

Kurzcurriculum des Faches Sport (Sek II)

Stand: August 2021

Einführungsphase

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Mach mit - fit für die Heisenmeile – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren
2	Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.
3	Der sanfte Weg – neue Bewegung, neue Bewegungsphilosophie
4	Bewegen im Wasser: Wasser in 3D - unter, auf und über der Oberfläche
5	The dance-company. Neue Bewegungs- und Gestaltungsformen in der Gruppe
6	Freiraum zur individuellen Nutzung

Qualifikationsphase: Die Schüler:innen wählen für die gesamte Qualifikationsphase ein Kursprofil.

Kursprofil	Kursprofile	
	BF/SB	BF/SB
1	Bewegen im Wasser - Schwimmen	Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport
2	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
3	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
4	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
5	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Bewegen an Geräten - Turnen
6	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Q1 (Profil 1)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Fit für das Freigewässer – ausdauernd Schwimmen in unterschiedlichen Lagen
2	Whalewatching - Mit Unterstützung von Flossen Formen des Schwimmens und Tauchens optimieren
3	Wasserball - Ballspielen unter Berücksichtigung besonderer Sicherheitsanforderungen sowie Entscheidungs- und Handlungsmuster
4	Freiraum
5	Sumo und Co. – nicht normgebundene Zweikampfformen spielerisch entwickeln und ausprobieren
6	Halten oder Umdrehen? - Bodenkampfelemente aus Ringen und Judo
7	O-Goshi und Co. - Mit Elementen des Ringens und Judo erfolgreich kämpfen
8	Freiraum

Q2 (Profil 1)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Auf die Blöcke fertig los... wettkämpfen im Wasser – In unterschiedlichen Schwimmmarten im Wasser wettkämpfen
2	Das Fitnessstudio im Schwimmbad / Aquafitness
3	Baywatch im Hallenbad – Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug formulieren und durchführen
4	Freiraum
5	Kranich vs. Tiger – eine Kampfsituation als Kata choreographieren und präsentieren
6	Kämpf Dich fit – Fitnesstrends wie TaeBo oder KiBoe in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

Q1 (Profil 2)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Zum Stablen - Konzepte des motorischen Lernens auf dem Wasser anwenden, vergleichen und beurteilen
2	Vom Federball zum Badminton - In einem Partnerspiel Entscheidungs- und Handlungsmuster reflektiert anwenden
3	Exotenspiele – Ein Spiel aus anderen Kulturkreisen kennenlernen
4	Freiraum
5	Fit for Fun - Die eigene Leistungsfähigkeit mit selbstgestalteten Übungen und Programmen verbessern
6	Einzel und Doppel – Taktisches Verhalten und taktische Maßnahmen bei Einzel und Doppel
7	Spielend auf Rollen - Entwicklung von Bewegungsformen und Sportspielvariationen beim Inline-Skating
8	Freiraum

Q2 (Profil 2)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Ist der Schnellste auch der Beste? - Auf dem Wasser die eigene Fitness- und Leistungsfähigkeit verbessern und in Relation zu anderen Sporttreibenden vergleichen
2	Roll dich fit - Ausdauertraining auf Rädern und Rollen
3	Wir spielen ein Turnier! – Planung, Durchführung und Reflexion unterschiedlicher Turnierformen im Partnerspiel
4	Freiraum
5	Kür auf vier Rollen - Eine Komposition mit Rollbrett unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums ‚Raum‘ entwickeln und präsentieren
6	Endzonenspiele (z. B. Football, Frisbee, Brennball, Baseball, Rugby) anpassen an unterschiedliche Spielsituationen

Q1 (Profil 3)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Fit by myself – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Inliner fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung / Belastung erläutern.
2	Aus der Reihe tanzen – Präsentation u Beurteilung einer Aerobic-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte
3	Auf den Laufsteg! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen
4	Freiraum
5	Von der Improvisation zur Komposition – Eine eigene Komposition mit Alltagsgegenständen unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren
6	Fitnessstudios überall – Wie nutze ich sie richtig? – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen
7	Fitness im Trend – Inhalte typischer Fitnesskurse (z.B. Step-Aerobic, TaeBo, ...)zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination nutzen
8	Freiraum

Q2 (Profil 3)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Posen, Drohen und Vertragen – typische Pausensituationen durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen
2	Entspannt (auch) durchs Abitur – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen
3	Kein Cooltourcafe ohne uns – Sequenzen eines Musicals als Gruppentanz gestalten und präsentieren
4	Freiraum
5	Wir schaffen das alleine – Erarbeitung u Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen

Q1 (Profil 4)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche handballspezifische technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten im Handball festigen u im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
2	„Lange übt sich“: Ausdauertraining für alle - Schulung und Verbesserung der Ausdauerleistung durch verschiedene Trainingsoptionen
3	Vom Ball über die Schur zum Volleyball – Wiederholung und Vertiefung koordinativer Fähigkeiten, technischer Fertigkeiten und taktischer Verhaltensweisen im Volleyball
4	Freiraum
5	Voller Einsatz im Spiel und spielnahen Situationen – Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Handball unter Berücksichtigung der Angriffs- und Abwehrleistung
6	Klassisch und ´mal anders – Verbesserung und Erweiterung technischer Grundfertigkeiten sowie spieltaktischen Grundlagen auf dem unterschiedlichen Spielfeldern oder am Beach.
7	Von Hindernissen und Würfeln – Erlernen „neuer“ leichtathletischer Disziplinen Hürdenlauf und Diskuswurf
8	Freiraum

Q2 (Profil 4)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Wie werde ich besser? – Höhe und Weite – Bekannte leichtathletische Disziplinen im Sprung (hoch und weit) im Hinblick auf koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern
2	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung gruppen- und mannschaftstaktischer Maßnahmen zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit
3	Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können
4	Freiraum
5	Jetzt wird es ernst – Erweiterung technischer und taktischer Handlungskompetenzen und Alternativen im Volleyball
6	Leichtathletik im Team – Organisation, Vorbereitung, Durchführung und Evaluation leichtathletischer Disziplinen als Mannschaftswettbewerb
7	Freiraum

Q1 (Profil 5)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Lets play - Entwicklung u Schulung grundlegender Fertigkeiten u spieltaktischer Fähigkeiten im Mannschaftsspiel
2	An der Angst geht's lang... - Wagnisse erkennen und analysieren - Überwinden verschiedener Geräte(kombinationen)
3	Spiele aus aller Welt - Sammeln erster Spiel- und Bewegungserfahrungen in Spielen aus anderen Kulturkreisen.
4	Freiraum
5	Zusammen turnt man weniger allein - Partnerschaftliches und akrobatisches Turnen
6	Go for Pro - Verbesserung und vertiefende Schulung der Spielfähigkeit in einem Mannschaftsspiel
7	Turngeräte sicher beherrschen - Normgebundenes Turnen an ausgewählten Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen
8	Freiraum

Q2 (Profil 5)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Neues vom Sport ... - Erlernen von Spiel- und Bewegungsfertigkeiten in ausgewählten Trendsportarten
2	Gemeinsam sind wir stark - Sportartspezifisches Kooperieren in Sportspielen bzw. in Sportspielvarianten
3	Trends...Trends...Trends - Von bekannten zu modernen Trend-Sportarten und -spielen.
4	ca. 5 Stunden
5	Boing - Turnen am und mit dem Trampolin - Trampolinspringen in verschiedenen Variationen.
6	Action jetzt - Erlebnis- und abenteuerpädagogische Aspekte durch Turnen an Geräten

Q1 (Profil 6)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Ausdauer – der Erfolg zeigt sich langfristig – Formen der Ausdauer unter gesundheitlichen Aspekten kennenlernen und üben
2	Von Federball zum Badminton – Entwickeln und Festigen technischer Fertigkeiten und Erweitern taktischer Handlungsalternativen im Badminton
3	Kleine Spiele für große Schüler – Erproben und Verändern von kleinen Spielen unter besonderer Berücksichtigung kooperativen Verhaltens
4	Freiraum
5	Fit durch den (Schul-)Alltag – Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (z.B. Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) auch unter Zuhilfenahme standardisierter Tests planen und durchführen
6	Trends der Fitnessbewegung – Zwischen Zumba, Taebo und Cross Fit. Verschiedene Gymnastiken aufgreifen, durchführen und analysieren
7	Racket Sport auch ohne Feder – weitere Rückschlagsportarten kennenlernen und miteinander vergleichen
8	Freiraum

Q2 (Profil 6)

Nr.	Vorhaben / Thema
1	Spielideen mit Alltagsgegenständen – Spiele selbst entwickeln, analysieren und durchführen
2	Funktionales Bewegen im Alltag – gesundheitsorientiertes Bewegen in Alltagssituationen (z.B. Heben, Stehen, Sitzen)
3	Spiele aus aller Welt – weitere Spiele kennenlernen, erproben und ein Turnier durchführen
4	Stress lass nach – Entspannungstechniken kennenlernen und durchführen
5	Freiraum
6	Vom Einzel zum Doppel – grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktischen Varianten bewältigen
7	Das Fitnessstudio in der Sporthalle oder Sportunterricht im Fitnessstudio – Funktionales Fitnesstraining mit kleinen und/oder großen Geräten