

**Schulinternes Fachcurriculum  
für das Fach Sport  
Sek I und II**

**am**



## Schulinterne Strukturen

Das Ernst-Barlach-Gymnasium Kiel verfügt über eine gut ausgestattete Sporthalle und einen direkt am Schulgelände befindlichen Sportplatz. Das Fach Sport wird nach der Kontingenzstundentafel in den einzelnen Klassenstufen 2 oder 3 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten) unterrichtet. Zusätzlich bietet die Schule Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit von der 5. bis zur 7. Klassen ein verbindliches, zweistündiges Sportzusatzangebot bei unseren Kooperationspartnern Holstein Kiel und THW Kiel an.

Durch regelmäßig stattfindende Sportveranstaltungen werden die Schülerinnen und Schüler im Unterricht vorbereitet und motiviert, sich Wettkampfsituationen zu stellen. Die Einsatzbereitschaft und das Leistungsvermögen der SuS werden so gefordert und gefördert, gleichzeitig wird auch das Schulleben bereichert.

Zu regelmäßigen Veranstaltungen für den Sportunterricht gehören:

- Sommerbundesjugendspiele in den Klassen 7 und 9 (Wettkampfrichtertätigkeit durch Oberstufenschülerinnen und -schüler)
- Gerätturnbundesjugendspiele in Klasse 6 und 8 (Wettkampfrichtertätigkeit durch Oberstufenschülerinnen und -schüler)
- Klassenstaffelwettbewerb in Klasse 5 und 6
- Schulinterne Spielturniere (Klasse 5: Floorball, Klasse 7: Baseball, Klasse 8: Ultimate-Frisbee, Klasse 9: Basketball, Klasse 10: Volleyball)
- Teilnahme an außerschulischen Wettkampferveranstaltungen (Jugend trainiert für Olympia)
- Sportarbeitsgemeinschaften (Badminton, Basketball, Volleyball, Skilanglauf-AG)

### Inhalte und Bewertungsmaßstäbe:

Die Inhalte und Bewertungsmaßstäbe für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I und Sekundarstufe II orientieren sich an den Grundsätzen und Bestimmungen für den Schulsport und den gültigen „Fachanforderungen Sport“, hrsg. von dem schleswig-holsteinischen Ministerium für Schule und Berufsbildung (2015).

Schülerinnen und Schüler sollen im Sportunterricht Kompetenzen entwickeln. Diese Kompetenzen zeigen sich in Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnissen, Bereitschaften, Einstellungen und Haltungen. Dabei wird unterteilt in prozessbezogene und inhaltsbezogene Kompetenzen. Prozesse und Inhalte im Fach Sport bauen aufeinander auf, werden systematisch vernetzt. Prozessbezogene Kompetenzbereiche beziehen sich auf Verfahren, die von Schülerinnen und Schülern verstanden und beherrscht werden sollen, um Wissen anwenden zu können:

- Erkenntnisse gewinnen
- Beziehungen entwickeln
- Lernen lernen
- Bewegungen evaluieren

Inhaltsbezogene Kompetenzbereiche beinhalten Bewegungskennnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, über die Schülerinnen und Schüler verfügen sollen, z.B. aus den Erfahrung- und Lernfeldern Sich fit halten, an Geräten turnen, Laufen, Springen und Werfen, sich rhythmisch bewegen, mit dem Partner und in Mannschaften spielen, Ringen, Raufen und Verteidigen und andere.

Die Verknüpfung erfolgt dadurch, dass die prozessbezogenen Kompetenzen bewusst an den Inhalten entwickelt werden.

Erläutert am Beispiel des Erfahrungs- und Lernfeldes „mit dem Partner und in Mannschaften spielen“ bedeutet es, dass Schülerinnen und Schüler elementare Techniken in Spielen anwenden (inhaltsbezogene Kompetenz), ihre Spielerrolle und Spielprozesse verstehen (prozessbezogene Kompetenz).

Schülerinnen und Schüler sind kompetent, wenn sie

- auf Bewegungserfahrungen und Fachwissen zurückgreifen
- sich erforderliche Fertigkeiten und Kenntnisse aneignen
- Zusammenhänge erkennen
- Situationsangemessene Handlungsentscheidungen treffen
- Lösungsmöglichkeiten kreativ erproben
- Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten einsetzen
- Ergebnisse des eigenen Handelns überprüfen

#### Leistungsbewertung:

Folgende Bewertungsschwerpunkte können dabei berücksichtigt werden:

- sportmotorische und fachbezogene Leistungen
- individuelle Voraussetzungen und Lernfortschritt
- Leistungsbereitschaft
- Lern- und Sozialverhalten

Die Leistungsbewertung und die Lernerfolgskontrollen sind auf die Ziele, Inhalte und Methoden des Unterrichts ausgerichtet. Die Leistungen können durch praktische und theoretische Lernerfolgskontrollen und durch die Mitarbeit im Unterricht unter Berücksichtigung der Leistungsentwicklung und des Lernverhaltens ermittelt werden. Als Lernerfolgskontrollen können auch die Leistungen aus den schulinternen Bundesjugendspielen und Spielturnieren dienen.

## Sekundarstufe I

Zu vereinbarende Aspekte	5	6
<b>Inhalte: Sich fit halten</b>	Konditionelle und koordinative Fähigkeiten in Spielen und Übungen kennenlernen und trainieren	
Kompetenz- aufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene körperliche Grenzen und Möglichkeiten erfahren, erweitern sowie akzeptieren</li> <li>- unterschiedliche Kräftigungs- und Stabilisationsübungen kennenlernen</li> <li>- verschiedene Formen der Eigen- und Fremdmotivation kennenlernen und entwickeln</li> <li>- Freude an der körperlichen Bewegung und Belastung erfahren</li> </ul>	
Leistungs- überprüfung	Fittestest (z.B. Pendellauf, Laufabzeichen)	
<b>Inhalte: Sportspiele</b>	Kleine Spiele, Ballschule, Passen/Werfen und Fangen, Floorball usw.	Volleyball (Grundlagen), Frisbee (Golf, Ultimate)
Kompetenz- aufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passen und Fangen unterschiedlicher Spielgeräte</li> <li>- Kenntnisse individual- und mannschaftstaktischer Grundelemente</li> <li>- adäquate Reaktion auf Sieg und Niederlage (sportlich fair und frustrationstolerant)</li> <li>- Anerkennung von Schiedsrichterentscheidungen</li> <li>- verstehen, akzeptieren und verändern von Sport- und Spielregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verständnis der Grundlagen von Rückschlag- und Endzonenspielen</li> <li>- Erweitern des koordinativen Repertoires</li> <li>- spieltypische Interaktion im Team</li> <li>- Schulung der Hand- Auge Koordination</li> <li>- Vertiefung der Kenntnisse individual- und mannschaftstaktischer Grundelemente</li> </ul>
Leistungs- überprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielnoten, Techniknoten</li> <li>- Stufenturnier Floorball</li> <li>- Erarbeitung gemeinsamer Spiel- und Übungsformen sowie Regeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielnoten, Techniknoten</li> <li>- Erarbeitung gemeinsamer Spiel- und Übungsformen sowie Regeln</li> </ul>
<b>Inhalte: Turnen</b>	Erlebnisturnen/Akrobatik	Turnerische Grundelemente
Kompetenz- aufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen und Anwenden von Hilfs- und Sicherungsgriffen</li> <li>- Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen an Geräten</li> <li>- gemeinsames Erleben von Elementen aus der Akrobatik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turnspezifische Aufgaben selbstständig oder mit Hilfestellung bewältigen</li> <li>- Verbesserung von Stütz- und Rumpfkraft</li> <li>- Erlernen und Anwenden von Hilfs- und Sicherungsgriffen</li> </ul>
Leistungs- überprüfung	Präsentation einer Akrobatik-Kür in Kleingruppen	Bundesjugendspiele Gerätturnen
<b>Inhalte: Laufen, Springen, Werfen</b>	Werfen, Laufen, Springen vielseitig ausprobieren	Weiterführendes Erproben und Erlernen von Leichtathletikdisziplinen (Schwerpunkt: ausdauernd laufen, weit werfen)

Kompetenz- aufbau	-Kennenlernen von Übungen des Sprint- und Sprung-ABCs -Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten unter Aspekten der Spilleichtathletik -Einordnen von individueller Leistung - In Staffeln das Gefühl einer Mannschaftsleistung erleben	-Erproben der Wurfbewegungen an vielfältigen Wurfinstrumenten -Kennenlernen unterschiedlicher Möglichkeiten, um die Ausdauer zu trainieren -Erfahrungen mit der körperlichen Leistungsgrenze sammeln
Leistungs- überprüfung	Bundesjugendspiele Staffelwettkampf	Ausdauerlauf (z.B. 800m-Lauf)
<b>Inhalte: Schwimmen*</b>		Wassergewöhnung, Grundlagen der Schwimmtechniken (Brust, Kraul, Rücken)
Kompetenz- aufbau		Körperwahrnehmung beim Schwimmen erlernen und mit verschiedenen Techniken vertraut machen. Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich sicher im tiefen Wasser.
Leistungs- überprüfung		tws. Umsetzung der Anforderungen für die einzelnen Schwimmbzeichen.
<b>Inhalte: Bewegungsge- staltung / Tanz</b>	Sammeln von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen	
Kompetenz- aufbau	-Erproben verschiedener Bewegungsformen mit und ohne Musik (Rhythmuschulung) -Entwickeln eines positiven Selbstbildes gegenüber Bewegungen zur Musik -Synchrones Bewegen mit PartnerIn (mit/ohne Musik) -Kennenlernen mindestens eines Handgerätes (Seil, Reifen, etc.)	
Leistungs- überprüfung	„Führerschein“ für ein Handgerät	
<b>Inhalte: Raufen, Ringen, Verteidigen</b>	Vertrauens- und Kooperationsspiele Übungen und Spielformen zur Körperspannung	
Kompetenz- aufbau	Die SuS akzeptieren und/oder entwickeln: - Regeln und Rituale - körperliche Nähe und Kontakt - emotionale Kontrolle im kämpferischen Kontext - Erfahren von eigenen und fremden sowie körperlichen Stärken und Schwächen	
Leistungs- überprüfung	Einhaltung von Regeln im sozialen Miteinander	

\* Schwimmen kann aufgrund der schulischen Begebenheiten zurzeit nur in Klassenstufe 6 unterrichtet werden.

Zu vereinbarende Aspekte	7	8
<b>Inhalte: Sich fit halten</b>	Konditionelle und koordinative Fähigkeiten in Spielen und Übungen kennenlernen und trainieren Trainieren der Maximal- und Ausdauerkraft in dynamischen und statischen Übungsformen Rope-Skipping	
Kompetenzaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene körperliche Grenzen und Möglichkeiten erfahren, erweitern sowie akzeptieren</li> <li>- Kennenlernen unterschiedlicher Kräftigungs- und Stabilisationsübungen</li> <li>- Kennenlernen und entwickeln verschiedener Formen der Eigen- und Fremdmotivation</li> <li>- Freude an der körperlichen Bewegung und Belastung erfahren</li> <li>- Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit</li> <li>- Kennenlernen, akzeptieren und vertiefendes entwickeln von:</li> <li>- Grundschriften in Kombination und rhythmisch synchron mit anderen</li> <li>- Choreographien</li> </ul>	
Leistungsüberprüfung	Fitnessstest (z.B. Pendellauf, Laufabzeichen, Beep-Test) Entwicklung und Präsentation einer Rope-Skipping-Choreographie	
<b>Inhalte: Sportspiele</b>	Große Spiele (freie Wahl, bevorzugt Fußball, Basketball, Volleyball), Baseball	Große Spiele (freie Wahl, bevorzugt Fußball, Handball, Volleyball, Floorball), Ultimate-Frisbee
Kompetenzaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Baseballturnier</li> <li>- übergeordnetes Verständnis der Grundlagen großer Sportspiele</li> <li>- Erweitern des koordinativen Repertoires</li> <li>- spieltypische Interaktion im Team (sicheres Passen, Fangen etc.)</li> <li>- Vertiefung der Kenntnisse sportspielübergreifender, individual- und mannschaftstaktischer Grundelemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ultimate-Frisbee-Turnier</li> <li>- übergeordnetes Verständnis der Grundlagen großer Sportspiele</li> <li>- vertiefen ihr koordinatives Repertoire</li> <li>- spieltypische Interaktion im Team (sicheres Passen, Fangen etc.)</li> <li>- Vertiefung der Kenntnisse sportspielübergreifender, individual- und mannschaftstaktischer Elemente</li> </ul>
Leistungsüberprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielnoten, Techniknoten</li> <li>- Erarbeitung gemeinsamer Spiel- und Übungsformen sowie Regeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielnoten, Techniknoten</li> <li>- Erarbeitung gemeinsamer Spiel- und Übungsformen sowie Regeln</li> </ul>
<b>Inhalte: Turnen</b>	Grundelemente erweitern	Erweiterung und Vertiefung des Bewegungsrepertoires an den Geräten (Boden, Balken, Ringe, Sprung)
Kompetenz- aufbau	-Freies Turnen, Sammeln von Bewegungserfahrung und turnerischen Elementen weiteren Geräten	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Verbesserung Stütz- und Rumpfkraft</li> <li>-Kennen spezifische Elemente an Geräten</li> <li>-Verbindung von Elementen zu einer flüssigen Übungsabfolge</li> </ul>
Leistungsüberprüfung		Bundesjugendspiele

<b>Inhalte: Laufen, Springen, Werfen</b>	Weiterführendes Erproben und Erlernen von Leichtathletikdisziplinen (Schwerpunkt: schnell laufen, weitspringen)	Weiterführendes Erproben und Erlernen von Leichtathletikdisziplinen (Schwerpunkt: hochspringen)
Kompetenzaufbau	-Erkennen der Vorteile des Tiefstarts und Anwendung -Weitsprung als komplexe Technik erlernen	-Regelgerechtes Überwinden der Latte -Kennenlernen verschiedener Sprungtechniken, z.B. Flop -Koordination der Teilbewegungen der Disziplin Hochsprung -bereits erlernte Disziplinen vertiefen
Leistungsüberprüfung	Bundesjugendspiele	Individuelle Leistungsüberprüfung möglich (z.B. Technik)
<b>Inhalte: Schwimmen*</b>		
Kompetenzaufbau		
Leistungsüberprüfung		
<b>Inhalte: Bewegungsgestaltung / Tanz</b>	Ballkorobics	Gesellschaftstänze (jüdischer Tanz, Linedance, etc.) Vermittlung der Grundidee des Tanzens
Kompetenzaufbau	-richtiges Anwenden von Bewegungstechniken (Schritte) -ausführen von Grundbewegungen mit Bällen -erkennen unterschiedlicher Rhythmen -kennenlernen von Gestaltungskriterien Bewegung zur Musik mit mindestens einem Partner abstimmen.	-Die Grundschrirte eines Tanzes erlernen und anwenden -Bewegungsgestaltungen in Gruppentänzen zu Musik umsetzen -Das Gestaltungskriterium „Raumorientierung“ kennenlernen
Leistungsüberprüfung	Eine Gruppenchoreografie erstellen und präsentieren	Präsentation des Tanzes
<b>Inhalte: Raufen, Ringen, Verteidigen</b>	Vertrauens- und Kooperationsspiele Übungen und Spielformen zur Körperspannung	
Kompetenz- aufbau	Die SuS akzeptieren und/oder entwickeln vertiefend: - Regeln und Rituale - körperliche Nähe und Kontakt - emotionale Kontrolle im kämpferischen Kontext - eigene und fremde sowie körperliche Stärken und Schwächen - taktisches Verhalten	
Leistungsüberprüfung	Einhaltung von Regeln im sozialen Miteinander	

Zu vereinbarende Aspekte	9	10
<b>Inhalte: Sich fit halten</b>	Konditionelle und koordinative Fähigkeiten in Spielen und Übungen kennenlernen und trainieren Trainieren der Maximal- und Ausdauerkraft in dynamischen und statischen Übungsformen Aerobic/Step-Aerobic	
Kompetenzaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene körperliche Grenzen und Möglichkeiten erfahren, erweitern sowie akzeptieren</li> <li>- Kennenlernen unterschiedlicher Kräftigungs- und Stabilisationsübungen</li> <li>- kennenlernen und entwickeln verschiedener Formen der Eigen- und Fremdmotivation</li> <li>- Freude an der körperlichen Bewegung und Belastung erfahren</li> </ul>	
Leistungsüberprüfung	Fittesstest (z.B. Pendellauf, Laufabzeichen, Beep-Test, Push-Up-Test, Jump and Reach, Klimmzughang, 3000m Lauf), Entwicklung und Präsentation einer (Step)Aerobic-Choreographie	
<b>Inhalte: Sportspiele</b>	Große Spiele (Basketball) Rückschlagspiel: Badminton	Große Spiele (Volleyball)
Kompetenzaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- übergeordnetes Verständnis der Grundlagen großer Sportspiele</li> <li>- Vertiefung des koordinativen Repertoires, Schlägerschulung</li> <li>- Sicherung der erlernten spieltypischen Interaktionen im Team</li> <li>- weitere Vertiefung der Kenntnisse sportspielübergreifender, individual- und mannschaftstaktischer Elemente</li> <li>- Verständnis der Grundlagen von Rückschlagspielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertiefung des Verständnisses der Grundlagen großer Sportspiele</li> <li>- Vertiefung des koordinativen Repertoires</li> <li>- Sicherung der erlernten spieltypischen Interaktionen im Team</li> <li>- weitere Vertiefung der Kenntnisse sportspielübergreifender, individual- und mannschaftstaktischer Elemente</li> <li>- weiterführendes Verständnis der Grundlagen von Rückschlagspielen</li> </ul>
Leistungsüberprüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basketballturnier</li> <li>- Spielnoten, Techniknoten</li> <li>- Erarbeitung gemeinsamer Spiel- und Übungsformen sowie Regeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volleyballturnier</li> <li>- Spielnoten, Techniknoten</li> <li>- Erarbeitung gemeinsamer Spiel- und Übungsformen sowie Regeln</li> </ul>
<b>Inhalte: Turnen</b>	Parkour	
Kompetenzaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Übertragen der turnerischen Elemente (z.B. Rollen, Stützen, Drehen) auf die Hindernisse des Parcours</li> <li>-Individuelles und effektives Überwinden der Hindernisse</li> <li>-Realistisches Einschätzen der eigenen Grenzen</li> <li>-Erarbeiten eines eigenen Parcours</li> </ul>	
Leistungsüberprüfung	Überwinden des erarbeiteten Parcours	

<b>Inhalte: Laufen, Springen, Werfen</b>	Weiterführendes Erproben und Erlernen von Leichtathletikdisziplinen (Schwerpunkt: Kugelstoßen)	Weiterführendes Erproben und Erlernen von Leichtathletikdisziplinen (Schwerpunkt: Speerwurf)
Kompetenzaufbau	-Kugelstoßen als komplexe Technik erlernen -Erfahren einer individuellen Leistungssteigerung im Verlauf des Übungsprozesses -einfach biometrische Prinzipien verstehen und anwenden (am Beispiel Kugelstoßen) -Vertiefen der bereits erlernten Disziplinen (Schnell laufen -> 100m Sprint)	-Speerwurf als komplexe Technik erlernen -Koordination der Teilbewegungen zu einer ganzheitlichen Bewegung (Verkürzung des Anlaufs auf drei Schritte möglich)
Leistungsüberprüfung	Bundesjugendspiele	Technikprüfung
<b>Inhalte: Schwimmen*</b>		
Kompetenzaufbau		
Leistungsüberprüfung		
<b>Inhalte: Bewegungsge- staltung / Tanz</b>	Hip-Hop	Jumpstyle <i>Alternativen möglich, z.B. Jazzdance</i>
Kompetenzaufbau	-Erlernen verschiedener Moves -Erfinden eines eigenen Moves -Ausführen der Moves im Takt der Musik -Erlernen die vorgegebene Fläche optimal zu nutzen -Erarbeiten und Präsentieren einer Gruppenchoreografie	-Erlernen verschiedener Jumps -Erfinden eines eigenen Jumps -Ausführen der Jumps im Takt der Musik -Kombinieren der Jumps und optimales Ausnutzen der Fläche -Erarbeiten und Präsentieren einer Gruppenchoreografie
Leistungsüberprüfung	Gruppenchoreografie	Gruppenchoreografie
<b>Inhalte: Raufen, Ringen, Verteidigen</b>		
Kompetenzaufbau		
Leistungsüberprüfung		

## Sekundarstufe II

### Inhalte und Bewertungsmaßstäbe:

Fitness, Sportspiele und ein weiterer Themenbereich (zusätzliche sind möglich) sind in jedem Jahrgang verpflichtend zu unterrichten. Wird Fitness nicht als eigenständige Einheit unterrichtet, muss eine Individualsportart verpflichtend Thema eines Jahrgangs sein. Der P4 Kurs stellt besondere Anforderungen: Die Einführungsphase wird durch mindestens einen Praxis-Themenbereich ergänzt. In der Qualifikationsphase werden in jedem Jahrgang mindestens drei Praxisthemenbereich aufgegriffen, die bereits in der Einführungsphase unterrichtet wurden.

Jede Unterrichtseinheit wird mit einer Leistungsüberprüfung (Teilnote) bewertet werden. Theorie-Inhalte werden in den Unterricht integriert und sind anteilig in der Benotung enthalten.

Unter den Theorieleistungen finden sich zum Beispiel: Bewegungsbeschreibung, Bewegungsanalyse, Biomechanische Analyse, Planen & Durchführen einer Sportstunde oder von Stundenteilen, Präsentation einer Sportart, Regelkenntnisse, Doping, Gesundheitserziehung (gesunder Rücken, Sport& Ernährung) und Reflektion der gesellschaftliche Relevanz des Spitzen- und Breitensports.

		E	Q1	Q2
Fitness	Inhalt Praxis	Beispiele: Stationsarbeit zur Fitness, Aerobic-Formen, Rope-Skipping, Parkour und andere Formen zur Ausdauer-Schulung		
	Theorieanbindung	Grundlagen zur Trainingslehre, Sport und Gesundheit, Sport und Ernährung		
	Leistungsmessung	Fittestest (verpflichtend nach Fachanforderungstabelle) Weitere Beispiele: Gruppen-Choreographien,		

		E	Q1	Q2
Sportspiele	Inhalt Praxis	Sportspiele sind in jedem Jahrgang verpflichtend als Einheit zu unterrichten: - Zielschuss-/ Zielwurfspiele (z.B. Basketball, Handball, Hockey ...) - Rückschlagspiele (z.B. Volleyball, Badminton ...) - Endzonen-/ Schlagballspiele (z.B. Frisbee, Flag-Football, Baseball ...) - weitere Sportspiele (z.B. Floorball, Streetball, Beachvolleyball...)		
	Theorieanbindung	Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik, Regelwerke und Techniken		
	Leistungsmessung	Beobachtungen der Spiel-, Technik- und Taktikleistung (individuell oder in Gruppen)		

		E	Q1	Q2
Gerätturnen	Inhalt Praxis	Beispiele des "klassischen" Turnens: Boden, Ringe, Sprung ... Alternativen: Akrobatik, Parkour ...		
	Theorieanbindung	Beispiele: Bewegungsanalyse, Biomechanik		
	Leistungsmessung	Beispiele: individuelle Kür oder Gruppenkür		

		E	Q1	Q2
Leichtathletik	Inhalt Praxis	Vertiefung der Sprint-, Wurf- und Sprungdisziplinen (z.B. Dreisprung, Speer, Hürdenlauf ...)		
	Theorieanbindung	Beispiele: Bewegungsanalyse, Biomechanik		
	Leistungsmessung	Möglich sind individuelle Technikprüfungen sowie Leistungsmessungen		

		E	Q1	Q2
Gymnastik, Tanz	Inhalt Praxis	Rhythmische Gymnastik mit oder ohne Gerät (z.B. Ball, Reifen, Bänder, Seil ...) Tänzerische oder rhythmische Bewegungsgestaltung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle, Gesellschaftstanz, Ballett ...)		
	Theorieanbindung	Bedeutung und Funktion von Musik, Tanz und Sport in diversen kulturellen Zusammenhängen		
	Leistungsmessung	Beispiele: individuelle oder Gruppen Kür		

Schwimmen, Ringen, Raufen, Verteidigen, Wassersport und Rollen und Gleiten ergänzen den individuellen Unterricht nach Neigung der Lehrenden und Lernenden sowie internen und äußeren Begebenheiten.

Beispiele interner Angebote: Kampfsportelemente (auch als Fitnessvarianten), Skiken und Inlineskaten.

Beispiele externer Angebote: Exkursionen zur Eisbahn, Skaterbahn, Wasserskianlage, Schwimmhalle, Besuche von und in verschiedenen Vereinen, SUP-, Kanu-, Surfausflüge.

## Sporttheorie im P4-Kurs

Jahrgang	Inhalte
<b>E0</b>	<p><b>Grundlagen des Sports</b>            Was ist Sport?            Geschichte            Kultur            Ausprägungsformen            Organisationsstruktur</p> <p><b>Sportmedizin und biologische Grundlagen</b>            Herz-Kreislauf-System            Grundlagen der Energiebereitstellung            Stütz- und Bewegungsapparat (Insbesondere Aufbau und Funktionsweise der Muskulatur)            Sportverletzungen</p>
<b>Q1.1</b>	<p><b>Trainingslehre</b>            Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings            Trainingsformen und Trainingsmethoden            - Grundbegriffe des Trainings            - Belastung und Trainingsmethoden            - Gesetzmäßigkeiten des Trainings            - Trainingsprinzipien            - Konditionelle- und Koordinative Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)</p>
<b>Q1.2</b>	<p><b>Doping</b>            Substanzen und Methoden            Anwendungen, Wirkungen und Nachweise            Dopingkontrollen</p> <p><b>Ernährung</b>            Ernährungspyramide            Mikro- und Makronährstoffe            Sportspezifische Ernährung            Nahrungsergänzungsmittel</p> <p><b>Sportpsychologie</b>            Motivation, Aggression            Werte, Normen, Regeln            Fairplay</p>
<b>Q2.1</b>	<p><b>Bewegungslehre</b>            Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen            Biomechanik            Motorisches Lernen            Bewegungsgestaltung, -steuerung und -optimierung</p> <p><b>Kommerzialisierung</b>            Werbung            Finanzierung            Merchandising</p>
<b>Q2.2</b>	<p><b>Olympia</b>            Olympische Idee/ Olympischer Gedanke            Olympische Geschichte            Olympische Spiele            Transgender-Gedanke</p> <p><b>Wiederholung und Vertiefung zur Vorbereitung auf die mündliche Abiturprüfung</b></p>

<b>Leistungsüberprüfung</b>	1 Klausur pro Halbjahr <ul style="list-style-type: none"><li>- In E0 ist Multiple-Choice-Teil möglich</li><li>- Eine Klausurersatzleistung in Q möglich</li></ul> Weitere mögliche Leistungsüberprüfungen: Vorträge
<b>Literatur/Lehrwerke</b>	Dr. Karl Friedmann: <i>Trainingslehre</i> , Promos Verlag, Lichtenstein 2018