

---

# Fachlehrpläne

Gymnasium: Sporttheorie 12/13 (erhöhtes Anforderungsniveau)

In jedem Ausbildungsabschnitt sollten Kompetenzen und zugehörige Inhalte aus mindestens zwei der vier Lernbereiche vermittelt werden.

## S12/13 Lernbereich 1: Trainingslehre

---

### S12/13 1.1: Ziele und Merkmale sportlichen Trainings

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- kennen wesentliche Trainingsbegriffe und erläutern Gesetzmäßigkeiten sowie Prinzipien sportlichen Trainings und sind in der Lage, diese bei der Trainingsplanung anzuwenden.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Trainingsziele, -inhalte, -mittel, -methoden, Belastungskomponenten
- Reizstufenregel, Funktionszustandsregel, Superkompensation, Adaptation
- Prinzipien des sportlichen Trainings
- Planung und Steuerung von Trainingseinheiten und des langfristigen Trainingsprozesses, Periodisierung, Leistungsdiagnostik
- Ermüdung, Erholung, Übertraining
- praktische Durchführung von allgemeinem und speziellem Aufwärmen, Abwärmen

## S12/13 1.2: Sportbiologische Grundlagen: Bewegungsapparat

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben grundlegende anatomische Strukturen des aktiven und passiven Bewegungsapparates sowie die Physiologie der Muskelkontraktion, um trainingsbedingte Veränderungen verstehen zu können.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Röhrenknochen, Wirbelsäule, allgemeiner Gelenkaufbau, Gelenktypen
- wichtige Muskeln und Muskelgruppen, Aufbau des Skelettmuskels, Muskelfasertypen, Arbeitsweisen und Kontraktionsformen des Muskels, Muskelkater
- Greif-Loslass-Zyklus, Gleittheorie

## S12/13 1.3: Krafttraining

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- unterscheiden die verschiedenen Arten der konditionellen Fähigkeit Kraft und stellen Zusammenhänge zu anatomisch-physiologischen Grundlagen, Trainingsmethoden und Anpassungserscheinungen her.
- planen, erproben und bewerten Aspekte des Krafttrainings.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer mit Subkategorien und Mischformen
- leistungsbestimmende Faktoren
- Trainingsmethoden nach Zielsetzung (z. B. Muskelaufbautraining, Intramuskuläres Koordinationstraining)
- Anpassungserscheinungen durch Krafttraining
- Umsetzung des theoretischen Wissens in der Praxis: Planung und Erprobung eines Krafttrainings und einfacher Krafttests (z. B. Geschwindigkeits-Masse-Relation, Kraft-Winkel-Relation); Verletzungsprophylaxe

## S12/13 1.4: Sportbiologische Grundlagen: Energiebereitstellung, Herzkreislaufsystem, Atmungssystem

---

### Kompetenzerwartungen

#### Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben die grundlegenden Vorgänge der Energiebereitstellung und ordnen sie verschiedenen Belastungen hinsichtlich ihrer Dauer und Intensität zu und stellen den Zusammenhang zu den Ursachen der peripheren Ermüdung her.
- beschreiben den grundlegenden Aufbau und die Funktionen des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems und erklären wesentliche Kenngrößen, um trainingsbedingte Veränderungen verstehen zu können.

#### Inhalte zu den Kompetenzen:

- anaerobe alaktazide, anaerobe laktazide und aerobe Energiebereitstellung
- periphere Ermüdung
- Anatomie des Herzens im Überblick, Blutkreislauf
- Kenngrößen der Herzfunktion und des Kreislaufs: Herzfrequenz, Schlagvolumen, Minutenvolumen und Blutdruck
- Zusammensetzung und Funktionen des Blutes
- Anatomie des Atmungssystems, grundlegende Mechanik und Regulation der Atmung
- Atemfrequenz, Atemzugvolumen, Vitalkapazität,  $VO_2\max$

## S12/13 1.5: Ausdauertraining

---

### Kompetenzerwartungen

#### Die Schülerinnen und Schüler ...

- unterscheiden die verschiedenen Arten der konditionellen Fähigkeit Ausdauer und stellen Zusammenhänge zu anatomisch-physiologischen Grundlagen, Trainingsmethoden und Anpassungserscheinungen her.
- analysieren Wechselbeziehungen zwischen Ausdauer und den weiteren konditionellen Fähigkeiten.
- planen, erproben und bewerten Aspekte des Ausdauertrainings.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Arten der Ausdauer nach Aspekten der Belastungsdauer, der Muskelarbeitsweise, der Energiebereitstellung, der Sportartspezifität, des Anteils der beteiligten Muskulatur
- aerobe Schwelle, Übergangsbereich, anaerobe Schwelle, Sauerstoffdefizit, Sauerstoffmehraufnahme
- leistungsbestimmende Faktoren
- Trainingsmethoden (Dauermethode, Intervallmethode, Wiederholungsmethode, Varianten); Anpassungserscheinungen
- Anpassungserscheinungen durch Ausdauertraining
- Umsetzung des theoretischen Wissens in der Praxis: Planung und Erprobung eines Ausdauertrainings und einfacher Ausdauertests (z. B. Shuttle-Run-Test); individuelle Belastungssteuerung (nach Karvonen-Formel, Borg-Skala)

## S12/13 1.6: Schnelligkeitstraining

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- unterscheiden die verschiedenen Arten der konditionellen Fähigkeit Schnelligkeit und stellen Zusammenhänge zu anatomisch-physiologischen Grundlagen, Trainingsmethoden und Anpassungserscheinungen her.
- analysieren Wechselbeziehungen zwischen Schnelligkeit und den weiteren konditionellen Fähigkeiten.
- planen, erproben und bewerten Aspekte des Schnelligkeitstrainings.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Reaktions-, Aktions-, Frequenzschnelligkeit und komplexe Schnelligkeitsfähigkeiten (z. B. Kraftschnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer)
- leistungsbestimmende Faktoren
- Trainingsmethoden und Übungsformen zur Verbesserung von Schnelligkeitsfähigkeiten (z. B. Wiederholungsmethode, Lauf-ABC, Bergabläufe, Übungsformen zur Handlungsschnelligkeit)
- Anpassungserscheinungen durch Schnelligkeitstraining
- Umsetzung des theoretischen Wissens in der Praxis: Planung und Erprobung eines Schnelligkeitstrainings und einfacher

Schnelligkeitstests (z. B. Reaktionszeittests, Sprinttests);  
Verletzungsprophylaxe

## S12/13 1.7: Beweglichkeitstraining

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- unterscheiden die verschiedenen Arten der konditionellen Fähigkeit Beweglichkeit und stellen Zusammenhänge zu anatomisch-physiologischen Grundlagen, Trainingsmethoden und Anpassungserscheinungen her.
- analysieren Wechselbeziehungen zwischen Beweglichkeit und den weiteren konditionellen Fähigkeiten.
- planen, erproben und bewerten Aspekte des Beweglichkeitstrainings.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Arten: aktiv, passiv, statisch, dynamisch
- leistungsbestimmende Faktoren
- Trainingsmethoden, z. B. statisches, dynamisches Beweglichkeitstraining mit Subkategorien
- Anpassungserscheinungen durch Beweglichkeitstraining
- Umsetzung des theoretischen Wissens in der Praxis: Planung und Erprobung eines Beweglichkeitstrainings und einfacher Beweglichkeitstests (z. B. Janda-Test, Stand-and-Reach-Test)

## S12/13 1.8: Weitere Trainingsformen

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- recherchieren weitere Trainingsformen und setzen sich mit ihnen auch zur Vernetzung bereits erworbener Kenntnisse auseinander.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- weitere Trainingsformen bzw. Trends im sportlichen Training, z. B. Mentales Training, Höhenttraining, EMS-Training, Faszientraining
- Umsetzung des theoretischen Wissens in der Praxis: Planung und Erprobung weiterer Trainingsformen

## S12/13 Lernbereich 2: Bewegungslehre

---

### S12/13 2.1: Biomechanik und Analyse sportlicher Bewegungen

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- analysieren sportliche Bewegungsabläufe mithilfe mechanischer Gesetzmäßigkeiten, biomechanischer Prinzipien und Bewegungsmerkmalen und leiten funktionale Aspekte zur Bewegungsoptimierung ab.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- mechanische Aspekte sportlicher Bewegungen, insbesondere: Körperschwerpunkt, Körperachsen, Gleichgewicht, Rotation und Translation, Trägheit, Reibung
- biomechanische Prinzipien
- morphologische Bewegungsanalyse, qualitative und quantitative Bewegungsmerkmale
- funktionale Bewegungsanalyse
- Umsetzung des theoretischen Wissens in der Praxis: Durchführung einfacher biomechanischer Experimente (z. B. zum Körperschwerpunkt, Drehimpulserhaltung, Schwungmassen); Analyse von Bewegungen auch mit Anwendung digitaler Hilfsmittel.

## S12/13 2.2: Motorisches Lernen

---

### S12/13 : Sportbiologische Grundlagen: Nervensystem

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erläutern die Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen.
- beschreiben Grundzüge der neuronalen Steuerung der Muskelkontraktion.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Analysatoren
- afferente und efferente Leitungsbahnen, bewusste und unbewusste Steuerung, Reflexe
- Abstufung von Kontraktionskraft, intra- und intermuskuläre Koordination, motorische Einheit

### S12/13 : Lernmodelle

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- charakterisieren und erläutern den motorischen Lernprozess.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Dreiphasenmodell: Grob-, Feinkoordination, variable Verfügbarkeit
- Recherche weiterer Lernmodelle

## S12/13 : Koordinative Fähigkeiten

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- analysieren und erläutern die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten sowie deren leistungsbestimmende Faktoren.
- kennen und wenden Methoden des Koordinationstrainings an.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- koordinative Fähigkeiten
- methodische Maßnahmen eines Koordinationstrainings (z. B. Üben unter Zeit-, Präzisions-, Komplexitätsdruck)
- Umsetzung des theoretischen Wissens in der Praxis: Planung und Erprobung eines Koordinationstrainings und einfacher Koordinationstests (z. B. Gleichgewichtstest)

## S12/13 : Technik und Taktik

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- analysieren und erläutern die Bedeutung von Technik und Taktik sowie deren leistungsbestimmende Faktoren.
- kennen und wenden Methoden und methodische Grundsätze des Technik- und Taktiktrainings an.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- methodische Prinzipien und Maßnahmen eines Techniktrainings (z. B. Ganzheitsmethode, Vereinfachungsstrategien, differentielles Lernen)
- Grundsätze und leistungsbestimmende Faktoren der sportlichen Taktik sowie Ausrichtungen der Taktik in verschiedenen Sportarten
- Umsetzung des theoretischen Wissens in der Praxis: Planung und Erprobung eines Techniktrainings (z. B. Erstellen einer methodischen Übungsreihe) sowie eines Taktiktrainings (z. B. Spielbeobachtung und Spielanalyse)

## S12/13 Lernbereich 3: Sport und Gesundheit

---

### S12/13 3.1: Gesundheitsmodelle

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erörtern den Gesundheitsbegriff und setzen sich mit verschiedenen Gesundheitsmodellen auseinander.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Gesundheit: Begriffsdefinitionen
- Risikofaktoren und deren Folgen
- Salutogenese-Modell
- Recherche weiterer Gesundheitsmodelle

### S12/13 3.2: Gesundheitsorientierter Sport

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- leiten aus einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff Konsequenzen für das Training sowie einen gesundheitsorientierten Lebensstil ab.
- beschreiben typische Sportverletzungen und Maßnahmen zur Soforthilfe.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- gesundheitliche Bedeutung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen
- gesundheitsorientiertes Training
- Verletzungsprophylaxe
- Umsetzung des theoretischen Wissens in der Praxis: z. B. Gestalten eines Auf- und Abwärmens bzw. Anwendung einer Entspannungstechnik

### S12/13 3.3: Ernährung

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beurteilen die Bedeutung der Ernährung für die sportliche Leistungsfähigkeit.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Zusammensetzung und Energiegehalt von Nahrungsmitteln
- Grund- und Leistungsumsatz
- Ernährung vor, während und nach sportlicher Belastung; Nahrungsergänzungsmittel
- Umsetzung des theoretischen Wissens in der Praxis: z. B. Erstellen eines Ernährungsplans

### S12/13 3.4: Doping

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- setzen sich mit Formen, Wirkungen und gesundheitlichen Risiken von Doping auseinander.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Dopingmittel und -methoden zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit mit ihren Wirkungsweisen und Risiken, insbesondere anabole Substanzen, Wachstums- und Peptidhormone, Diuretika, Stimulanzien, Narkotika, Blutdoping

## S12/13 Lernbereich 4: Psychologische, soziale und gesellschaftspolitische Aspekte des Sports

---

### S12/13 4.1: Psychologische Aspekte des Sports

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- kennen und erläutern grundlegende psychologische Aspekte des Sports und bewerten ihre Bedeutung für den Einzelnen und die Gesellschaft.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Motivation und Sinnperspektiven
- Emotion, Aggression

### S12/13 4.2: Soziale und gesellschaftspolitische Aspekte des Sports

---

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- setzen sich differenziert mit sozialen und gesellschaftspolitischen Themen, Problemen und Fragestellungen im Sport auseinander und bewerten diese fundiert.
- hinterfragen sportliche Entwicklungen kritisch.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- aktuelle soziale und gesellschaftspolitische Aspekte des Sports, z. B. Bildung, Erziehung und Sozialverhalten; Formen und Bedeutung von organisiertem und nichtorganisiertem Sport, Fairness, Doping, Medien und Kommerzialisierung im Sport, Umwelt und Sport