Schulinternes Fachcurriculum an der KGS
Sport – Sekundarstufe II

Stand: Juni 2020

Praxis-Unterricht	grundlegendes Niveau	erhöhtes Niveau
E-Jahrgang	mind. 3 Praxis-Bereiche aus den u.g. (verpflichtend Fitness und Sportspiele)	mind. 4 – max. 6 Praxis-Bereiche aus den u.g. (verpflichtend Fitness und Sportspiele)
Q1/Q2-Jahrgang	mind. 3 Praxis-Bereiche aus den u.g. (verpflichtend Sportspiele)	mind. 4 – max. 6 Praxis-Bereiche aus den u.g., die im E-Jahrgang unterrichtet worden sein müssen (verpflichtend Individualsportarten und Sportspiele)
Grundsätzlich gilt: Wird der Themenbereich „Fitness“ nicht gewählt, ist die spezifische Fitness in jedem anderen gewählten Themenbereich verbindlich zu behandeln.		

THEORIEBEREICH des Sport-Unterrichts

P4-Kurs	
Lehrwerke u.a.: Weineck & Weineck; Leistungskurs Sport; Band I, II und III	
Einführungsphase E1	Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit (= konditionelle und koordinative Fähigkeiten) Beweglichkeit und Haltung
Einführungsphase E2	Lerntheorien, Lehr- und Lernverfahren, Instruktion, Feedback
Qualifikationsphase Q1.1	Stütz- und Bewegungsapparat Grundlagen der Energiebereitstellung Doping 1
Qualifikationsphase Q1.2	Bewegungsanalysen und Biomechanik Zentrales Nervensystem Prinzipien der Bewegungsgestaltung
Qualifikationsphase Q2.1	Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden Gesundheit und Wohlbefinden Belastungsnormative Doping 2
Qualifikationsphase Q2.2	Wiederholung und Vertiefung zur Vorbereitung auf die mündliche Abiturprüfung (z.B. Sporternährung mit Schwerpunkt Doping)

Profilkurs	
Lehrwerke u.a.: Weineck & Weineck; Leistungskurs Sport; Band I, II und III	
Einführungsphase E1	Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit (= konditionelle und koordinative Fähigkeiten) Beweglichkeit und Haltung Aufgaben, Gestaltung und Ziele eines systematischen sportlichen Trainings + Trainingsprinzipien und –methoden
Einführungsphase E2	Aufbau, Funktion und Veränderung des Stütz- und Bewegungsapparates Aufbau, Funktion und Veränderung der aktivierten Organsysteme (HKS, Atmung) Grundlagen der Energiebereitstellung Sportverletzungen Sporternährung Doping 1
Qualifikationsphase Q1.1	Bewegungsanalysen und biomechanische Prinzipien Kinematik und Dynamik Lerntheorien, Lehr- und Lernverfahren, Instruktion, Feedback
Qualifikationsphase Q1.2	Historische Entwicklung des Sports und der Sportarten Olympische Idee und Olympische Spiele Organisationsstruktur des Sports Kommerzialisierung des Sports Fairness und Aggressionen
Qualifikationsphase Q2.1	Volitive Handlungsstrategien Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit Rivalität und Gruppenkonflikte Gesundheit und gesundheitliche Risiken unserer Zeit Doping 2
Qualifikationsphase Q2.2	Wiederholung und Vertiefung zur Vorbereitung auf die Abiturklausur (z.B. Bewegungssteuerung und Bewegungsoptimierung in Theorie und Praxis)

Alternativer Leistungsnachweis (ALN)

Der Alternative Leistungsnachweis setzt sich aus zwei Blöcken zusammen.
Zum einen aus einem Fitnesstest (z.B. Coopertest oder Beeptest, Schwimmen: Ausdauertest) und zum anderen aus einer Kombination aus einer sportpraktischen und sporttheoretischen Prüfung, die in direktem inhaltlichen Bezug zueinanderstehen.

Gewichtung	Fitnesstest: 1/3 Kombinationsprüfung: 2/3
Gewichtung Praxis-Theorie innerhalb der Kombinationsprüfung	75% Praxis 25% Theorie
Dauer des Theorieteils	ca. 20 Minuten (mündlich ggf. kürzer)
Art Theorieprüfung	Einzelprüfung mündlich und/oder schriftlich
Inhalt	jeweils aus den in hinreichendem Umfang vermittelten Themen des betreffenden Kurses frei wählbar
Anteil ALN an der Halbjahresnote	30%

Seelauf-Bewertung

Profilfach (eA)		1 (14 P.)	2 (11 P.)	3 (8 P.)	4 (5 P.)	5 (2 P.)
E	m	44:00	45:20	47:20	50:00	52:40
	w	50:00	52:00	54:40	58:00	1:02:00
Q1	m	39:00	40:20	42:20	45:00	47:40
	w	45:00	47:00	49:40	53:00	57:00
Q2	m	34:00	35:20	37:20	40:00	42:40
	w	40:00	42:00	44:40	48:00	52:00

P4/5-Kurs (gA)		1 (14 P.)	2 (11 P.)	3 (8 P.)	4 (5 P.)	5 (2 P.)
Q1	m	45:00	50:00	55:00	1:00:00	1:05:00
	w	51:00	57:00	1:03:00	1:09:00	1:15:00

Sport-Kurs (gA)		1 (14 P.)	2 (11 P.)	3 (8 P.)	4 (5 P.)
Q1	m	45:00	55:00	1:10:00	1:30:00
	w	51:00	1:05:00	1:25:00	1:50:00

PRAXISBEREICH des Sport-Unterrichts (Themen – Praxis-Theorie-Bezug)

Thema	***Lernziel***	***Kompetenz***
Schwimmen	Brustschwimmen - Beinschlag: Schwunggrätsche - Armzug: Atmung ins Wasser Kraulschwimmen - Unterschied 2er- / 3er-Atmung Gleiten im Wasser Synchronschwimmen Springen Wasserball THEORIE: - Baderegeln - Bedeutung der Flaggen am Meer / See - Wasserwiderstand im Vergleich zur Luft (Auftrieb)	Fähigkeit sich mit den Besonderheiten eines anderen Bewegungsraums (dem Wasser) auseinanderzusetzen Fähigkeit körperliche Leistungsgrenzen kennen zu lernen
Leichtathletik (ggf. Ausweichen auf GH-Platz)	Kugelstoßen - O'Brian Technik Hochsprung - Straddle - Schersprung - Flop Hürdenlauf - Lauf-ABC (Rhythmus-Laufen) - verschiedenartige „weiche" Hindernisse aufbauen - je nach Können: Lauf über die Hürden 5-Sprung - Sprung-ABC (Laufsprünge) - Leistungsmessung auf der Mattenbahn Ausdauerlauf - Cooper-Test (Kurzzeit-Ausdauer) - Zeitschätzläufe	Fähigkeit eigene Lernfortschritte selbstständig zu erkennen und zu bewerten Fähigkeit biomechanische sowie physikalische Gesetzmäßigkeiten am eigenen Leib zu erfahren Fähigkeit der gegenseitigen Hilfe durch Bewegungsbeobachtung und

Thema	***Lernziel***	***Kompetenz***
	- Dauerlauf (individuelles Tempo) - Lauf auf Zeit - **Teilnahme an unserem Seelauf in Q1** THEORIE: - Biomechanische Betrachtungsweise der einzelnen Hochsprungtechniken (geschichtliche Entwicklung) - Biomechanische Betrachtungsweisen des Kugelstoßens Funktion und Anpassung HKS; Kenngrößen: Puls, HMV, aerobe/anaerobe Schwelle (Laktat); Begriff der Superkompensation	-bewertung
Turnen / Akrobatik	Reck - Kippaufschwung - Abgänge: Hocke, Felgabschwung mit 1/2 LAD - Schüler: Einführung des sprunghohen Recks - Einübung flüssiger Übergänge Parallelbarren - Eingang ins Gerät - Grätschsitz - Oberarmstand - Kreishocke - Einübung flüssiger Übergänge Stufenbarren - Kippaufschwung - Riesenfelgaufschwung - Grätschfelgunterschwung - Abschwingen in den Hang mit Salto - Einübung flüssiger Übergänge Sprung - Sprungtisch mit Sprung-Variationen (Ziel: Rad- oder Handstützüberschlag) - Mini-Trampolin (Saltovorbereitung und –durchführung, Barani) Boden - Handstützüberschlag, Radwende, einarmiges Rad - Handstand-Variationen - Sprung-Variationen Akrobatik - vielfältige Übungen aus den Bereichen der Balance und des Tempos	Fähigkeit biomechanische sowie physikalische Gesetzmäßigkeiten am eigenen Leib zu erfahren Erfahrungen der Eigen- und Fremdsicherung (Verantwortung für andere und sich selbst) Koordinative Fähigkeiten in der Praxis erfahren: Orientierung, Kopplung, Gleichgewicht, Rhythmisierung, Differenzierung Ausbau von gestalterischen und kreativen Fähigkeiten

Thema	***Lernziel***	***Kompetenz***
	- Fortführung der Elemente aus der Mittelstufe Schwebebalken - Aufgang ans Gerät - Rad Sprungvariationen - Gleichgewichtselemente - Abgang mittels Handstützüberschlag Ringe/Trapez - Wiederholung bekannter Schwung-Elemente - Salto-Abgang (gehockt, gegrätscht) THEORIE: - Schwerpunktbestimmung (Kippe, Aufschwung, Akrobatik) - Biomechanische Betrachtungsweise von Sprüngen und akrobatischen Übungen Gleichgewichtssinn (Funktion des Innenohrs)	
Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste	Standardtanz (z. B. Disco-Fox, ChaChaCha, Walzer) - Grundschritt - einfache Drehung *günstig in 13*: Vorbereitung ABI-Ball Jump-Style - Grundschritt und Arbeit mit Lernkarten - Erarbeitung einer Kür in (Klein-)Gruppen - Erstellung einer Lernkarte mit eigenem Schritt (Vorstellung der Basic-Moves) Rock'n'Roll - Grundschritt - einfache Figuren (leichte Akrobatik) andere Tanzarten - Line-Dance, Volkstanz, Hip Hop Rhythmische Sportgymnastik - Band, Ball, Stab, Keulen, Seil, Reifen - Erstellung einer Einzel- bzw. Gruppen-Kür	Fähigkeit auch mit dem anderen Geschlecht tänzerische Bewegungsmöglichkeiten zu erarbeiten Fähigkeit kreativ mit anderen etwas zu erarbeiten und vor der Gruppe zu präsentieren Fähigkeit eigene Schwächen zu erkennen und daran zu arbeiten
Fitness trainieren	Step-Aerobic - Erarbeitung einer Kür - Erstellung einer Lernkarte mit eigenem Schritt Rope-Skipping - Erarbeitung einer Kür - Erstellung einer Lernkarte mit eigenem Schritt Aerobic - Erarbeitung einer Kür - Erstellung einer Lernkarte mit eigenem Schritt	Fähigkeit eigene körperliche Grenzen zu erfahren und zu überwinden Fähigkeit kreativ mit anderen etwas zu erarbeiten und vor der Gruppe zu präsentieren

Thema	***Lernziel***	***Kompetenz***
	Zirkeltraining - gesundheitsförderndes Krafttraining - Ball-Fitness (sportartspezifisch) Endurance-Test Cooper-Test **Teilnahme an unserem Seelauf in Q2** (vgl. Leichtathletik Ausdauerläufe) THEORIE - Funktionsweise der Muskulatur - Aufbau passiver Bewegungsapparat Funktion und Anpassung HKS; Kenngrößen: Puls, aerobe/anaerobe Schwelle (Laktat)	
Sportspiele	Volleyball - Grundtechniken des unteren und oberen Zuspiels - Hinführung zum Angriffsschlag - Spiel 2vs2, 3vs3 (mit Hilfestellungen: Ball fangen etc.) - Hinführung Spiel 6vs6: Zuspiel über II, VI vorne (Sicherung), Angriff über III und IV Basketball - Dribbling, Sprungwurf, Passen, Fangen - Mann-Mann-Verteidigung - Zonenverteidigung - Spiel 1vs1 (auch +1) bis hin zum 5vs5 (1-2-2); - positionsgebundene Aufgaben: Center, Flügel, Aufbau - Kontinuumsübungen Handball (eine Hallenhälfte) - Passen, Fangen, Werfen - Genetisches Lernen (Entwicklung eines handball-ähnlichen Spiels durch die Schüler; Vorgabe: weicher Ball und Matten-Tore; Ziel: Ball mit der Hand ins Tor werfen)	Fähigkeit der adäquaten Lösung einer unvorhergesehenen Situation Fähigkeit der kreativen, ergebnisorientierten Spielgestaltung über z.B. Regelmodifikationen Fähigkeit zur erfolgreichen Zusammenarbeit von SuS unterschiedlicher Leistungsvoraussetzungen
Sportspiele (Fortsetzung)	Handball (ganze Halle) - Passen, Fangen, Sprungwurf, Wurfvarianten - positionsgebundene Aufgaben (Außen, Kreis, Rückraum) - offensive Verteidigung (mannbezogen: 1:5 oder 3:2:1) - Torwartspiel - Zielspiel 7vs7	Fähigkeit zur Bewertung von Bewegungsabläufen und der Lernergebnisse Fähigkeit zur Analyse und eines ressourcenstärkendes Feedbacks

Thema	***Lernziel***	***Kompetenz***
	Fußball (Futsal) - Ballannahme, Ballkontrolle, Passen, Torschuss - Futsal-Regeln im Spiel - Grundtaktiken (Angriffsspiel (positionsgebunden), Verteidigungsspiel (mann- bzw. raumbezogen)) - Futsal-Zielspiel 5vs5 (ganze Halle) Floorball - Ballannahme, Ballkontrolle, Passen, Torschuss - Grundtaktiken (z.B. Nutzung des Hintertorraums) - Zielspiel 4vs4 (halbe Halle, mit Torraum – kleines Tor ohne Torwart) Badminton - Einzel- bzw. Doppel-Spiel - Schlagtechniken (Clear, Drop, Smash, Stop) - Laufwege (zentrale Position) Tischtennis - Einzel- bzw. Doppel-Spiel - Tempo, Platzierung, Rotation (TPR) - Differenzierung durch verschiedene Aufbauvarianten des Tisches - Schlagtechniken (Topspin, Smash, Schupf, Konter) THEORIE - Regelwerk - Individual- und Mannschaftstaktiken (Laufwege, Anbieten, Angriff, Verteidigung etc.) - Bewegungsanalyse (ggf. mit Videoaufnahme) - anaerobe Energiebereitstellung koordinative Fähigkeiten	
Rollen und Gleiten	Inline-Skating - Grundtechniken (Fallen, Bremsen, Laufen (vorwärts, rückwärts, in Kurven)) - Sprung über Hindernisse - Spiel: Inline-Hockey (siehe Floorball, 4vs4) Wasserski - Start, Fahren (Kurven) - Varianten: Monoski, Wakeboard Ski / Snowboard (Bispingen) - Grundlagen (Bremsen, Gleiten, Schwünge) Fahrrad, Skateboard, Waveboard, Einrad u.a.	Fähigkeit neue Bewegungsformen zu erproben und Bewegungserfahrungen zu sammeln Fähigkeit sich mit dem Sport in seiner Umwelt auseinanderzusetzen

Thema	***Lernziel***	***Kompetenz***
	- jeweilige Grundlagen THEORIE: - Sicherheit, Gesundheitsaspekte biomechanische Aspekte	
Raufen, Ringen, Verteidigen	Bindung an eine Kampfsportart (z.B. Judo, Jiu-Jitsu) - grundlegende Techniken (z.B. Judo: Werfen und Fallen, Gleichgewicht; Karate: Schlagen und Treten an Schlagpolstern)	Fähigkeit zur körperlichen Auseinandersetzung und auch Kräfte zu erfahren
	- Erstellung eines eigenen Wettkampfsystems (Regeln, Fairness, Schiedsrichter) Raufspiele THEORIE - Selbstverteidigung (Notwehrrecht, Nothilfe, putative Notwehr) Hebelprinzipien, Gelenkfunktionen, Körperschwerpunkt, Schmerzpunkte	Fähigkeit eigene und gegnerische Stärken zu erkennen und zu erfahren
Rudern (Koop. RCN)	- Sicherheitsunterweisung - Bewegungsablauf auf dem Ruderergometer - Übungen auf dem Wasser im geschützten Bereich (Trimmi) - Mannschaftsboote (2er / 4er) - Erlernen der Rudertechnik - Kenterübungen (Einstieg aus dem Wasser) - Skiff - Bootsmännisches Verhalten auf dem Wasser (Kommandos) THEORIE - Wassersportregeln - Krafttraining - aerobe Energiegewinnung	Fähigkeit neue Bewegungsformen zu erproben und Bewegungserfahrungen zu sammeln Fähigkeit sich mit dem Sport in seiner Umwelt auseinanderzusetzen Fähigkeit mit anderen zusammen im Team eine Aufgabe zu erfüllen