

Themenübersicht Sport – Sek I ---- ab 8/2023

Klasse	Thema 1	Thema 2	Thema 3	Thema 4	Optionale Inhalte
5	Ballschule (Floorball, Völkerball, Tschoukball)	Leichtathletik (Wiederholung und Aufarbeitung Laufen, Springen, Werfen sowie Einführung in Ausdauer)	Turnen (Erlebnisturnen)/Akrobatik	Schwimmen (Schwerpunktthema in einem Halbjahr)	<p>Ringens und Raufen, Klettern, Aerobic/Tanz, Rückschlagspiele, Schwimmen, Parkour</p> <p>→ Auswahl der Kompetenzen entsprechend des optionalen Inhalts</p> <p>(Bewertung auf Basis der in den Fachanforderungen stehenden Kompetenzen)</p>
6	Fußball	Leichtathletik	Turnen/Akrobatik	Fitness – allgemein (Schnelligkeit und Ausdauer)	
7	Basketball	Leichtathletik (Hochsprung kennenlernen)	Turnen (Vorbereitung Turnfest)	Fitness – allgemein (Kraft und Ausdauer)	
8	Handball	Leichtathletik (Kugelstoßen kennenlernen)	Turnen (Vorbereitung erweitertes Turnfest)	Fitness – (Programme und KoKo-Test)	
9	Volleyball	Leichtathletik (Hochsprung erweitern)	Badminton	Fitness – Koordination (Rope-Skipping)	
10	Hockey	Leichtathletik (Speerwurf kennenlernen)	Große Spiele	Fitness – Koordination (Step- Aerobic)	

Anmerkung: Kompetenzschwerpunkte und Inhalte finden sich in den jeweiligen Curricula der Klassenstufen

Klassenstufe 5

Thema	Kompetenzschwerpunkte	Bewertung und Termine
BALLSCHULE	<p><i>FA: Sportspiele</i></p> <p>Ein Sportspiel fair, regelgerecht und spannend gestalten!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Entwicklung einer allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit ✓ Kennenlernen eines neuen und einfachen Ballspiels ✓ Regelkunde, Übernahme der Spielleitung als Schiedsrichter 	<p>1. Spiel (z.B. Stufenturnier)</p> <p>2. Mitarbeit (Engagement, Motivation)</p> <p><u>Termin:</u> Völkerballturnier während der mündlichen Abiturprüfungen</p>
SCHWIMMEN	<p>Sich im Wasser bewegen, Wasser erleben</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sicher im tiefen Wasser bewegen ✓ Entwicklung und Verbesserung grundlegender Fähigkeiten und Schwimmtechniken (Brust, Kraul, Rücken) ✓ Abnahme der Schwimmabzeichen Bronze/Silber 	<p><u>1. Leistung:</u> Schwimmabzeichen</p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p>
LEICHTATHLETIK	<p><i>FA: Laufen, Springen, Werfen</i></p> <p>Werfen, Laufen und Springen vielseitig Ausprobieren!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Disziplinen → 80g-Ballwurf, Weitsprung, 50m-Sprint, 800m-Lauf ✓ Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten unter Aspekten der Spilleichtathletik ✓ Richtiger Umgang mit Maßband und Stoppuhr ✓ Absolute Leistung erfahren, einschätzen und akzeptieren 	<p><u>1. Leistung:</u> Leichtathletikwerte (BJS)</p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p> <p><u>Termin:</u> BJS-Schuljahresende</p>
TURNEN	<p><i>FA: Turnen</i></p> <p>Vielfältiges Erleben von Stützen, Hangeln und Rollen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elemente → Vw-Rolle, Kerze, Grobform Handstand, einfache Stützsprünge ✓ Verbesserung von Stütz- und Sprungkraft ✓ Erlernen und Anwenden von Hilfs- und Sicherungsriffen, richtiger Umgang mit Geräten ✓ Freudvolles Erleben von Turnen, durch Elemente aus dem Bereich des Erlebnisturnens 	<p><u>1. Leistung:</u> Turnerisches Können</p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p>
FITNESS-AUSDAUER	<p><i>FA: Sich fit halten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ integriert in den Bereichen Schwimmen und Leichtathletik 	<p>1.Hj.: 800m-Lauf</p> <p>2. Hj.: 2000m-Lauf (je nach Lage des Schwerpunktes Schwimmen auch umgekehrt)</p>

Klassenstufe 6

Thema	Kompetenzschwerpunkte	Bewertung und Termine
FUßBALL	<p><i>FA: Sportspiele</i></p> <p>Ein Sportspiel fair, regelgerecht und spannend gestalten!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Techniken → Passen, Stoppen, Schießen, Dribbeln (Selbstkompetenz) ✓ Entwicklung und Weiterentwicklung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit, Grundzüge von Gruppentaktik ✓ Regelkunde, Übernahme der Spielleitung als Schiedsrichter 	<p>1. Technik (Technikzirkel)</p> <p>2. Spiel (z.B. Stufenturnier)</p> <p>3. Mitarbeit (Engagement, Motivation)</p> <p><u>Termin:</u> Fußballturnier während der mündlichen Abiturprüfungen</p>
LEICHTATHLETIK	<p><i>FA: Laufen, Springen, Werfen</i></p> <p>Weiterführendes Erproben und Erlernen ausgewählter Leichtathletikdisziplinen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Disziplinen → s. Klassenstufe 5, Verfeinerung der Grundtechniken ✓ Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten unter Aspekten der Spilleichtathletik, dabei zunehmend Schwerpunkte aus der „klassischen“ Leichtathletik ✓ Absolute Leistung erfahren, einschätzen und akzeptieren 	<p><u>1. Leistung:</u> Leichtathletikwerte (BJS)</p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p> <p><u>Termin:</u> BJS-Schuljahresende</p>
TURNEN	<p><i>FA: Turnen</i></p> <p>Erweiterung und Vertiefung des Bewegungsrepertoires am Boden und an Geräten!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elemente/Geräte → Boden: vgl. Klassenstufe 5, Handstandabrollen mit Hilfestellung, Grobform Rad, Übungsverbindungen; einfache Stützsprünge; Parallelbarren: Stützen und Schwingen ✓ Verbesserung von Stütz- und Rumpfkraft ✓ Erlernen und Anwendung von Hilfs- und Sicherungsgriffen ✓ Freudvolles Erleben von Turnen, durch Elemente aus dem Bereich der Akrobatik und des Erlebnisturnen, dabei zunehmend Schwerpunkte aus dem „klassischen“ Turnen 	<p><u>1. Leistung:</u> Turnerisches Können</p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p>
FITNESS- SCHNELLIGKEIT + AUSDAUER	<p><i>FA: Sich fit halten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Intervalle zur Schnelligkeits- und Ausdauerschulung ausführen ✓ Bereitschaft sich anzustrengen und Belastungen zu ertragen ✓ Anwenden von selbstständigen Trainingsformen zur Schnelligkeits- bzw. Ausdauerschulung 	<p>1.Hj.: 2000m-Lauf /Crosslauf</p> <p>2.Hj.: Cooper-Test + 4 x 9Meter</p>

Klassenstufe 7

Thema	Kompetenzschwerpunkte	Bewertung und Termine
BASKETBALL	<p><i>FA: Sportspiele</i> Ein Sportspiel fair, regelgerecht und spannend gestalten!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Techniken → Passen, Fangen, einhändiger Positionswurf, Korbleger, Dribbeln und Finten (Selbstkompetenz) ✓ Entwicklung und Weiterentwicklung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit, Vertiefung der Gruppentaktik → Übertragung auf Mannschaftstaktik (Mann-Mann Verteidigung) ✓ Regelkunde 	<p>1. Technik (Technikzirkel) 2. Spiel (z.B. Stufenturnier) 3. Mitarbeit (Engagement, Motivation)</p> <p><u>Termin:</u> Basketballturnier während der mündlichen Abiturprüfungen</p>
LEICHTATHLETIK	<p><i>FA: Laufen, Springen, Werfen</i> Weiterführendes Erproben und Erlernen ausgewählter Leichtathletikdisziplinen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Disziplinen → s. Klassenstufe 5/6, Üben der Grundtechniken ✓ Hochsprung als komplexe Technik kennenlernen und in verschiedenen Situationen ausprobieren ✓ Absolute Leistung erfahren, einschätzen und akzeptieren 	<p><u>1. Leistung:</u> Leichtathletikwerte (BJS) <u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation... <u>Termin:</u> BJS-Schuljahresende</p>
TURNEN	<p><i>FA: Turnen</i> Erweiterung und Vertiefung des Bewegungsrepertoires am Boden und an Geräten!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elemente/Geräte → Erweiterung der Übungen anhand des Übungskatalogs des Turnfestes (siehe Anhang) ✓ Verbesserung von Stütz und Rumpfkraft ✓ Erlernen und Anwendung von Hilfs- und Sicherungsriffen, richtiger Umgang mit Geräten 	<p><u>1. Leistung:</u> Turnfest <u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation... <u>Termin:</u> Turnfest: Anfang März</p>
FITNESS-Allgemein	<p><i>FA: Sich fit halten</i> Kraft und Ausdauer trainieren</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gesundheitliche Bedeutung von Krafttraining ✓ Zirkeltraining als Trainingsform erproben ✓ Erweiterung des Wissens über „richtige“ Übungen für das Krafttraining ✓ Bereitschaft sich anzustrengen und Belastungen zu ertragen ✓ Durchführung eines regelmäßigen Krafttraining 	<p>1.Hj.: 2000m-Lauf/Crosslauf 2.Hj.: m: Fitness-Circuit (+ Push-up-Test)</p> <p>Mitarbeit (Engagement, Motivation)</p>

Klassenstufe 8

Thema	Kompetenzschwerpunkte	Bewertung und Termine
HANDBALL	<p><i>FA: Sportspiele</i></p> <p>Ein Sportspiel fair, regelgerecht und spannend gestalten!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Techniken → Passen, Fangen, Torwurf, Sprungwurf, Dribbeln und Finten (Selbstkompetenz) ✓ Entwicklung und Weiterentwicklung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit ✓ Vertiefung von Mannschaftstaktik (6:0- und 5:1-Deckung; Tempogegenstoß) ✓ Regelkunde; Übernahme der Spielleitung als Schiedsrichter 	<p>1. Technik (Technikzirkel)</p> <p>2. Spiel (z.B. Stufenturnier)</p> <p>3. Mitarbeit (Engagement, Motivation)</p> <p><u>Termin:</u> Handballturnier während der mündlichen Abiturprüfungen</p>
LEICHTATHLETIK	<p><i>FA: Laufen, Springen, Werfen</i></p> <p>Weiterführendes Erproben und Erlernen ausgewählter Leichtathletikdisziplinen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Disziplinen → s. Klassenstufen 5/6, Üben der Grundtechniken ✓ Kugelstoß als komplexe Technik kennenlernen ✓ Absolute Leistung erfahren, einschätzen und akzeptieren 	<p><u>1. Leistung:</u> Leichtathletikwerte (BJS)</p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p> <p><u>Termin:</u> BJS-Schuljahresende</p>
TURNEN	<p><i>FA: Turnen</i></p> <p>Erweiterung und Vertiefung des Bewegungsrepertoires am Boden und an Geräten!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Elemente/Geräte → Erweiterung der Übungen anhand des Übungskataloges des Turnfestes ✓ Verbesserung der Stütz und Rumpfkraft ✓ Mit dem Partner eine Synchronübung erarbeiten und präsentieren ✓ Anwendung von Hilfs- und Sicherungsgriffen, richtiger Umgang mit Geräten 	<p><u>1. Leistung:</u> Turnfest</p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p> <p><u>Termin:</u> Turnfest (Februar/März)</p>
FITNESS - PROGRAMME/ KOORDINATION	<p><i>FA: Sich fit halten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zirkeltraining als Trainingsform erproben ✓ Wissen über die Funktionalität von Zirkeltraining aneignen ✓ Bereitschaft sich anzustrengen und Belastungen zu ertragen ✓ Erarbeiten an Stationen Übungsformen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten und führen diese aus ✓ Funktionales Wissen über die Bedeutsamkeit der koordinativen Fähigkeiten ✓ Erläutern einzelne koordinative Fähigkeiten und finden Beispiele aus den Sportarten 	<p>1.Hj./2.Hj.: 2000m-Lauf/Crosslauf/Zirkeltraining/KoKo-Test; Mitarbeit (Engagement, Motivation)</p>

Klassenstufe 9

Thema	Kompetenzschwerpunkte	Bewertung und Termine
VOLLEYBALL	<p><i>FA: Sportspiele</i></p> <p>Ein Sportspiel fair, regelgerecht und spannend gestalten!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Techniken → Angabe, oberes und unteres Zuspiel, Angriffsschläge, Block (Selbstkompetenz) ✓ Entwicklung und Weiterentwicklung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen ✓ Erweitern kontinuierlich koordinative Anforderungen ✓ Regelkunde; Übernahme der Spielleitung als Schiedsrichter 	<p>1. Technik (Technikzirkel)</p> <p>2. Spiel (z.B. Stufenturnier)</p> <p>3. Mitarbeit (Engagement, Motivation)</p> <p><u>Termin:</u> Volleyballturnier: Ende Juni/Anfang Juli</p>
LEICHTATHLETIK	<p><i>FA: Laufen, Springen, Werfen</i></p> <p>Weiterführendes Erproben und Erlernen ausgewählter Leichtathletikdisziplinen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Disziplinen → s. Klassenstufen 5/6, Üben der Grundtechniken ✓ Hochsprung als komplexe Technik erweitern ✓ Absolute Leistung erfahren, einschätzen und akzeptieren 	<p><u>1. Leistung:</u> Leichtathletikwerte (BJS)</p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p> <p><u>Termin:</u> BJS-Schuljahresende</p>
BADMINTON	<p><i>FA: Sportspiele (Rückschlagspiele)</i></p> <p>Rückschlagspiele fair, regelgerecht und spannend gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Grundtechniken und Taktiken im Einzel- und Doppelspiel erfahren ✓ Grundelemente der Spielfähigkeit erkennen und analysieren ✓ Regelkunde; Spielleitung durch Spieler übernehmen und reflektieren 	<p><u>1. Technik</u></p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p> <p><u>3. Spiel (Einzel, Doppel, Mixed)</u></p>
FITNESS- KONDITION / KOORDINATION (Rope-Skipping)	<p><i>FA: Sich fit halten</i></p> <p>Eine Einzelpflicht im Rope-Skipping auf Grundlage von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Richtiges Anwenden von Bewegungstechniken (Sprünge) ✓ Gestalten und entwickeln von Einzelküren 	<p>1.Hj.: 2000m-Lauf/Crosslauf</p> <p>2.Hj.: Einzelpflicht; Mitarbeit (Engagement, Motivation)</p>

Klassenstufe 10

Thema	Kompetenzschwerpunkte	Bewertung und Termine
HOCKEY/FLOORBALL	<p><i>FA: Sportspiele</i></p> <p>Ein Sportspiel fair, regelgerecht und spannend gestalten!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wiederholung Floorball zur Einführung ✓ Techniken → z.B. Vh-Rh-Ballführung, Frontale Ballführung, Passformen, Ballannahme und -abgabe, Schlagvarianten (Kurz-, Schrubb- und Schlenzschlag etc.) (Selbstkompetenz) ✓ Entwicklung und Weiterentwicklung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen ✓ Erweitern kontinuierlich koordinative Anforderungen ✓ Regelkunde; Übernahme der Spielleitung als Schiedsrichter 	<p>1. Technik (kleine Spielformen)</p> <p>2. Spiel (z.B. Stufenturnier)</p> <p>3. Mitarbeit (Engagement, Motivation)</p> <p><u>Termin:</u> Hockeyturnier: Ende Juni/Anfang Juli</p>
LEICHTATHLETIK	<p><i>FA: Laufen, Springen, Werfen</i></p> <p>Weiterführendes Erproben und Erlernen ausgewählter Leichtathletikdisziplinen!</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Disziplinen → s. Klassenstufen 5/6, Üben der Grundtechniken ✓ Speerwurf als komplexe Technik kennenlernen ✓ Absolute Leistung erfahren, einschätzen und akzeptieren 	<p><u>1. Leistung:</u> Leichtathletikwerte (BJS)</p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p> <p><u>Termin:</u> BJS-Schuljahresende</p>
GROßE SPIELE	<p><i>FA: Sportspiele</i></p> <p>Zielwurf-/ Zielschuss- und Rückschlagspiele fair, regelgerecht und spannend gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Grundtechniken und Taktiken erweitern ✓ Entwicklung und Weiterentwicklung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen ✓ Grundelemente der Spielfähigkeit erkennen und analysieren ✓ Erweitern kontinuierlich koordinative Anforderungen ✓ Regelkunde; Spielleitung durch Spieler übernehmen und reflektieren 	<p><u>1. Technik</u></p> <p><u>2. Mitarbeit:</u> Engagement, Motivation...</p> <p><u>3. Spiel</u></p>
FITNESS- KONDITION / KOORDINATION (Step- Aerobic)	<p><i>FA: Sich fit halten</i></p> <p>Eine Gruppenchoreographie auf Grundlage von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten in Step-Aerobic gestalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Richtiges Anwenden von Bewegungstechniken (Schritte) ✓ Eine Gruppenchoreographie erarbeiten und präsentieren ✓ Bewegung zur Musik mit mindestens einem Partner abstimmen 	<p>1.Hj/2.Hj.: 2000m- Lauf/Crosslauf/Gruppenchoreo Step-Aerobic; Mitarbeit (Engagement, Motivation)</p>

Themenübersicht Sport Oberstufe

Profil

Klasse	Theorie 1	Theorie 2	Praxis 1	Praxis 2	Bewertung Theorie und Praxis 50:50
E 1	Sportphysiologie Bewegungsapparat	Fairness und Aggression/Doping	Fitness (verbindl.)	Sportspiel (z.B. HB)	1 Klausur (2 Std.) Prüfung in Technik und Spiel 3000m-Lauf
E 2	Trainingslehre I (Kraft oder Ausdauer)	Doping Sport und Medien	Turnen, LA	Sportspiel (z.B. FB)	2 Klausuren (2 Std.) ausgewählte Geräte/Fünfkampf Prüfung in Technik und Spiel
Q 1.1	Bewegungslehre	Sensomotorik	LA	Sportspiel (z.B. BB)	2 Klausuren (2 + 3 Std.) Prüfung in Technik und Spiel Fünfkampf
Q 1.2	Motorischer Lernprozess/Lerntheorien	Sport und Gesundheit	Individualsportart (z.B. Schwimmen)	Sportspiel (z.B. VB)	2 Klausuren (2 + 5 Std.) Technik und Spiel Technik und zwei Disziplinen
Q 2.1	Sport und Gesellschaft/Wirtschaft und Politik	Trainingslehre II: Planung, Zyklisierung und Periodisierung	LA Turnen	Sportspiel (z.B. Bad- minton oder anderes Rückschlagspiel)	2 Klausuren (2 + 6 Std.) Vier- und Fünfkampf Technik und Spiel
Q 2.2	Spielen und sportliches Handeln im sozialen Umfeld	Motivation und Rollenverhalten	Fitness Koordination	Wdhl. Sportspiele -> Abitur	Abiturbedingungen

Verknüpfung von Wissen, Können und Einstellung sowohl in der Praxis als auch in der Theorie

Themenübersicht Sport Oberstufe

Grundkurs

Klasse	Praxis 1	Praxis 2
E 1	Fitness (verb.)	Sportspiel (z.B. HB)
E 2	Turnen	Sportspiel (z.B. FB) LA
Q 1.1	LA	Sportspiel (z.B. BB)
Q 1.2	Sportspiel (z.B. VB)	z.B. Schwimmen
Q 2.1	LA Turnen	Sportspiel (z.B. Rückschlagspiel)
Q 2.2	Fitness Koordination	Alternative Sportspiele

Die Themenbereiche der Theorie sind Sportbiologie und Bewegungslehre. Sie sind mit der Praxis zu verknüpfen.

Anmerkung: Kompetenzschwerpunkte und Inhalte finden sich in den Fachanforderungen