



Kerncurriculum	Schulcurriculum	Verbindung zu Methoden und Kompetenzen
<i>Minimalanforderungskatalog; Themen des Schuljahres gegliedert nach Arbeitsbereichen</i>	<i>Themen, die dem Motto der jeweiligen Klassenstufe entsprechen und den Stoff des Kerncurriculums vertiefen, üben, auf andere Fächer erweitern.</i>	<i>Übungen an den Fachinhalten</i>
Sportbereich 1: Fachkenntnisse		
Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none">• die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung beschreiben;• die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren erklären;• die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten erklären;• Homöostase und trainingswirksamen Reiz als wichtige Gesetzmäßigkeiten des Trainings erklären;• die Trainingsprinzipien Belastung und Erholung sowie progressive Belastung erklären;• grundlegende Trainingsmethoden und –wirkungen eines Fitnesstrainings erklären und anwenden;• die Grundlagen der Energiebereitstellung erläutern;• den Aufbau eines Muskels beschreiben;• sportartspezifisches Grundwissen wiedergeben.		



Kerncurriculum	Schulcurriculum	Verbindung zu Methoden und Kompetenzen
<p>Sportbereich 2: Individualsportarten</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">• die sportartspezifischen Fertigkeiten in der gewählten Individualsportart in mindestens zwei Disziplinen bzw. an zwei Geräten bzw. in zwei Techniken demonstrieren;• Eine Ausdauerleistung erbringen. <p>GERÄTTURNEN (wahlweise)</p> <p>In Bezug auf die Geräte kann eine Auswahl getroffen werden. Den Übungen werden die Durchführungsbestimmungen für das Abitur zugrunde gelegt. Dabei findet eine Orientierung an den Wertungstabellen statt. Die Schülerinnen und Schüler stellen ihre Übungen selbst zusammen, üben in Gruppen und übernehmen Verantwortung beim Helfen und Sichern.</p> <p>BALKEN</p> <ul style="list-style-type: none">• Aufgänge• Statische Elemente• Drehungen• Schritte• Sprünge• Abgänge	<p>Coopertest (12 min) oder 30-min.-Lauf</p> <ul style="list-style-type: none">• Bereitschaft zu partnerschaftlichem Verhalten• Übernahme von Verantwortung• Selbstständiges Üben; auch in Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none">• Bei sportlichen Aktivitäten miteinander kooperieren• Risiken abschätzen und Sicherheitsmaßnahmen treffen• Wahrnehmungsfähigkeit verbessern: Durch Theorie-Praxisverknüpfung verstärkt Fehler bei sich und anderen erkennen und verbessern lernen.• Fachsprache in Grundzügen• Verbesserung der Bewegungsqualität Turnspezifische Kräftigung und Dehnung



Kerncurriculum	Schulcurriculum	Verbindung zu Methoden und Kompetenzen
<p>BARREN</p> <ul style="list-style-type: none">• Aufschwingen• Schwungstemme vorlings in den Stütz• Oberarmstand• Wenden• Kehren• Rollen• Drehhocke• Kippen• Felgen <p>BODEN</p> <ul style="list-style-type: none">• Übungsverbindungen• Rollen• Felgbewegungen• Überschlagbewegungen• Sprungkombinationen• Statische Elemente (Mädchen)• Drehungen (Mädchen) <p>RECK / STUFENBARREN</p> <ul style="list-style-type: none">• Aufzug• Umschwünge• Aufhocken, Durchhocken (einbeinig; Mädchen)• Kippen• Abgänge <p>SPRUNG</p> <ul style="list-style-type: none">• Sprunghocke• Handstützsprungüberschlag		



Kerncurriculum	Schulcurriculum	Verbindung zu Methoden und Kompetenzen
<p>SPRUNG (mindestens eine Sprungsportart)</p> <ul style="list-style-type: none">• Weit: rhythmisierter Anlauf, Absprungschulung• Hoch: Flop (alternativ: Straddle) <p>WURF / STOSS (mindestens eine Wurf sportart)</p> <ul style="list-style-type: none">• Kugelstoß (Angleittechnik)• Diskuswurf (aus dem Stand oder der Drehung)• Speerwurf (3er-, 5er-Rhythmus, Anlaufschulung) <p>SCHWIMMEN (wahlweise)</p> <ul style="list-style-type: none">• Regelkunde, Kriterien der Stilarten, regelgerechtes Wenden, Anschlag, Tauchzüge• Übungen zur Wasserlage, Gleitlage, Wasserfassen• Alle Schwimmstile mindestens bis zur Grobform entwickeln.• Freistil: Rhythmisierung Atemtechnik (2er, 3er, 4er, 6er Zug), Koordination Beinschlag/Armzug für Kurzstrecke/Langstrecke• Rückenkraul: Startsprung, Koordination Beinschlag/Armzug, Rollbewegung• Brustschwimmen: Stilvarianten Hohe Technik, niedrige Technik, Ondulationstechnik, Koordination Beinschlag/Armzug• Delphinschwimmen: Technikvariationen Armzug, Koordination 2er Beinschlag Armzug, Wellenbewegung• Ausdauerleistung 12/ 30 Minuten		



Kerncurriculum	Schulcurriculum	Verbindung zu Methoden und Kompetenzen
<p>Sportbereich III: Mannschaftssportarten</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">• Spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden;• gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel anwenden;• Spiele entwickeln, organisieren und leiten. <p>BASKETBALL (wahlweise)</p> <ul style="list-style-type: none">• Technische Vertiefung und Anwendung sowie Individualtaktik im Spiel 2:2 / 3:3(+1) auf einen oder zwei Körbe: Freilaufen (Cut-Bewegungen), versch. Pass- und Korbwurfarten, Dribbling (Ballhandling), Rebound, SPD-Grundstellung• Spielspezifische Kondition• Spielsituation 3:3 (auf einen Korb) und / oder 5:5 (positionsgerechtes Spiel auf zwei Körbe)• gruppentaktische Spielsituationen lösen: direkter und indirekter Block, give & go, cut & fill, fastbreak• Umschalten von Verteidigung auf Angriff und umgekehrt (Spielen bekannter Angriffs- und Abwehrsysteme, Übernahme Rolle/Position)• Regelkenntnisse	<p>Kooperation Fairness Rücksichtnahme und Integration</p>	<p>Eigenverantwortliche Organisation Regeln kennen und anwenden</p>



Kerncurriculum	Schulcurriculum	Verbindung zu Methoden und Kompetenzen
<p>FUSSBALL (wahlweise)</p> <ul style="list-style-type: none">• Spielsituation 2:2 und 4 (oder 5):2 ohne Tore• technische / individualtaktische Vertiefung sowie Anwendung in spielnahen Situationen in folgenden Bereichen: Freilaufen und Passspiel, Ballannahme und -mitnahme, Ballführung und –sicherung, Dribbling und Torschuss, Abwehrverhalten (z.B. Stellungsspiel, Stören in der Ballannahme und –abgabe)• spielspezifische Kondition• Spielsituation 4:4 / 5:5 (Halle) und / oder 7:7 (Kleinfeld draußen)• Spieltaktisches Verhalten (Spielen bekannter Angriffs- und Abwehrsysteme):• Verteidigung: Wechsel zwischen Raum- und Manndeckung, ballorientiertes Spiel, innere Linie abdecken• Angriff: Spielverlagerung, Doppelpass, Hinterlaufen, Nutzen von Überzahlsituationen,• Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt (Konterspiel, Übernahme verschiedener Positionen)• Regelkenntnisse <p>HANDBALL (wahlweise)</p> <ul style="list-style-type: none">• Spielsituation 2:2 und 3(+1):3• Technische / individualtaktische Vertiefung in folgenden Bereichen: Zuspiel, Ballannahme, Ballführung, Abwehrverhalten (z.B. Stellungsspiel, Stören in der Ballannahme und –abgabe), Angriffsverhalten (z.B. Torwurf, Durchbruch)		



Kerncurriculum	Schulcurriculum	Verbindung zu Methoden und Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none">• Spielsituation 4:4 und / oder 7:7• Technische Schwerpunkte: Nutzen von Durchbruchchancen, Torwurfchancen und Überzahlsituationen, Umschalten von Abwehr auf Angriff und umgekehrt, Zusammenspiel in Abwehr und Angriff;• Spielen bekannter Angriffs- und Abwehrsysteme.• Regelkenntnisse <p>VOLLEYBALL (wahlweise)</p> <ul style="list-style-type: none">• Grundaufstellung im Spiel 3:3• Vertiefung der Techniknotenpunkte: Aufschlag, Stellungsspiel, oberes und unteres Zuspiel sowie Positionswechsel• Spielsituation 4:4 (Quattro Volleyball) und / oder 6:6• Vertiefung der Techniknotenpunkte: Angriff, Angriffssicherung, Block, Blocksicherung und Feldverteidigung• Spielen bekannter Angriffs- und Abwehrsysteme• Regelkenntnisse		
Sportbereich IV		
<p>Individualsportarten</p> <ul style="list-style-type: none">• die sportartspezifischen Fertigkeiten in den gewählten Individualsportarten demonstrieren und in unterschiedlichen Situationen anwenden.		



Kerncurriculum	Schulcurriculum	Verbindung zu Methoden und Kompetenzen
Mannschaftssportarten <ul style="list-style-type: none">• Spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden;• gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel anwenden;• Spiele entwickeln, organisieren und leiten.		