

## Das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe

| Jahrgangsstufe | Unterrichtsinhalte  |
|----------------|---|
| 11/EF          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten</li> <li>▪ Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten spielerischer Situationen bei Kleinfeldvarianten und dem Zielspiel (6:6) im Volleyball</li> <li>▪ Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts ein individuell angemessenes Fitnessprogramm erstellen und präsentieren</li> <li>▪ Erarbeitung einer selbst gestalteten Kür aus dem Bereich Tanz</li> <li>▪ Beherrschung von Grundtechniken der Sportart Parkour</li> <li>▪ Praktische und theoretische Auseinandersetzung mit den grundlegenden Prinzipien und Methoden des Ausdauertrainings</li> <li>▪ Beherrschung der tennisspezifischen Grundtechniken im Volleyball</li> </ul>  |
| 12/Q1          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausgewählte Formen ausdauernden Laufens</li> <li>▪ Vertiefung gruppentaktischer Lösungsmöglichkeiten spielerischer Situationen im Volleyball</li> <li>▪ Präsentation und Beurteilung einer Rope Skipping-Choreographie</li> <li>▪ Bewegungserfahrungen erweitern durch ausgewählte Übungsformen zur Beherrschung des Schmetterschlags und der Blockabwehr im Volleyball</li> <li>▪ Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und Sprint anwenden und erörtern</li> <li>▪ Sich zu zweit im Sand (Beachvolleyball) verständigen und kooperieren</li> <li>▪ Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer anwenden</li> <li>▪ Technische Grundlagen im Einzel und Doppel beim Badminton erlernen</li> <li>▪ Präsentation und Beurteilung einer Jump Style-Choreographie</li> <li>▪ Ausgewählte technische und taktische Fertigkeiten für das Badmintonspiel erlernen</li> <li>▪ Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung kennenlernen</li> <li>▪ Handlungsorientierte Erprobung von geeigneten Dehnmethoden</li> <li>▪ Entwicklung eigener Spielformen mit der Frisbee-Scheibe</li> </ul> |
| 12/Q1 LK       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handlungsorientierte Erarbeitung von Trainingsprinzipien, -methoden und -formen zur Verbesserung der Ausdauer für einen 5000m-Lauf</li> <li>▪ Vertiefung gruppentaktischer Lösungsmöglichkeiten spielerischer Situationen im Volleyball zur Verbesserung der grundlegenden Volleyballtechniken (Baggern, Pritschen, Aufschlag)</li> <li>▪ Biomechanische Prinzipien, funktionelle Bewegungsanalyse (Göhner) und unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und</li> </ul>  |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | <p>Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-) Sprint anwenden und erörtern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Durchführung von ausgewählten Übungsformen mithilfe der koordinativen Anforderungen (Neumeier), der Analysatoren und Informationskanäle sowie des KAR-Modells zur Vertiefung des Schmetterschlags und der Blockabwehr im Volleyball</li> <li>▪ Sich zu zweit im Sand verständigen und kooperieren – ein Vergleich von Beach- und Hallenvolleyball zur Erarbeitung von technischen und taktischen Unterschieden und „Alles im Flow?“ – Handlungsorientierte Erarbeitung der Merkmale des Flow-Konzepts nach Csikszentmihalyi</li> <li>▪ Unter besonderer Berücksichtigung unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen sowie Gründe, Wirkung und Risiken von Dopingmaßnahmen im Ausdauer- und Kraftsport analysieren</li> <li>▪ Handlungsorientierte Auseinandersetzung mit dem Läufer-System 5-1, der vor- und zurückgezogenen 6 und ausgewählter Annahmestellungen (3er-/4er-Riegel) mit dem Ziel der Variabilität und Spezialisierung im Angriffs- und Abwehrspiel</li> <li>▪ Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern</li> <li>▪ Angst und Stress beim Hochsprung anhand eines (alternativen) Hochsprungwettkampfes analysieren</li> <li>▪ Biomechanische Prinzipien und Lernstufen (Meinel/Schnabel) beim Optimieren und Üben im Speerwurf zur Verbesserung der eigenen Leistung</li> <li>▪ Handlungsorientierte Erarbeitung von Trainingsprinzipien, -methoden und -formen zur Verbesserung der Ausdauer für ein 800m-Schwimmen</li> </ul> |
| <p><b>13/Q2</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Festigung der individuellen Speerwurftechnik</li> <li>▪ Variabilität und Spezialisierung im Angriffs- und Abwehrspiel beim Volleyball</li> <li>▪ Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung mit und ohne Geräte für sich selbst nutzen</li> <li>▪ Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung nutzen und erläutern</li> <li>▪ Sich mit anderen Mannschaften im Volleyball messen</li> <li>▪ Trainingsprozesse in Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele planen und durchführen</li> <li>▪ Selbstständige Erarbeitung und Erprobung eines Fitnessprogramms im Bereich Rope Skipping</li> <li>▪ Taktische Spielzüge im Badminton für sich entdecken</li> <li>▪ Training von Ausdauer und Koordination auf dem Stepper verbinden</li> </ul>  |

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prinzipien der progressiven Muskelentspannung kennenlernen</li> <li>▪ Die Teilnahme an einem Wettbewerb in Einzel und Doppel selbstständig planen und durchführen</li> </ul>   |
| <p><b>13/Q2 LK</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Am Beispiel der Kurssportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Krafttraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen und „Doping für alle“ - Erarbeitung von Dopingsubstanzen und –methoden in Kraftsportarten sowie Kennenlernen von Krafttests</li> <li>▪ Kooperation und Kommunikation durch ausgewählte Übungsformen zum Beherrschen von mannschaftstaktischem Verhalten im Angriffs- und Abwehrverhalten im Volleyball</li> <li>▪ Erarbeitung der Systematik von Regeln im Sport (Digel) sowie Analyse von Auswirkungen von Regeländerungen anhand des Sportspiels Unihockey</li> <li>▪ Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Vertiefung der Grundtechniken im Tennis (Vorhand, Rückhand, Aufschlag) kennen und anwenden</li> <li>▪ Erfahren und Anwenden unterschiedlicher methodischer Konzepte zur Vertiefung und Festigung der individuellen Kugelstoßtechnik</li> <li>▪ Unterschiedliche Sportspielsituationen erarbeiten, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können</li> <li>▪ Präsentation und Beurteilung einer Rope Skipping-Choreographie unter Berücksichtigung aller Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener kreativer Sprungtechniken</li> <li>▪ Ausgewählte Formen ausdauernden Laufens (Jogging, Fahrtspiel, Orientierungslauf) unter verschiedenen Zielsetzungen</li> <li>▪ Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen</li> <li>▪ Vorbereitung auf das Hobbyturnier Oberst-Rathgeber-Pokal zur Erweiterung und Festigung der Spielfähigkeit im Volleyball</li> </ul> |