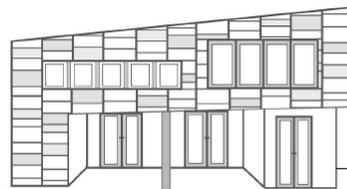


Schulinternes Fachcurriculum

Sport - Oberstufe



Fachcurriculum Sport Sek II

E-Jahrgang: mindestens 3 Praxisbereiche aus den unten genannten (verpflichtend Fitness und Sportspiele)

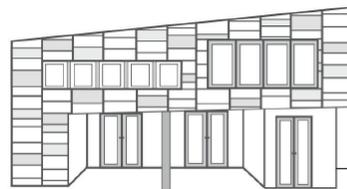
Q1/Q2-Jahrgang: mindestens 3 Praxis-Bereiche aus den unten genannten (verpflichtend Sportspiele)

Grundsätzlich gilt: Wird der Themenbereich „Fitness“ nicht gewählt, ist die spezifische Fitness in jedem anderen gewählten Themenbereich verbindlich zu behandeln.

Thema	Lernziele	Kompetenz
Schwimmen	Brustschwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Beinschlag: Schwunggrätsche - Armzug: Atmung ins Wasser Kraulschwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Unterschied 2er- / 3er-Atmung Exkurs Delfinschwimmen Springen und tauchen Wasserball THEORIE <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung des Wasserwiderstandes an der jeweiligen Schwimmarart (Auftrieb und Vortrieb) 	Fähigkeit sich mit den Besonderheiten eines anderen Bewegungsraums (dem Wasser) auseinanderzusetzen Fähigkeit körperliche Leistungsgrenzen kennen zu lernen
Leichtathletik ↓	Kugelstoßen <ul style="list-style-type: none"> - O'Brian Technik Speerwurf <ul style="list-style-type: none"> - Anlauf im 3- oder 5- Schrittrhythmus Diskus <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Stand oder Drehbewegung Hochsprung <ul style="list-style-type: none"> - Straddle - Flop Weitsprung <ul style="list-style-type: none"> - Schritt- und Hangtechnik Hürdenlauf (optional) <ul style="list-style-type: none"> - Lauf-ABC (Rhythmus-Laufen) - verschiedenartige „weiche“ Hindernisse aufbauen - je nach Können: Lauf über die Hürden 	Fähigkeit eigene Lernfortschritte selbstständig zu erkennen und zu bewerten Fähigkeit biomechanische sowie physikalische Gesetzmäßigkeiten zu erfahren und auszuprobieren Fähigkeit der gegenseitigen Hilfe durch Bewegungsbeobachtung und -bewertung

Schulinternes Fachcurriculum

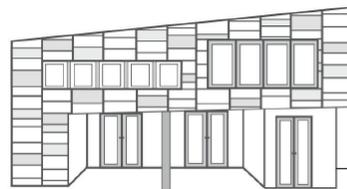
Sport - Oberstufe



Thema	Lernziele	Kompetenz
Fort. Leichtathletik	<p>Sprint</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiefstart, 100 m <p>Ausdauerlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufwunder - 3000m Lauf <p>THEORIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biomechanische Betrachtungsweise der einzelnen Wurf- und Sprungtechniken - Funktion und Anpassung HKS; Kenngrößen: Puls, H MV, aerobe/anaerobe Schwelle (Laktat) 	
Turnen/Parcours/ Akrobatik	<p>Auswahl aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reck - Parallelbarren - Stufenbarren - Sprung - Boden - Schwebebalken - Ringe <p>THEORIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwerpunktbestimmung (Aufschwung, Akrobatik) - Biomechanische Betrachtungsweise von Sprüngen und akrobatischen Übungen 	<p>Koordinative Fähigkeiten in der Praxis erfahren: Orientierung, Kopplung, Gleichgewicht, Rhythmisierung, Differenzierung</p> <p>Erfahrungen der Eigen- und Fremdsicherung (Verantwortung für andere und sich selbst)</p> <p>Ausbau von gestalterischen und kreativen Fähigkeiten</p> <p>Fähigkeit des Übertragens von turnerischen Elementen und Übungsserien auf variierende Gerätesituationen</p>
Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> - Standardtanz (z. B. Disco-Fox, ChaChaCha, Walzer) - Jump-Style, Rock 'n' Roll, LineDance, Volkstanz, Hip-Hop - Rhythmische Sportgymnastik 	Fähigkeit kreativ mit anderen etwas zu erarbeiten und vor der Gruppe zu präsentieren
Fitness trainieren ↓	<p>Step-Aerobic, Rope-Skipping, Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenkür <p>Zirkeltraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsförderndes Krafttraining - Ball-Fitness (sportartspezifisch) 	<p>Fähigkeit kreativ mit anderen etwas zu erarbeiten und vor der Gruppe zu präsentieren</p> <p>Fähigkeit eigene körperliche Grenzen zu erfahren und zu überwinden</p>

Schulinternes Fachcurriculum

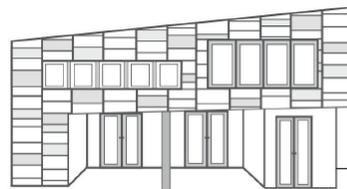
Sport - Oberstufe



Thema	Lernziele	Kompetenz
<p>Fort. Fitness trainieren</p>	<p>Moderne Trends des Fitness Sports - Cross-Fit, Tabata usw. Ausdauerlauf - 3000m Lauf</p> <p>THEORIE - Funktionsweise der Muskulatur - Aufbau passiver Bewegungsapparat Funktion und Anpassung HKS; Kenngrößen: Puls, aerobe/anaerobe Schwelle (Laktat) - Grundlagen der Trainingslehre</p>	
<p>Sportspiele</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>Volleyball - Grundtechniken des unteren und oberen Zuspiels - Hinführung zum Angriffsschlag - Spiel 2vs2, 3vs3 (mit Hilfestellungen: Ball - Hinführung Spiel 6vs6</p> <p>Basketball - Dribbling, Zielwürfe, Korbleger, Passen, Fangen - Fintieren - Mann-Mann-Verteidigung - Zonenverteidigung - Spiel 1vs1 (auch +1) bis hin zum 5vs5 (1-2-2); - Positionsspiel - Kontinuumsübungen</p> <p>Handball - Passen, Fangen, Wurfvarianten - positionsgebundene Aufgaben (Außen, Kreis, Rückraum) - offensive Verteidigung (mannbezogen: 1:5 oder 3:2:1) - Torwartspiel - Zielspiel 7vs7 - Gruppentaktische Mittel</p>	<p>Fähigkeit der adäquaten Lösung einer unvorhergesehenen Situation</p> <p>Fähigkeit der kreativen, ergebnisorientierten Spielgestaltung über z.B. Regelmodifikationen</p> <p>Fähigkeit zur erfolgreichen Zusammenarbeit bei unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen</p> <p>Fähigkeit der Bewertung und Analyse von Gruppentaktiken</p>

Schulinternes Fachcurriculum

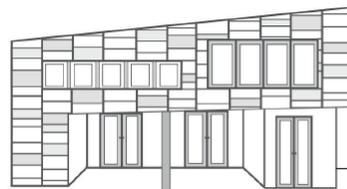
Sport - Oberstufe



Thema	Lernziele	Kompetenz
Fort. Sportspiele	<p>Fußball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballannahme, Ballkontrolle, Passen, Torschuss - Grundtaktiken (Angriffsspiel (positionsgebunden), Verteidigungsspiel (mann- bzw. raumbezogen)) - Spielformen bis hin zum Zielspiel <p>Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballannahme, Ballkontrolle, Dribbling Passen, Torschuss - Grundtaktiken (z.B. Nutzung des Hintertorraums) - Zielspiel 4vs4 (Hallendrittel, mit Torraum – kleines Tor ohne Torwart) <p>Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einzel- bzw. Doppel-Spiel - Schlagtechniken (Clear, Drop, Smash, Stop) - Angaben, Vor- und Rückhandschläge - Laufwege (zentrale Position) - Einzel- und Doppeltaktiken <p>Tischtennis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einzel- bzw. Doppel-Spiel - Tempo, Platzierung, Rotation - Differenzierung durch verschiedene Aufbauvarianten des Tisches - Schlagtechniken (Angaben, Topspin, Smash, Schupf, Konter) <p>THEORIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelwerk - individual- und Mannschaftstaktiken (Laufwege, Anbieten, Angriff, Verteidigung etc.) - Bewegungsanalyse (ggf. mit Videoaufnahme) - koordinative Fähigkeiten 	

Schulinternes Fachcurriculum

Sport - Oberstufe



Thema	Lernziele	Kompetenz
<p>Raufen und Ringen</p>	<p>Bindung an eine Kampfsportart</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Techniken (z.B. Judo: Werfen und Fallen, Gleichgewicht; Karate: Schlagen und Treten an Schlagpolstern) - Erstellung eines eigenen Wettkampfsystems (Regeln, Fairness, Schiedsrichter) - Raufspiele <p>THEORIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelwerk - Hebelprinzipien, Gelenkfunktionen, Körperschwerpunkt, Schmerzpunkte 	<p>Fähigkeit zur körperlichen Auseinandersetzung und auch Kräfte zu erfahren</p> <p>Fähigkeit eigene und gegnerische Stärken zu erkennen und zu erfahren</p>
<p>Fakultative Sportarten</p>	<p>Sport in fremden Kulturkreisen</p> <p>Ultimate-Frisbee Flagfootball Baseball Softball Cricket</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eigene Spielideen entwickeln lassen - Sportspezifische Techniken und Taktiken - Mannschaftstaktiken (Spielzüge, Angriffs- und Verteidigungstaktiken entwickeln und erproben) - Wurf – und Fangtechniken <p>THEORIE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelkunde - Fairness - Geschichte und Kultur der jeweiligen Sportart 	<p>Fähigkeit der kreativen, ergebnisorientierten Spielgestaltung über z.B. Regelmodifikationen</p>