

Fachcurriculum Sport Jahrgang 11 bzw. E1-2

Themenbereich Fitness (verbindlich laut Fachanforderungen) Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Hierbei erfahren sie ihre Belastungsgrenzen und binden trainingswissenschaftliches Wissen in ihr Sporttreiben ein. Es soll einmal in den folgenden 3 Jahren im Bereich Fitness eine der drei Bewegungsformen von Step-Aerobic, Rope-Skipping oder Aerobic vertieft behandelt werden.					
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten	Einstellungen	Mögliche Prüfformate	Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen
Übungen zur Ausbildung und Förderung konditioneller und / oder koordinativer Fähigkeiten	- funktionales Wissen zu Training, Trainingsmethoden und Sportbiologie - Wissen um gesundheitsfördernde und schädigende sportliche Betätigung	- Übungen korrekt ausführen - ein Fitnesstraining unter grundlegenden trainingswissenschaftlichen Aspekten gestalten	- Anstrengungsbereitschaft zeigen - Erschöpfung und Ermüdung überwinden	- Coopertest - Stundenlauf - Fitnesstest (Kraft, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit) anhand verschiedener Übungen - Beepertest - Endurancetest (Burpees)	optional: Lauftag Sponsorenlauf
Themenbereich Sportspiele (verbindlich laut Fachanforderungen): entweder Zielschuss-/Zielwurfspiel (Fußball, Basketball, Hockey oder Handball) oder Rückschlagspiel (Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis) Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Hierbei erfahren sie ihre Belastungsgrenzen und binden trainingswissenschaftliches Wissen in ihr Sporttreiben ein.					
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten	Einstellungen	Mögliche Prüfformate	Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen
- regelgerecht ein großes Sportspiel spielen - Entwicklung der individuellen sportspiel-spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - sinnhaftes Verhalten in einem Mannschafts-gefüge	- Regelkenntnisse - Kenntnisse von grundlegenden Techniken - individuelle und gruppentaktische Verhaltensweisen	- sportspezifische Techniken - gemeinschaftlich als Gruppe in Angriff und Abwehr planvoll agieren	- Anstrengungsbereitschaft zeigen - Drucksituationen meistern - mannschaftsdienlich und fair spielen - taktische Vorgaben Einhalten und umsetzen wollen	- spielnahe Übungen bzw. Kontinuum - Spielbeobachtung	ev. Jahrgangsturnier

Themenbereich Leichtathletik Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erbringen individuelle Leistungen in den Bereichen Sprung, Wurf/Stoß und Lauf					
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten	Einstellungen	Mögliche Prüfformate	Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen
Laufen, Springen, Werfen	- Regelkenntnis - Kampfrichtertätigkeit - Kenntnis von grundlegenden Techniken - Grundlegende Kenntnisse zu KSP und biomechanischen Prinzipien	- Ausführen verschiedener Sprünge, Würfe, Stöße und Läufe - wettkampfgerecht agieren können - neue Disziplin: Speerwurf	- die eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen - mit Erfolg und Misserfolg richtig umgehen können	- Leistungsüberprüfung einzelner Disziplinen - Im Unterricht erzielte Ergebnisse	/

+ weitere Themenbereiche und Inhalte frei wählbar.

+ In jedem Jahrgang der Oberstufe ist Fitness verbindlich gefordert.

Fachcurriculum Sport Jahrgang 12 / 13 bzw. Q1-4

Themenbereich Fitness (verbindlich laut Fachanforderungen) Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Hierbei erfahren sie ihre Belastungsgrenzen und binden trainingswissenschaftliches Wissen in ihr Sporttreiben ein. Es soll einmal in den 3 Jahren der Oberstufe im Bereich Fitness eine der drei Bewegungsformen von Step-Aerobic, Rope-Skipping oder Aerobic vertieft behandelt werden.					
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten	Einstellungen	Mögliche Prüfformate	Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen
Übungen zur Ausbildung und Förderung konditioneller und / oder koordinativer Fähigkeiten	- funktionales Wissen zu Training, Trainingsmethoden und Sportbiologie - Wissen um gesundheitsfördernde und schädigende sportliche Betätigung	- Übungen korrekt ausführen - ein Fitnesstraining unter grundlegenden trainingswissenschaftlichen Aspekten gestalten	- Anstrengungsbereitschaft zeigen - Erschöpfung und Ermüdung überwinden	Im 12 Jahrgang: Beepetest Polizeitest oder Bumerang-Test Coopertest 2000m-Lauf Push-up-Test Im 13. Jahrgang: Beepetest Coopertest 3000m-Lauf Krafttest	optional: Lauftag Sponsorenlauf
Themenbereich Sportspiele (verbindlich laut Fachanforderungen): entweder Zielschuss-/Zielwurfspiel (Fußball, Basketball, Hockey oder Handball) oder Rückschlagspiel (Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis) Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Hierbei erfahren sie ihre Belastungsgrenzen und binden trainingswissenschaftliches Wissen in ihr Sporttreiben ein.					
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten	Einstellungen	Mögliche Prüfformate	Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen
- regelgerecht ein großes Sportspiel spielen - Entwicklung der individuellen sportspiel-spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - sinnhaftes Verhalten in einem Mannschafts-gefüge	- Regelkenntnisse - Kenntnisse von grundlegenden Techniken - individuelle und gruppentaktische Verhaltensweisen	- sportspezifische Techniken - gemeinschaftlich als Gruppe in Angriff und Abwehr planvoll agieren	- Anstrengungsbereitschaft zeigen - Drucksituationen meistern - mannschaftsdienlich und fair spielen - taktische Vorgaben Einhalten und umsetzen wollen	- spielnahe Übungen bzw. Kontinuum - Spielbeobachtung	ev. Jahrgangsturnier

+ mindestens 2 weitere Themenbereiche wählbar aus:

- Geräteturnen

- Leichtathletik

- Gymnastik, Tanz

- Schwimmen

- Ringen, Raufen, Verteidigen