

Schulinternes Fachcurriculum Oberstufe

Zu vereinbarende Aspekte:	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Für alle Kurse auf grundlegendem Niveau verbindlich:					
Thema 1: <b>Fitness trainieren</b> – Wohlbefinden steigern: Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus	Grundlagen der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	Rope Skipping  oder  Aerobic/Step Aerobic		Fitnessorientiertes Krafttraining	Beweglichkeitstraining
Theorieanbindung	Grundlagen der sportlichen Leistungsfähigkeit	eigene Bewertungskriterien entwickeln		Lebenslanges Sporttreiben im Alltag	Konzepte Wohlbefinden und Achtsamkeit
Leistungsüberprüfung	Ausdauerlauf (30 Minuten) gesundheits- oder leistungsorientiert (s. Anlage)	eine Gruppenkür		Leistungsüberprüfung in Relation zu Ausgangswert (Test Anfang Q2.1 und Beurteilung mit Test Q2.2)	

Zu vereinbarende Aspekte:	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Für alle Kurse auf grundlegendem Niveau verbindlich:					
Thema 2: Bewegungsgestaltung, Bewegungssteuerung, Bewegungsoptimierung in den <b>Sportspielen</b> verbessern	ein Rückschlagspiel, ein Zielwurfspiel oder eine Zielschusspiel	Volleyball oder Basketball	Badminton oder Tischtennis oder Hockey	Fußball oder Handball oder Hockey	Basketball oder Volleyball
Theorieanbindung	Koordinative Fähigkeiten in den Sportspielen	Klassifizierung der Sportspiele und zugehörige Spielbausteine; Taktische Grundelemente und Regelkunde jedes Sportspiels			
Leistungsüberprüfung	Spezifischer Parcours	Kursprüfung nach Abituranforderungen in mindestens drei der vier Spiele			

Der jeweilige Kurslehrer legt das Wahlthema bzw. die Wahlthemen fest.

Zu vereinbarende Aspekte:	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Wahlthemen für Kurse auf grundlegendem Niveau (pro Kurs wird ein Wahlthema angeboten):					
Thema 3a: <b>Gerätturnen</b>	Turnerische Grundelemente, ggfs. unter Einbeziehung von Akrobatik und Le Parcours				
Theorieanbindung		Bewegungsanalyse/Biomechanik		Praktische Umsetzung von Erkenntnissen zum motorischen Lernen	
Leistungsüberprüfung	Kursprüfung nach Wahl			Lernen durch Lehren	

Zu vereinbarende Aspekte:	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Wahlthemen für Kurse auf grundlegendem Niveau (pro Kurs wird ein Wahlthema angeboten):					
Thema 3b: Ein systematisches Grundlagen-training in der <b>Leichtathletik</b> gestalten	Mind. 3 Disziplinen auf grundlegendem Niveau	Wurfdisziplinen, Sprungdisziplinen, Laufdisziplinen, Staffel			„Exoten“ (Stabhochsprung, Dreisprung; Hindernislauf, Hürdenlauf)
Theorieanbindung	Instruktion, Korrektur und Feedback	Motorisches Lernen	Bio-mechanik	Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings	Sport-verletzungen
Leistungs-überprüfung	Anstrengungs-bereitschaft, Lernbereitschaft	Leistungsermittlung hinsichtlich Höhen, Weiten und Zeiten auf Kursniveau (s. Anlage)			Selbst-organisation

Zu vereinbarende Aspekte:	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Wahlthemen für Kurse auf grundlegendem Niveau (pro Kurs wird ein Wahlthema angeboten):					
Thema 3c: Beweglichkeit, Haltung, Figur durch <b>tänzerisches Bewegen</b> verbessern	Rhythmisches Bewegen mit und ohne Gerät, alleine und in der Gruppe			Improvisation und freies Gestalten in einer Tanzdisziplin, fakultativ: Gesellschaftstanz	
Theorieanbindung	Grundelemente des Tanzens und der Musik, fakultativ: historisch-geographischer Hintergrund verschiedener Tanzstile			Kommunikation und Interaktion in der Gruppe	
Leistungsüberprüfung	Gruppen- oder Einzelkür ggfs. Vorgabe von Pflichtelementen				

Zu vereinbarende Aspekte:	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Wahlthemen für Kurse auf grundlegendem Niveau (pro Kurs wird ein Wahlthema angeboten):					
Thema3d: <b>Schwimmen</b>	Vermittlung der Schwimmtechniken: Rücken-, Brustschwimmen, Freistil, Delphin, Starten und Wenden, Tauchen (Strecken-, Tief-), Ausdauerschwimmen, Grundlagen des Rettens und Sicherns				
Theorieanbindung	Bewegungsbeschreibung und Biomechanik				
Leistungsüberprüfung	Regelgerechtes Zeitschwimmen, Technikprüfung (s. Anlage)				

Zu vereinbarende Aspekte:	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Wahlthemen für Kurse auf grundlegendem Niveau (pro Kurs wird ein Wahlthema angeboten):					
Thema 3e: Motorisches Lernen im <b>Wassersport</b>	Umgang mit Ruderboot und Kanu	Rudern im Mannschaftsboot	Rudern im Skiff	Rudern im 2er	Rudern
Theorieanbindung	Sicherheit und Sicherheitsübungen	Gleichgewicht, Körperschwerpunkt, Stabilität	Zyklische Bewegungen	Bootskunde	
Leistungsüberprüfung	Technikprüfung, Fitnessstest (Ruderergometer), Kursprüfung				

Zu vereinbarende Aspekte:	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Wahlthemen für Kurse auf grundlegendem Niveau (pro Kurs wird ein Wahlthema angeboten):					
Thema 3g: <b>Ringern, Raufen, Verteidigen</b>	Falltechniken, Bodenkämpfe, grundlegende Würfe				
Theorieanbindung	Angst und Aggression im Sport				
Leistungsüberprüfung	Technikprüfung				

## Profilkurs:

### Theorie:

Zu vereinbarende Aspekte:	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Profilkurs verbindliche Themenbereiche:					
Theorieunterricht	Sportbiologische Grundlagen (Doping), Grundlagen der Trainingslehre, Grundlagen der Bewegungsanalyse, Je 1 Thema aus Themenbereich 3 und 4	Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens	Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen	Individuell-psychologische und soziale Aspekte des Sports Tb3)	Rolle des Sports in der Gesellschaft (Doping)
Leistungsüberprüfung	E: Drei Klausuren , Q1: Zwei Klausuren pro Halbjahr, Q2: 1 Klausur + Probe-Abi-Klausur in Q2.1				

## Praxis:

Verbindlich für das Sportprofil (werden von der Profillehrkraft festgelegt):

- 4 verschiedene Sportarten, darunter 2 Sportspiele (1 Zielschuss, -wurfspiel und 1 Rückschlagspiel) und zwei Individualsportarten
- Fitness kann als Individualsportart aufgenommen und abgeprüft werden. Wenn nicht, muss es in den oben genannten Sportarten themenbegleitend unterrichtet werden.
- Es sind nicht mehr als 4 Sportarten (+ Fitness als 5. Sportart, wenn sie schwerpunktmäßig betrieben wurde) in der Abiturprüfung anzubieten.
- Für die einzelnen Sportarten gelten die Abitur-Fachanforderungen, die für E und Q1 entsprechend herabgesetzt werden müssen.
- Auf eine in sich schlüssige Theorie-Praxis-Verzahnung muss bei der Planung des Profils durch den Profillehrer geachtet werden (**anbei 2 Beispiele**).
- Die schwerpunktmäßig betriebenen Sportarten müssen in der Einführungsphase behandelt, zu Beginn der Qualifikationsphase festgelegt und entweder in einem Halbjahr vollständig oder in mindestens zwei Halbjahren im Unterricht für alle Schüler und Schülerinnen gelehrt, geprüft und benotet werden.
- Die Kursfahrt sollte in der Einführungsphase stattfinden und thematisch in das Sportprofil eingebunden sein.
- Empfehlung für das Seminarfach: Gesundheitserziehung in Q1