanische Prinzipien
- qualitative Bewegungsmerkmale
- Analyse von Bewegungsabweichungen und Fehlern

2. Themenfeld „Bewegungslernen und Techniktraining“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erläutern allgemeine theoretische Grundlagen, Phasen und Einflussfaktoren des Bewegungslernens,
- übertragen ihre Kenntnisse auf die eigene Bewegungspraxis, um eigene Bewegungs-

möglichkeiten einzuschätzen und realistische Lernziele herzuleiten,

- entwickeln Lernarrangements und Übungssequenzen nach lerntheoretischen Gesichtspunkten,
- beurteilen Lehr-/Lernmethoden und Korrekturmaßnahmen hinsichtlich ihrer Funktionalität und setzen diese zur Unterstützung und Steuerung motorischer Lernprozesse ein,
- beschreiben die allgemeinen theoretischen Grundlagen der Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung bei motorischen Lernprozessen,
- beschreiben die Prozesse der Bewegungssteuerung und der Bewegungshandlung jeweils am Beispiel eines Modells und überprüfen den Gültigkeitsbereich und die Anwendungsrelevanz dieses Modells,
- benennen die Analytoren und beschreiben deren Funktionen in unterschiedlichen Sportarten/ Disziplinen,
- untersuchen Informations- und Koordinationsanforderungen von Sportspielen mittels eines Modells.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Phasen und Verläufe motorischen Lernens
- Faktoren, die den motorischen und technischen Lernprozess beeinflussen
- Aufbau einer Bewegungshandlung
- motorische Entwicklung in verschiedenen Altersstufen und hormonelle Prozesse sowie ihre Auswirkung auf die motorische Leistungs- und Lernfähigkeit
- Methoden des Bewegungslernens zur Optimierung des motorischen Lernprozesses
- Fehlerkorrektur und Korrekturgrundsätze
- Mensch als informationsverarbeitendes System, Analytoren
- Motorik als Regelkreis
- spezifische Druckbedingungen in Sportspielen und daraus resultierende Informations- und Koordinationsanforderungen (z. B. NEUMAIER-Modell)

3. Themenfeld „Grundlagen des Taktiktrainings“

(optional für das Prüfungsfach auf grundlegendem Niveau)

Die Schülerinnen und Schüler ...

- benennen Komponenten sportlicher Taktik und stellen deren Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit dar,
- wenden spezifische Inhalte und Methoden an, um ein Taktiktraining für verschiedene Altersstufen und Leistungsniveaus zu entwickeln,
- erörtern Möglichkeiten des Taktiktrainings im langfristigen Trainingsaufbau eines Spielsportlers.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Bedeutung des Taktiktrainings
- Komponenten des Taktiktrainings
- methodische Grundsätze des Taktiktrainings

4. Themenfeld „Psychologisches Training“

(optional für das Prüfungsfach auf grundlegendem Niveau)

Die Schülerinnen und Schüler ...

- benennen psychische Faktoren in Abgrenzung zu anderen Leistungsfaktoren,
- überprüfen die Bedeutung einzelner Faktoren für das eigene sportliche Handeln,
- analysieren die Anwendung psychologischen Trainings im Spitzensport und erproben exemplarisch psychologisches Training in der eigenen Praxis.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- psychische Faktoren (z. B. Wahrnehmung, Empfindung, Gedächtnis, Emotion, Kognition und Motivation) und deren Einfluss auf Bewegung
- psychologisches Training

5. Themenfeld „Grundlagen sportlichen Trainings“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erklären wesentliche Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit,
- erklären verschiedene konditionelle und koordinative Fähigkeiten und benennen deren Wechselwirkungen,
- benennen Belastungskomponenten und beschreiben die Charakteristik allgemeiner Trainingsmethoden,
- beurteilen Training anhand der Trainingsprinzipien zur Auslösung, Festigung und Steuerung von Anpassungsprozessen,
- erklären und reflektieren physiologische Gesetzmäßigkeiten,
- erklären sachgerechte Anforderungsprofile für verschiedene Sportarten/Disziplinen und stellen diese vergleichend gegenüber,
- entwickeln daraus resultierende Konsequenzen für die Trainingsplanung.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Begriffsbestimmung der sportmotorischen Fähigkeiten (Kondition und Koordination) – Erscheinungsformen bzw. Arten der betrachteten konditionellen Fähigkeit
- Belastungsnormative bzw. Belastungskomponenten
- Gesetze, Prinzipien und Ziele sportlichen Trainings
- Bedeutung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten für die sportliche Leistung

- Training der konditionellen Fähigkeiten in verschiedenen Altersstufen
- sportmotorische Anforderungsprofile verschiedener Sportarten/Disziplinen

6. Themenfeld „Anatomisch-physiologische Grundlagen“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben den Aufbau und die Funktion der quergestreiften Skelettmuskulatur und erläutern verschiedene Kontraktionsformen anhand sportpraktischer Beispiele,
- differenzieren Muskelfasertypen nach ihren charakteristischen Leistungsmerkmalen und kennen deren Anpassungsmöglichkeiten,
- reflektieren die Bedeutung muskulärer Anpassungsprozesse für die sportliche Leistungsfähigkeit und leiten Konsequenzen für die eigene Sportpraxis her,
- beschreiben den Aufbau und die Funktion von unterschiedlichen Gelenkarten und der Wirbelsäule,
- beschreiben die anatomischen und physiologischen Grundlagen in den Bereichen Herz-Kreislauf, Atmung und Blut hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung,
- erklären die Anpassung dieser Systeme/Organe auf konditionelles Training,
- beschreiben aerobe und anaerobe Wege der Energiebereitstellung hinsichtlich ihrer sportpraktischen Bedeutung und erörtern deren Verhältnis in Abhängigkeit von Art und Dauer der Belastung,
- beurteilen die Bedeutung der verschiedenen Resynthesewege für unterschiedliche sportliche Tätigkeiten und leiten Konsequenzen für die eigene Sportpraxis her,
- erklären die Bedeutung der Anpassungsprozesse für die sportliche Leistungsfähigkeit im Bereich der Ausdauer und leiten Konsequenzen für die eigene Sportpraxis her.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Aufbau und Funktion der quergestreiften Skelettmuskulatur, Mechanik der Muskelkontraktion, Kontraktionsformen
- Muskelfasertypen
- muskuläre Dysbalancen
- Aufbau der wesentlichen Gelenke und der Wirbelsäule
- anatomisch-physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung
- aerobe und anaerobe (laktazide/alaktazide) Energiebereitstellung
- Adaptation in unterschiedlichen Organsystemen

7. Themenfeld „Planung und Steuerung sportlichen Trainings“

(optional für das Prüfungsfach auf grundlegendem Niveau)

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben Abschnitte des langfristigen Trainingsaufbaus, begründen die Periodisierung des Trainings und erstellen einen entsprechenden Trainingsplan.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Wechselwirkungen zwischen konditionellen und koordinativen Leistungsfaktoren
- Trainingsplanung im Jahres-, Makro-, Mikrozyklus
- allgemeiner Aufbau von Trainingseinheiten

8. Themenfeld „Training der konditionellen Fähigkeiten“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- setzen spezifische Trainingsmethoden und Trainingsinhalte situationsgerecht ein und benennen die zu erwartenden Trainingseffekte,
- begründen Trainingsziele und beurteilen Trainingsmethoden und Trainingsinhalte hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Adaptationsprozesse,
- beschreiben motorische Testverfahren für verschiedene Zielbereiche,
- wenden verschiedene Testverfahren unter Wahrung der Testgütekriterien an, um die eigene Leistungsfähigkeit zu überprüfen,
- diskutieren den praktischen Nutzen und die Aussagekraft des jeweiligen Testverfahrens.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

Die aufgeführten verbindlichen Unterrichtsaspekte/-inhalte beziehen sich auf die jeweils betrachtete konditionelle Fähigkeit (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit).

- spezifische Trainingsziele, -methoden, -inhalte sowie dadurch bedingte Adaptationsprozesse – Risiken und Gefahren des Trainings der konditionellen Fähigkeiten
- Arten und Nutzen motorischer Tests
- Durchführung allgemeiner und spezieller Tests zur Feststellung der motorischen Leistungsfähigkeit
- Testgütekriterien (Haupt- und Nebenkriterien)

9. Themenfeld „Training der koordinativen Fähigkeiten“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- vergleichen anhand von Strukturierungskriterien Erscheinungsformen der Koordination und benennen deren Wechselwirkungen,
- setzen spezifische Trainingsmethoden und Trainingsinhalte situationsgerecht ein und benennen die zu erwartenden Trainingseffekte,
- begründen Trainingsziele und beurteilen Trainingsmethoden und -inhalte hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Adaptationsprozesse,
- wenden ihr Wissen an, um systematisch zu trainieren.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Modell der koordinativen Fähigkeiten (z. B. nach MEINEL/SCHNABEL)
- leistungsbestimmende Faktoren der koordinativen Fähigkeiten
- Wechselwirkung zwischen den koordinativen Fähigkeiten und den Analysatoren
- Trainierbarkeit koordinativer Fähigkeiten; methodische Grundsätze und Maßnahmen im Koordinationstraining
- altersabhängige Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten

10. Themenfeld „Sport als gesellschaftliches Phänomen“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden einen differenzierten Sportbegriff an, der verschiedene methodische und didaktische Zielsetzungen beinhaltet,
- beschreiben idealtypische gesellschaftliche Funktionen des Sports in der sich verändernden Gesellschaft und reflektieren damit einhergehende Dysfunktionen,
- erörtern sportökonomische, sportpolitische und sportökologische Einflussgrößen und Zusammenhänge,
- diskutieren Konsequenzen medialer Vermarktung,
- beschreiben Aufbau und Aufgaben wichtiger Institutionen und Organisationen des Sports und bewerten diese kritisch,
- stellen organisierten und nicht-organisierten Sport vergleichend gegenüber,
- untersuchen die Folgen veränderter Lebensbedingungen und Lebensgewohnheiten auf die Sportanbieter,
- beschreiben verschiedene Berufe und Berufsfelder im Bereich Sport.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Definition des Sportbegriffes
- Funktionen und Dysfunktionen des Sports
- Kommerzialisierung und Professionalisierung
- mediale Vermarktung
- Institutionen und Organisationen des deutschen Sports
- organisierter und nicht-organisierter Sport
- Folgen veränderter Lebensbedingungen und -gewohnheiten für Sportanbieter
- Berufsfeld Sport

11. Themenfeld „Sport und Gesundheit“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben Auswirkungen von Sportverletzungen sowie geeignete Präventions-/ Regene-

rationsmaßnahmen,

- entwickeln ein reflektiertes Gesundheitsverständnis,
- beschreiben und erläutern Ziele, Inhalte und Methoden für ein lebenslanges Bewegungs-/ Sportkonzept,
- untersuchen den Stellenwert unterschiedlicher Sportarten/Disziplinen für ein Gesundheitstraining.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- häufige Sportverletzungen von Muskeln, Knochen, Sehnen, Bändern und Gelenken: Analyse, Regenerationsmaßnahmen, Prävention
- Ziele, Inhalte und Methoden eines lebensbegleitenden Gesundheitstrainings
- Bedeutung unterschiedlicher Sportarten für den Erhalt der Gesundheit vs. Folgen von Bewegungsmangel

12. Themenfeld „Sport, Ernährung und Doping“

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben Nährstoffe als Energieträger, Baustoffe und Katalysatoren in ihrer Bedeutung für sportliche Leistungsfähigkeit,
- benennen Parameter und Kriterien für eine bedarfsangepasste Ernährung und entwickeln einen individuellen Ernährungsplan,
- erläutern die Zusammenhänge des Flüssigkeits- und Nährstoffbedarfs und nutzen ihr Wissen in Training und Wettkampf,
- analysieren und diskutieren Probleme bzw. Risiken durch „extreme“ Formen der Ernährung,
- erklären den Begriff der Ernährungssubstitution an ausgewählten Beispielen,
- erörtern Grenzen und Risiken der Ernährungssubstitution,
- erklären die aktuelle Dopingdefinition,
- erläutern Dopingwirkstoffe und Dopingmethoden,
- diskutieren den gesellschaftlichen Stellenwert und Folgen von Doping.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- allgemeine Grundlagen der Ernährung (Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel, Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf)
- Grundsätze für eine bedarfsangepasste Ernährung des Sportlers und spezielle Ernährungsprobleme
- Problemfeld Ernährung: Extremformen von Ernährung (Diäten, Low-Carb, vegetarisch, vegan, ...) und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit
- historische Entwicklung des Dopings und aktuelle Dopingdefinitionen

- Grenzen zwischen Ernährungssubstitution und Doping
- Überblickswissen über Dopingwirkstoffe und -methoden und deren gesundheitliche Folgen
- mehrperspektivische Diskussion der Freigabe von Doping

13. Themenfeld „Motive sportlichen Handelns“

Die Schülerinnen und Schüler...

- erläutern den Unterschied zwischen Motiv und Motivation,
- erörtern Bedingungen und Wirkungen leistungsmotivierten Handelns,
- reflektieren Motive des Sporttreibens und überprüfen deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln,
- analysieren wesentliche Einflussfaktoren der Leistungsmotivation eines Individuums in einer sportlichen Handlungssituation,
- analysieren Prozesse der Leistungsmotivation im Sport anhand konkreter Fallbeispiele.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Motiv-Definitionen im Vergleich
- Modell zum leistungsorientierten Handeln

14. Themenfeld „Aggression und Gewalt im Sport“

(optional für das Prüfungsfach auf grundlegendem Niveau)

Die Schülerinnen und Schüler ...

- definieren die Begriffe Aggression und Gewalt und grenzen sie voneinander ab,
- erläutern verschiedene Aggressionsmodelle und überprüfen ihre Praxisrelevanz,
- erörtern Formen und Ursachen der Gewalt im Sport und zeigen exemplarisch Lösungsmöglichkeiten auf.

Verbindliche Unterrichtsaspekte/-inhalte:

- Definition und Abgrenzung der Begriffe Aggression und Gewalt
- Aggressionsmodelle
- Formen und Ursachen der Gewalt im Sport

2.4 Inhalte Sportpraxis

<i>Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A</i>	<i>Erfahrungs- und Lernfeldgruppe B</i>
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen - Schwimmen - Wasserspringen	Mannschaftsspiele - Basketball - Faustball - Fußball - Handball - Hockey - Rugby - Volleyball Partnerspiele - Badminton - Tischtennis (- Squash) (- Tennis)
Turnen und Bewegungskünste - Gerätturnen - Gerätturnen / Bewegungskünste	
Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung - Gymnastik - Tanz	
Laufen, Springen, Werfen, Orientieren - Leichtathletik - Orientierungslauf	
Auf Rädern und Rollen - Inlineskating	
(Auf dem Wasser) - Rudern - Kanu	
Kämpfen - Judo - traditionelles Karate	
Mehrkämpfe - Triathlon - vergleichbare ausdauerorientierte Mehrkämpfe	

Die Kompetenzen, in denen Praxis und Theorie des Faches eine systematische Verknüpfung erfahren, sind abiturrelevant und daher verbindlich anzusteuern.

2.4.1 Bewegungsfeldgruppe A

<p>1. Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“</p> <p>Dieses Bewegungsfeld umfasst Inhalte des Sportschwimmens und des Wasserspringens sowie Inhalte des Synchronschwimmens, des Rettungsschwimmens und des Tauchens. Es bietet den Schülerinnen und Schülern besondere Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit dem jeweils zu erlernenden Inhalt. Hierbei werden die physikalischen Besonderheiten des Mediums Wasser in verschiedenen Handlungssituationen genutzt, um Bewegungstechniken je nach Anforderung funktional und zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten. Zudem bieten sich vielfältige Aspekte der Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung an.</p>

Sportschwimmen	<p>Die Schülerinnen und Schüler...</p> <ul style="list-style-type: none"> - trainieren ihre schwimmspezifischen Fertigkeiten und erweitern sie auf mindestens drei Stilarten und das Lagenschwimmen auf unterschiedlichen Strecken entsprechend der erlassrechtlichen Vorgaben der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB). - entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern. - analysieren schwimmspezifische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen bei sich und anderen vor. - reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lernübungs- bzw. Wettkampfsituationen.
Wasserspringen	<ul style="list-style-type: none"> - demonstrieren Sprünge aus verschiedenen Strukturgruppen unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten entsprechend der erlassrechtlichen Vorgaben der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB). - setzen sich angemessene Ziele bezüglich der ausgewählten Sprünge und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich. - trainieren ihre konditionell-kordinativen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Sprünge vom 1m-Brett und vom 3m-Brett. - verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch Erprobung vielfältiger sprungspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Ausgangspositionen.

2. Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“

Das Bewegungsfeld beinhaltet auf der Grundlage eines erfindungsreichen und gestalterischen Umgangs mit der Bewegung die Grundfertigkeiten des Turnens (Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren usw.) und das gegenseitige Helfen und Unterstützen. Das erlebnisreiche Bewegen, Gestalten und Präsentieren von Bewegungskunststücken und Übungsverbindungen kann im nicht-normierten Turnen (z. B. in Gerätelandschaften, im Parkour, im Klettern, im freien Turnen, im Straßenturnen, in der Akrobatik usw.) bzw. im normierten Turnen erworben werden. Neben dem Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse kann dieses Bewegungsfeld den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit schulen.

Die Schülerinnen und Schüler...

- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre spezifischen Fertigkeiten im Hinblick auf die Anforderungen der Abiturprüfung.
- konzipieren individuell geeignete Kürübungen entsprechend der erlassrechtlichen Vorgaben der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB).
- analysieren demonstrierte Fertigkeiten und deren Bewegungsstrukturen unter Verwendung der Fachsprache und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel durch Erprobung vielfältiger turnspezifischer Bewegungsaufgaben und die Einnahme verschiedener Raumlagen.
- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen selbstständig sachgerecht an und beherrschen die entsprechende Fachsprache.
- erkennen die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an und übernehmen Verantwortung für sich und Mitschülerinnen und Mitschüler.

3. Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“

Dieses Bewegungsfeld umfasst die kreative und gestalterische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten, basierend auf Körperhaltung und -spannung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Grundlage für die Erarbeitung und Darbietung von Einzel-, Partner- und Gruppenchoreografien ist die direkte Wechselbeziehung der eigenen körperlichen Möglichkeiten mit Bewegungsgrundformen in ihren funktionalen, rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variationen mit und ohne Gerät oder Material. Durch die Beschäftigung mit unterschiedlichen gymnastisch-tänzerischen Ausrichtungen bietet dieses Bewegungsfeld neben dem Erwerb kultureller Bildung auch vielfältige Möglichkeiten für die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler hinsichtlich ihrer motorischen, affektiven und sozialen Fähigkeiten.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren Basis- und Kombinationstechniken wesentlicher Technikgruppen aus Tanz oder Gymnastik, mit oder ohne Handgerät/Material.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z.B. durch Erproben unterschiedlicher Rhythmen, Tanzstile und Ausdrucksmöglichkeiten sowie verschiedener Raumlagen.
- erarbeiten, erweitern und demonstrieren ihre gymnastischen/tänzerischen Fertigkeiten sowie künstlerisch-kompositorischen Fähigkeiten im Hinblick auf die Anforderungen der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB).

- reflektieren Vorgaben (Musik, Thema, Material) im Hinblick auf ihre gestalterischen Möglichkeiten.
- erweitern und systematisieren ihre Kenntnisse aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung.
- wenden Kenntnisse aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.
- entwickeln individuell geeignete Choreografien in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit entsprechend der erlassrechtlichen Vorgaben der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB).
- reflektieren und akzeptieren unterschiedliche Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen bzw. -niveaus und wenden Strategien zur Lösung von Konflikten oder Gestaltungsprozessen situations- und gruppenadäquat an.
- analysieren und bewerten gymnastische/tänzerische Bewegungen und deren Strukturen unter Verwendung der Fachsprache im Hinblick auf deren Bewegungs- und Gestaltungsqualität und geben gezielte Bewegungshilfen und -korrekturen.
- erweitern und systematisieren ihre Kenntnisse aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung.
- wenden Kenntnisse aus dem Bereich der Bewegungsgestaltung in der Beobachtung und Bewertung gymnastischer/tänzerischer Bewegungen an.

4. Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Dieses Bewegungsfeld umfasst grundlegende Bewegungsformen zum Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. Die Bewegungsformen werden fertigkeitenorientiert und differenziert entwickelt. Dabei erfolgt die Vermittlung im Hinblick auf eine individuelle Leistungssteigerung und sozial-affektives gemeinsames Sporttreiben. Das Bewegungsfeld beinhaltet sowohl leichtathletische Disziplinen, ausgewählte Aspekte der Kinder- und Spielleichtathletik als auch alternative und kooperative Bewegungs- und Wettkampfformen. Es bietet darüber hinaus die Möglichkeit der Thematisierung der Orientierung im Gelände und des Mehrkampfes.

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden grundlegende und differenzierte Bewegungsfertigkeiten in den ausgewählten Disziplinen entsprechend der erlassrechtlichen Vorgaben der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB) an.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplin und beurteilen den Trainingsfortschritt.
- setzen sich angemessene Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.
- wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an und beurteilen diese.
- setzen bewegungstheoretische Kenntnisse ein, um Lern- und Übungssituationen zur Aneignung leichtathletischer Fertigkeiten selbstständig zu planen und zu gestalten.

- erproben und vergleichen leichtathletische Disziplinen hinsichtlich ihrer Funktionalität und unter biomechanischen Gesichtspunkten.
- analysieren Bewegungsabläufe aus verschiedenen fachwissenschaftlichen Perspektiven.
- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen sowie fremde Handlungs-/Bewegungsmöglichkeiten

5. Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

Dieses Bewegungsfeld umfasst das Bewegen auf Rädern und Rollen, das Gleiten auf Schnee und Eis oder das Gleiten auf dem Wasser. Das Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten umfasst Bewegungsformen, mit denen spezifische Körper- und Bewegungserfahrungen verbunden sind und die auf Rädern und Rollen (z.B. Inlineskating, Skateboard, Radfahren usw.) auf Schnee und Eis (z.B. Ski alpin, Snowboard, Skilanglauf usw.) und auf dem Wasser (z.B. Rudern, Kanu, Drachenboot, Segeln, Surfen, Windsurfen, Wasserski, Wakeboard usw.) gemacht werden können. Zum überwiegenden Teil aus dem Bereich der Natur- und Erlebnissportarten kommend, erfordern alle Bewegungsformen den Erhalt der Balance mit einem Gerät, um sich insbesondere Natur-, Geschwindigkeits-, Bewegungs- und Gruppenerlebnisse erschließen zu können. Diese Auseinandersetzung mit Wagnissen und Risiken, und damit auch mit dem Scheitern und den Gefahren beim Verlust des Gleichgewichts, wird unmittelbar erfahren und reflektiert. Für das sportmotorisch sichere Beherrschen des Geräts auf sich veränderndem Untergrund sind dabei sowohl die Bewegungsfertigkeiten als auch die verantwortungsvolle Selbsteinschätzung notwendig.

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden differenzierte Techniken und Fachsprache im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät an und bewältigen situativ angemessen Strecken entsprechend der erlassrechtlichen Vorgaben der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB).
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen.
- setzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein.
- wenden differenzierte sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren dieses erfahrungs- und wissenschaftsbasiert.
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt.
- überprüfen Bewegungslösungen anhand sportwissenschaftlicher Erklärungsmodelle.
- wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien und Medieneinsatz, um ihren Lern- und Übungsprozess

selbstständig zu steuern.

- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens.
- handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

6. Bewegungsfeld „Kämpfen“

Dieses Bewegungsfeld umfasst die direkte und kooperative körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in einer geregelten Kampfsituation (z.B. im Judo, Ringen, Sumo, Karate, Taekwondo, Jiu-Jitsu usw.). Es beinhaltet besonders das Wahrnehmen der eigenen Kraft und der Kraft anderer sowie den Umgang mit körperlicher Nähe. Darüber hinaus spielt das Erarbeiten, Gestalten und Präsentieren von kämpferischen Dialogen anhand exemplarischer Techniken und Bewegungsprinzipien eine wichtige Rolle. Bei der Auseinandersetzung mit diesem Bewegungsfeld sind die Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners, der respektvolle sowie faire Umgang miteinander und das Einhalten von Regeln grundlegende Voraussetzungen.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- trainieren grundlegende sportmotorische Fähigkeiten zur Bewältigung von Kampfsituationen.
- setzen ihre sportmotorischen Fähigkeiten zur Bewältigung komplexer Kampfsituationen ein.
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Techniken in Kampfsituationen und Formübungen (z.B. Kata, Kumite) und demonstrieren komplexe Handlungsabläufe (Eröffnungen, komplexe Kombinationen, Handlungsketten).
- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Kampfhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Ergebnisanalyse und -sicherung.
- wenden Grund- und Spezialtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein.
- reagieren auf Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken.
- analysieren Kampfsituationen anhand vorgegebener Kriterien im Hinblick auf Funktionalität und Bewegungsqualität (z.B. Körperschwerpunktlage, Atemtechnik), nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor und entwickeln Handlungsalternativen.
- wenden Theorien zur Analyse von Bewegungs- und Handlungsverläufen an und identifizieren Fehlerbilder.
- handeln verantwortungsbewusst und respektieren die Unversehrtheit des Partners/der Partnerin.
- verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person, den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten.

- kämpfen und verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Verhaltensregeln an, halten Kampfrituale ein, erkennen Stärkere an und unterstützen bzw. integrieren Schwächere, gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.

2.4.2 Bewegungsfeldgruppe B

1. Bewegungsfeld „Spielen“

Dieses Bewegungsfeld bezieht sich auf Bewegungs- und Sportspiele. Es fördert besonders die Entwicklung der allgemeinen und spielformbezogenen Spielfähigkeit und die Auseinandersetzung mit variablen Spielsituationen. Hierbei sind Aspekte der Auseinandersetzung mit der jeweiligen Spielidee, das Erfassen von Strukturelementen eines Spieles (z.B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen), das Entwickeln und Erproben eigener Spiele, das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken und die Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr von besonderer Bedeutung für das erfolgreiche Lösen der jeweiligen Bewegungsaufgabe. Die Anwendung und Reflexion von Regeln sowie das angemessene soziale Handeln im Spiel stellen entscheidende pädagogische Perspektiven dar. Dieses Bewegungsfeld umfasst unter anderem die Zielschusspiele (z.B. Handball, Fußball, Basketball, Hockey, Floorball, Lacrosse), die Rückschlagspiele (z.B. Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis, Faustball) sowie die Endzonenspiele (z.B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Touch Rugby).

Die Schülerinnen und Schüler...

- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten in differenzierter Form im Hinblick auf die komplexen Anforderungsprofile der gewählten Sport-spiele entsprechend der erlassrechtlichen Vorgaben der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB).
- erarbeiten, erproben und demonstrieren Grundfertigkeiten und spezifische Fertigkeiten in festgelegten und offenen Handlungssituationen.
- entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse in Bezug auf technische Fähigkeiten im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien sowie Spielvermittlungskonzepte, um Übungs- und Spielprozesse selbstständig zu steuern.
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen.
- arbeiten, erproben und bewältigen einfache individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Maßnahmen in Angriffs- und Abwehrsituationen.
- analysieren eine Spielsituation nach vorgegebenen Kriterien und reflektieren Handlungsalternativen als Basis für ein adäquates Entscheidungsverhalten.
- entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse in Bezug auf taktische Fähigkeiten im Rückgriff auf trainings- und bewegungswissenschaftliche Theorien sowie Spielvermittlungskonzepte,

um Übungs- und Spielprozesse selbstständig zu steuern.

- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere.

2.4.3 Mehrkämpfe

Neben den in Kapitel 2.4.1 und 2.4.2 beschriebenen Bewegungsfeldern sind auch bewegungsfeldübergreifende Unterrichtsvorhaben möglich. Kurse, die bewegungsfeldübergreifende Inhalte haben, müssen eindeutig einer Bewegungsfeldgruppe (A oder B) zugeordnet werden. Zumindest eine inhaltsbezogene Kompetenz muss immer pro Bewegungsfeld gewählt werden. Die zu vermittelnden inhalts- und prozessbezogenen Kompetenzen ergeben sich dann folgerichtig aus einer Auswahl der Kompetenzen der entsprechenden Bewegungsfelder. Hierfür müssen jeweils mindestens drei inhalts- und prozessbezogene Kompetenzen vermittelt werden, wobei aus jedem gewählten Bewegungsfeld mindestens eine inhaltsbezogene Kompetenz ausgewiesen werden muss. Diese Zuordnung erfolgt durch Beschluss der Fachgruppe auf Vorschlag der Lehrkraft.

1. Beispiel: Triathlon und vergleichbare ausdauerorientierte Mehrkämpfe

Unter Mehrkämpfen wird u.a. die Kombination sportart- und bewegungsfeldübergreifender Wettkampfanforderungen im Rahmen individuellen Handelns verstanden. Zu diesen zählen der Triathlon sowie Mehrkämpfe in der Kombination der Sportarten Rudern, Radfahren, Laufen, Schwimmen, Inlineskating, Kanu. Exemplarische Zusammenstellung der Kompetenzen für einen Triathlonkurs, die verbindlich anzusteuern sind:

Laufen, Springen, Werfen	Die Schülerinnen und Schüler... - trainieren sportmotorische Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil der gewählten Disziplinen und beurteilen den Trainingsfortschritt entsprechend der erlassrechtlichen Vorgaben der einheitlichen Prüfungsanforderungen im Abitur im Land Niedersachsen (EPA-EB). - wenden Trainingsmethoden und Methoden zur Trainingssteuerung hinsichtlich ihrer Eignung für die geplanten Änderungs- bzw. Adaptationsprozesse zweckmäßig an und beurteilen diese.
Schwimmen, Tauchen, Wasser- springen	- trainieren ihre sportmotorischen Fähigkeiten, um eine mindestens 600 Meter lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen. - reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen.

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	<ul style="list-style-type: none">- überprüfen Bewegungslösungen anhand sportwissenschaftlicher Erklärungsmodelle.-wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.-entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien und Medieneinsatz, um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.
--	--

2.5 Erwartete Kompetenzen

2.5.1 Prozessbezogene Kompetenzbereiche

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beherrschen Verfahren zur Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen: Problemanalyse (Analyse von Bewegungsabläufen und Spielhandlungen), Analyse von Materialien und Informationen, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Auseinandersetzung mit der Problemstellung durch Erproben und Experimentieren, Ergebnisanalyse und Ergebnissicherung,
- planen, organisieren und gestalten Bewegungsarrangements, Übungssequenzen und Spielsituationen unter verschiedenen methodischen und didaktischen Zielsetzungen,
- wenden Lehr- und Lern- sowie Feedbackmethoden situationsadäquat an, geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen und reflektieren diese.

Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verhalten sich fair in Bezug auf die Anerkennung von unterschiedlichen Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen, wenden Strategien zur Lösung von Konflikten an und erkennen Stärkere an sowie unterstützen bzw. integrieren Schwächere,
- übernehmen Verantwortung für sich und andere (z. B. helfen und sichern selbstständig) im Lern- und Übungsprozess,
- wenden ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf Arbeits- und Kooperations-techniken bzw. in der Unterstützung bei Lern- und Trainingsprozessen an.

Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verfügen über eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild), den eigenen Körper (Körperbild, Körperhaltung, Körpersprache) und die eigenen

sowie fremden Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten,

- setzen sich angemessene Ziele in Bezug auf körperliche Reaktionen auf Bewegungen sowie Risiken beim Sport und zeigen adäquate Verhaltensweisen,
- steuern ihr Bewegungshandeln und die eigene sportliche und körperliche Entwicklung zielgerichtet.

2.5.2 Inhaltsbezogener Kompetenzbereich

Die Schülerinnen und Schüler ...

- demonstrieren sportmotorische Fertigkeiten in den thematisierten Inhaltsbereichen,
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit,
- verfügen über sportmotorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben und Handlungssituationen,
- gestalten kriterienbezogen rhythmische, tänzerisch-gymnastische oder spielerische Bewegungen,
- präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels,
- wenden Fachsprache an,
- formulieren und überprüfen Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis,
- bewältigen und bewerten Bewegungs- und Handlungsverläufe sowohl im Hinblick auf praktisch-handelnde als auch theoretisch-reflexive Kriterien,
- wenden Erklärungsmodelle und Testverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen ihre Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben,
- verfügen über Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen im Zusammenhang mit über die Fachgrenzen hinaus bedeutsamen sportbezogenen Themen der Gegenwart, wie z. B. Beitrag von Bewegung, Sport und Spiel zur gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung, Problematik von leistungssteigernden Mitteln u. a. beim Doping, Aspekte der ästhetisch-gestalterischen Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebenswelten, Notwendigkeit des umweltbewussten Handelns, Leistungen und Probleme des organisierten Sports, Reflexion der Wechselwirkungen zwischen Sport auf der einen und Politik, Medien und Wirtschaft auf der anderen Seite, Reflexion der persönlichen Motive des Sporttreibens,
- reflektieren die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Sportunterricht,
- besitzen die Fähigkeit zu vernetztem, fachübergreifendem Denken und zu selbstständigem Lernen, begründetem Urteilen und Handeln.

2.6 Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung

Neben der kontinuierlichen Beobachtung der Schülerinnen und Schüler im Lernprozess und ihrer individuellen Lernfortschritte sind die Ergebnisse sportmotorischer, mündlicher, schriftlicher und anderer fachspezifischer Lernkontrollen zur Leistungsfeststellung heranzuziehen.

Zur Bewertung der Leistung werden die sportpraktischen und sporttheoretischen Anteile im Verhältnis 1:1 gewichtet. Die Teilzensur in der Sporttheorie setzt sich aus der Bewertung der sonstigen Leistungen im Unterricht und aus den Ergebnissen der Klausuren zusammen. Dabei darf der Anteil der schriftlichen Leistungen ein Drittel an der Teilzensur nicht unterschreiten und 50% nicht überschreiten.

Grundlage der Bewertung der sportpraktischen Leistungen sind die Ergänzenden Bestimmungen für die Abiturprüfung im Land Niedersachsen für das Fach Sport (EPA_EB_Sport, Stand August 2015).

Es wird eine zweistündige Klausur je Schulhalbjahr geschrieben.

3. Abiturprüfung

Die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport (EPA, Beschluss der KMK vom 01.12.1989 i.d.F. vom 10.02.2005) sowie das Kerncurriculum (und die jährlichen Hinweise) sind Grundlage der Abiturprüfung im Fach Sport in Niedersachsen.

Die Ergänzenden Bestimmungen für die Abiturprüfung im Land Niedersachsen für das Fach Sport (EPA_EB_Sport, Stand August 2015) nehmen auf dieser Grundlage und vor dem Hintergrund der Verordnungen für die gymnasiale Oberstufe und für die Abiturprüfung weitere Präzisierungen vor.