



Reihenfolge der sporttheoretischen Inhalte mit möglichen Verknüpfungen zu sportpraktischen Inhalten

Sporttheoretische Themenfelder (verbindlich)	Sportpraktische Inhalte (optional)
1. Schuljahrgang der Qualifikationsphase	
1. Schulhalbjahr	
Themenbereich Bewegungswissenschaft Bewegungsanalyse Bewegungslernen und Techniktraining Grundlagen des Taktiktrainings (optional) Psychologisches Training (optional)	Schwimmen Badminton
2. Schulhalbjahr	
Sportbiologie und Trainingswissenschaft Grundlagen sportlichen Trainings Anatomisch-physiologische Grundlagen Planung und Steuerung sportlichen Trainings (optional) Training der konditionellen Fähigkeiten Training der koordinativen Fähigkeiten	Leichtathletik Fußball
2. Schuljahrgang der Qualifikationsphase	
1. Schulhalbjahr	
Sport und Gesellschaft Sport und Gesundheit Sport, Ernährung und Doping	Tanz Volleyball
2. Schulhalbjahr	
Motive sportlichen Handelns Aggression und Gewalt im Sport	Basketball

Anmerkung: die Reihenfolge der sporttheoretischen und praktischen Inhalte im 1. Schuljahrgang kann getauscht werden, wenn die Belegung des Schwimmbades nicht möglich ist.

Zentrale Unterrichtsinhalte und Verknüpfung zu Methoden und fachspezifischen Verfahren (s. KC, Kapitel 5: Inhalte des Sporttheorieunterrichts im Sekundarbereich II)

Themenbereich Bewegungswissenschaft

- **Bewegungsanalyse** (Außensicht einer Bewegung im Mittelpunkt → Biomechanik, qualitative und quantitative Bewegungsmerkmale)

Analysemethoden: Beobachtungsbögen, Auswertung von Foto- und Videosequenzen

- **Aspekte des Bewegungslernens** (Entwicklung motorischer Lernprozesse, Lehr-/Lernmethoden und Korrekturmaßnahmen, taktische Inhalte, Bedeutung psychischer Faktoren für die Leistungsfähigkeit)

Methoden: experimentelle Erprobungen von Lernarrangements und konkreten Übungsangeboten

Sportbiologie und Trainingswissenschaft

- Grundlagen des sportlichen Trainings: allgemeine Gesetze, Prinzipien und Ziele sportlichen Trainings, anatomisch-physiologische Grundlagen, psychosoziale Dispositionen des einzelnen Sportlers
- Planung und Steuerung sportlichen Trainings (Planung einzelner Trainingsinhalte bis hin zu langfristiger Trainingsplanung / Training der sportmotorischen Fähigkeiten (Ziele, Methoden und Inhalte) → Trainingsziele, -methoden und -inhalte
- sportmotorischen Anforderungsprofilen verschiedener Sportarten/Disziplinen

intensiver Praxis-Theorie-Bezug: diagnostische Verfahren und Anforderungsprofile → Entwicklung eines funktionalen und systematischen Trainings für einen Teilleistungsfaktor

Sport und Gesellschaft

- Sportbegriff
- Funktionen: Wechselwirkungen zwischen dem Sport und der Wirtschaft, der Politik und den Medien
- ökonomische und soziale und ökologische Fragestellungen
- aktuelle Diskussionen im Sport und die Entwicklung von Zukunftsperspektiven mit historischer Einordnung

Methoden: empirische Verfahren

Sport und Gesundheit

- Prinzipien der Mehrdimensionalität und der Zukunftsorientierung
- Auswirkungen von Sportverletzungen; Präventions- und Regenerationsmaßnahmen

Sport, Ernährung und Doping

- Einfluss der Ernährung auf das sportliche Handeln
- Grundlagen der Ernährung
- Motive, Wirkmechanismen und Folgen von Ernährungssubstitution und Doping