

Schulinternes Fachcurriculum in Sport – Sekundarstufe 2

Klassenstufe Inhalt	Klassenstufe 11	Klassenstufe 12	Klassenstufe 13
Fitness	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Ausdauer • Spielerische Formen der Kraft • Spielerische Entwicklung der Schnelligkeit • z.B. Rope-Skipping, Aerobic, Step-Aerobic Theorie Auswirkung v. Training auf den Körper <u>Überprüfung</u> <ul style="list-style-type: none"> • z.B. Beep Test 	<ul style="list-style-type: none"> • individuelle Ausdauerprogramme (aerob) • Krafttraining mit dem eigenen Körper • z.B. Rope-Skipping, Aerobic, Step-Aerobic Theorie Trainingsprinzipien (Trainingslehre) <u>Überprüfung</u> <ul style="list-style-type: none"> • Zirkel- oder Gruppenpräsentation 	- / -
<i>Teilnahme am AOK-Stundenlauf im Herbst, Kiel-Lauf, Holstenküstenlauf</i>			
Sportspiele	Volleyball <ul style="list-style-type: none"> • Pritschen, Baggern, 6:6 Basketball <ul style="list-style-type: none"> • Wurfvarianten, Korbleger, Angriff- u. Abwehrverhalten Fußball <ul style="list-style-type: none"> • Innenseit-, Spannstoß • Doppelpass • Ballannahme u. -mitnahme Theorie: Regeln, Fairness, Aggression <ul style="list-style-type: none"> • Gruppendynamische Aspekte • Rollenverhalten in Spielen (optional: Handball) <u>Überprüfung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Turnier (Volleyball) • s.u. Leistungsfeststellung 	Volleyball <ul style="list-style-type: none"> • Angriffsschläge, Aufschlagvarianten Fußball <ul style="list-style-type: none"> • Theorie: Werte und Normen, Bewegungsanalyse, Kommunikation und Interaktion <u>Überprüfung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinierte Übungen (VB) • Spielbeobachtung Optional: Handball/Basketball	Floorball/Flagfootball <ul style="list-style-type: none"> • Regelkunde, Technik, Taktik Theorie <ul style="list-style-type: none"> • Sport in Strukturen (Verein, Verband, kommerzieller Sport) <u>Überprüfung:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Spielbeobachtung
Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • 100m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung Theorie <ul style="list-style-type: none"> • Schnellkraftausdauer • koordinative Fähigkeiten <u>Überprüfung</u> <ul style="list-style-type: none"> • 3000m-Lauf, Dreikampf <u>Global</u> Lauf ABC, Sprint-Sprung-ABC, Grundlagenschulung	<ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung, Sprint, Speerwurf, Theorie <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Biomechanik (zyklische, azyklische Bewegungen, Phasenstrukturen, Kinematik, Dynamik) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hürdenlauf, Dreisprung, Formen der aeroben Ausdauer Theorie <ul style="list-style-type: none"> • Kampfrichtertätigkeit, Vertiefung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten, Sportgeschichtliche Aspekte

Schulinternes Fachcurriculum in Sport – Sekundarstufe 2

Schwimmen	- / -	<ul style="list-style-type: none"> Ausdauerschwimmen, Schwimmtechniken (Brust, Rücken, Freistil), Retten Theorie <ul style="list-style-type: none"> Bernoulli-Effekt, Doping Überprüfung <ul style="list-style-type: none"> Schwimmabzeichen, Schwimmen auf Zeit 	- / -
Bewegungsgestaltung, Tanz	- / -	- / -	<ul style="list-style-type: none"> Standardtänze Theorie koordinative Fähigkeiten, Prinzipien der Bewegungsgestaltung Überprüfung Partner- bzw. Gruppenkür <ul style="list-style-type: none"> Optional: Step-Aerobic
Rollen und Gleiten	<i>Optional: Oberstufenskifahrt Theorie: Sport und Umwelt</i>	<i>Optional: Oberstufenskifahrt Theorie: Sport und Umwelt</i>	<i>Optional: Oberstufenskifahrt Theorie: Sport und Umwelt</i>
Turnen	Turnen an Geräten <ul style="list-style-type: none"> Erwerb von Übungselementen Elementverbindungen Theorie <ul style="list-style-type: none"> Sportverletzungen, sportbiologische Aspekte, Helfen und Sichern Überprüfung <ul style="list-style-type: none"> internes Turnfest 	<ul style="list-style-type: none"> Akrobatik, Synchronturnen Theorie <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsanalyse Überprüfung <ul style="list-style-type: none"> Klassenarbeit, Praxistest 	- / -

Zusammensetzung

Kenntnisse: Was muss ich **wissen**, um an dieser Sportart erfolgreich teilnehmen zu können?

Fähigkeiten & Fertigkeiten: Was muss ich **können**, um an dieser Sportart erfolgreich teilnehmen zu können?

Einstellung: Mit welcher Grundhaltung muss ich **handeln**, um an dieser Sportart erfolgreich teilnehmen zu können?

Leistungsfeststellung

- Lernprozess ; individueller Fortschritt ; Ergebnisse sportmotorischer Lernkontrollen
- Ergebnisse mündlicher Leistungen: Beiträge zum Unterrichtsgespräch
- Ergebnisse anderer fachspezifischer Leistungen: Anwenden sportspezifischer Methoden und Arbeitsformen, Präsentationen, Arbeitsergebnisse von Partner- oder Gruppenarbeiten, offizielle Schülersportwettbewerbe
- Klassenarbeiten, mündliche Beiträge, Protokolle, Erstellen von Trainingsplänen, Regeltests

Leistungsbewertung

- Kenntnisse (Wissen und Verständnis) – 20%
- Fähigkeiten und Fertigkeiten (Sportliche Leistung, Steigerung, Vielseitigkeit, Lernfähigkeit) -50%
- Einstellung (Anstrengungsbereitschaft, Lernbereitschaft, Selbstständigkeit, Interesse, Sozialverhalten) – 30%