



Schulinternes Curriculum für das Fach
Sport
– Sekundarbereich II –

Einführungsphase (Schuljahrgang 11)

Sport als Ergänzungsfach / zweistündig als Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau

In der Einführungsphase findet der Sportunterricht in jahrgangshomogenen Klassengruppen / Lerngruppen statt. Schülerinnen und Schüler, die Sport nicht als Prüfungsfach gewählt haben, belegen in jedem Schulhalbjahr einen zweistündigen sportpraktischen Kurs. Dabei sind im Verlauf der Einführungsphase mindestens je zwei Inhalte aus den Bewegungsfeldgruppen A und B zu berücksichtigen (vergl. [Kerncurriculum für das Fach Sport - Sekundarstufe 2](#)). Die inhaltliche Ausgestaltung erfolgt lerngruppenspezifisch.

Sport als Prüfungsfach / vierstündig als Prüfungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau.

Zusätzlich zur Teilnahme an dem Praxisunterricht (s.o.) werden in einem halbjährigen, zweistündigen Theoriekurs ausgewählte Inhalte der Sporttheorie vermittelt. Folgende Themenfelder werden berücksichtigt:

- Sportbiologische bzw. sportphysiologische Grundlagen
- Trainingswissenschaftliche Grundlagen
- Bewegungswissenschaftliche Grundlagen
- Sportsoziologische und sportpsychologische Grundlagen

(vergl. [Kerncurriculum für das Fach Sport - Sekundarstufe 2](#))

Qualifikationsphase (Schuljahrgänge 12-13)

Sport als Ergänzungsfach / zweistündig als Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau

In der Qualifikationsphase findet der Sportunterricht im Ergänzungsfach in jahrgangsübergreifenden (Schuljahrgang 12 und 13) Lerngruppen statt. Schülerinnen und Schüler, die Sport nicht als Prüfungsfach gewählt haben, belegen in jedem Schulhalbjahr einen zweistündigen sportpraktischen Kurs. Dabei sind im Verlauf der Qualifikationsphase je zwei Inhalte aus den Bewegungsfeldgruppen A und B zu berücksichtigen. Im Winterhalbjahr werden die Sportarten der Bewegungsfeldgruppe B und im Sommerhalbjahr die der Bewegungsfeldgruppe A zur Wahl gestellt.

Folgende Kurse können am Gymnasium Neustadt angeboten werden. Das tatsächliche Kursangebot richtet sich nach der Neigungswahl der Schülerinnen und Schüler, die vor der Kurswahl durchgeführt wird.

Bewegungsfeldgruppe	
A	B
Gymnastik / Tanz	Badminton
Leichtathletik	Basketball
Schwimmen	Fußball
Segeln	Handball
Ski	Hockey
Turnen	Tennis
Windsurfen	Volleyball
Fitness	Rugby / Frisbee

Folgende Kursbeschreibungen geben eine inhaltliche, aber verkürzte Übersicht der angebotenen Sportarten unter Berücksichtigung ihrer Bewegungsfelder.

(vergl. [Kerncurriculum für das Fach Sport - Sekundarstufe 2](#))

Sommerhalbjahr (2.Halbjahr)	Winterhalbjahr (1. Halbjahr)
Bewegungsfeld A Individual	Bewegungsfeld B Mannschaft / Rückschlag
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen Gymnastik-Tanz Sporthalle Inhalte nach Absprache Dieses Bewegungsfeld umfasst die kreative und gestalterische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten, basierend auf Körperhaltung und -spannung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Unter dem Begriff Fitness werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeiten, eine funktionale Beweglichkeit und die Fähigkeit der Bewegungskoordination verstanden.	Spiele Badminton Sporthalle Auseinandersetzung mit der jeweiligen Spielidee, sowie das Erfassen von Strukturelementen des Spieles (z. B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen). Entwickeln und Erproben eigener Spiele und das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken und die Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr. Anwendung und Reflexion von Regeln sowie das angemessene soziale Handeln im Spiel.
Laufen, Springen, Werfen Leichtathletik TSV-Platz / Wald-Wiesengebieten der näheren Umgebung Das Bewegungsfeld beinhaltet die leichtathletischen Disziplinen unter Berücksichtigung der Kinder- und Spilleichtathletik und Wettkampfformen im Rahmen eines Mehrkampfes. Die Schüler/innen trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer leichtathletischen Leistung. Sie wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an. Außerdem organisieren sie Trainings-, Übungs- und Wettkampfsituationen. Zudem analysieren sie leichtathletische Bewegungen anhand vorgegebener Beobachtungskriterien und nehmen Bewegungskorrekturen vor. Ziel ist die Individuelle Leistungssteigerung und gemeinsames Sporttreiben. Anhand folgender Disziplinen werden die oben genannten Kompetenzen erworben und weiterentwickelt: Hürdensprint, Sprintstrecken, Mittelstrecken, Weitsprung, Hochsprung, Speerwurf, Kugelstoßen und weitere Disziplinen nach Neigung. Auch Orientierungslauf kann, nach Absprache, im Rahmen der Ausdauerdisziplinen als Teilaspekt angeboten werden.	Spiele Basketball Sporthalle Auseinandersetzung mit der jeweiligen Spielidee, sowie das Erfassen von Strukturelementen des Spieles (z. B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen). Entwickeln und Erproben eigener Spiele und das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken und die Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr. Anwendung und Reflexion von Regeln sowie das angemessene soziale Handeln im Spiel.

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Spielen Fußball
Balneon Die Schüler/innen werden Inhalte des Sportschwimmens und des Wasserspringens sowie Inhalte des Synchronschwimmens und des Rettungsschwimmens erlernen (nach Absprache). Die Schüler/innen sollen die physikalischen Besonderheiten des Mediums Wasser in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken funktional und zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten. Tauchen und Wasserspringen erfolgt nach Absprache	Grundsätzlich TSV Platz Auseinandersetzung mit der jeweiligen Spielidee, sowie das Erfassen von Strukturelementen des Spieles (z. B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen). Entwickeln und Erproben eigener Spiele und das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken und die Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr. Anwendung und Reflexion von Regeln sowie das angemessene soziale Handeln im Spiel.
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Segeln	Spielen Handball
Vereinsgelände der Baltischen Seglervereinigung, Ostenseer 61A, 31535 Wunstorf (Großen Heidorn) Zusatzkosten: 25€ Theorieunterricht bis zu den Osterferien einstündig im Gymnasium Praxisunterricht bis zu den Sommerferien. Die Schülerinnen erlernen die theoretischen Kenntnisse des Segelns als auch die verantwortungsvolle Selbsteinschätzung ihres Könnens in Abhängigkeit der wechselnden Wetterbedingungen. Dazu gehören: Aufbau und Trimm des Bootes, Knotenkunde, allg. Segeltheorie, Wetter, Naturschutz und Verhalten im Notfall Im Zentrum steht das sportmotorisch sichere Beherrschen des Geräts in sich verändernden Situationen und die Auseinandersetzung mit Wagnissen und Risiken. Die Hin-und Rückfahrt ist privat zu organisieren.	Sporthalle + Sandplatz TSV Auseinandersetzung mit der jeweiligen Spielidee, sowie das Erfassen von Strukturelementen des Spieles (z. B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen). Entwickeln und Erproben eigener Spiele und das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken und die Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr. Anwendung und Reflexion von Regeln sowie das angemessene soziale Handeln im Spiel.

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Ski	Spiele Hockey
Kursfahrt nach Südtirol Theorieunterricht als Block nach Absprache im Semester // Zusatzkosten ca. 550€ inkl. Skiausleihe. Die Schüler/innen erlernen den Erhalt der Balance auf Skiern, um sich insbesondere Natur-, Geschwindigkeits-, Bewegungs- und Gruppenerlebnisse erschließen zu können. Es erfolgt die Auseinandersetzung mit Wagnissen und Risiken. Das Scheitern und die Gefahren beim Verlust des Gleichgewichts sollen erkannt und kompensiert werden. Im Zentrum steht das sportmotorisch sichere Beherrschen des Geräts in sich verändernden Situationen. Theoretische Kenntnisse werden, wie auch Bewegungsfertigkeiten und die verantwortungsvolle Selbsteinschätzung, erlernt.	Sporthalle + TSV Platz Auseinandersetzung mit der jeweiligen Spielidee, sowie das Erfassen von Strukturelementen des Spieles (z. B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen). Entwickeln und Erproben eigener Spiele und das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken und die Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr. Anwendung und Reflexion von Regeln sowie das angemessene soziale Handeln im Spiel.
Turnen und Bewegungskünste	Spiele Tennis
Sporthalle Im Zenrum stehen die Grundfertigkeiten des Turnens (Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren usw.) und das gegenseitige Helfen und Unterstützen. Außerdem das erlebnisreiche Bewegen, Gestalten und Präsentieren von Bewegungskunststücken und Übungsverbindungen. Auch Nicht-normiertes Turnen (z. B. in Gerätelandschaften, im Parkour, im Klettern, im freien Turnen, im Straßenturnen, in der Akrobatik usw.) kann nach Absprache thematisiert werden. Der Umgang mit Wagnissituationen und der eigenen Leistungsfähigkeit erfolgt grundsätzlich.	Vereinsgelände Blau-Weiß, Im Bürgermoor Zusatzkosten: 20€ Auseinandersetzung mit der jeweiligen Spielidee, sowie das Erfassen von Strukturelementen des Spieles (z. B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen). Entwickeln und Erproben eigener Spiele und das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken und die Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr. Anwendung und Reflexion von Regeln sowie das angemessene soziale Handeln im Spiel.
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Windsurfen	Spiele Volleyball
Mardorf am Surfstrand Zusatzkosten ca. 45€ für die Material- und Anzugausleihe Erhalt der Balance auf Windsurfbrettern und SUPs, um sich insbesondere Natur-, Geschwindigkeits-, Bewegungs- und Gruppenerlebnisse erschließen zu können. Es erfolgt die Auseinandersetzung mit Wagnissen und Risiken. Das Scheitern und die Gefahren beim Verlust des Gleichgewichts sollen erkannt und kompensiert werden. Das sportmotorisch sichere Beherrschen des Geräts in sich verändernden Umweltsituationen steht im Mittelpunkt. Theoretische Kenntnisse werden, wie auch Bewegungsfertigkeiten und die verantwortungsvolle Selbsteinschätzung erlernt.	Sporthalle + Sandplatz TSV Auseinandersetzung mit der jeweiligen Spielidee, sowie das Erfassen von Strukturelementen des Spieles (z. B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen). Entwickeln und Erproben eigener Spiele und das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken und die Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr. Anwendung und Reflexion von Regeln sowie das angemessene soziale Handeln im Spiel.

Laufen, Springen, Werfen / Gymnastisches und tänzerisches Bewegen Fitness	Spiele Frisbee / Rugby / Flagfootball
Halle + TSV Platz Die Schüler/innen trainieren sportmotorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf den ausgewählten Inhaltsbereich. Sie wenden Formen und Übungen der Fitness- und Funktionsgymnastik an, um ihre konditionellen Fähigkeiten und somit ihre tänzerischen/ gymnastischen Möglichkeiten gezielt zu verbessern.	Halle + TSV Platz Auseinandersetzung mit der jeweiligen Spielidee, sowie das Erfassen von Strukturelementen des Spieles (z. B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen). Entwickeln und Erproben eigener Spiele und das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken und die Auseinandersetzung mit individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen in Angriff und Abwehr. Anwendung und Reflexion von Regeln sowie das angemessene soziale Handeln im Spiel.

Sport als Prüfungsfach / vierstündig als Prüfungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau.

In den Prüfungsfächern auf grundlegendem und erhöhtem Niveau liegt der Unterricht in der Hand einer Lehrkraft, um den geforderten Praxis-Theorie-Verbund und das höhere Kompetenzniveau sicherzustellen.

Im **Praxisbereich** sind mindestens fünf (bis maximal sieben) sportpraktische Inhalte vorgesehen. Mindestens zwei sportpraktische Inhalte sind aus der Bewegungsfeldgruppe A und drei sportpraktische Inhalte sind aus der Bewegungsfeldgruppe B verpflichtend, wobei hier ein Zielschuss- und ein Rückschlagspiel enthalten sein müssen. Die Absprachen werden individuell, nach Neigung der Schülerinnen und Schüler getroffen. Die im Praxisbereich weiteren, möglichen sportpraktischen Inhalte, werden ebenfalls nach Absprache mit dem Kursteilnehmer/innen getroffen.

Theoretische Themenfelder	Inhalte	Sportpraktische Inhalte	Stunden
Semester (12.1)			ca. 17 DS
Bewegungsanalyse	- Kinematik und Dynamik - Translatorische und rotatorische Bewegungen - Zyklische und azyklische Bewegungsstrukturen und Phasenmodelle - biomechanische Prinzipien - qualitative Bewegungsmerkmale - Analyse von Bewegungsabweichungen und Fehlern	z.B. Turnen	ca. 5 DS
Bewegungslernen und Techniktraining	- Phasen und Verläufe motorischen Lernens - Faktoren, die den motorischen und technischen Lernprozess beeinflussen - Aufbau einer Bewegungshandlung - motorische Entwicklung in verschiedenen Altersstufen und hormonelle Prozesse sowie ihre Auswirkung auf die motorische Leistungs- und Lernfähigkeit - Methoden des Bewegungslernens zur Optimierung des motorischen Lernprozesses - Fehlerkorrektur und Korrekturgrundsätze - Mensch als informationsverarbeitendes System, Analysatoren - Motorik als Regelkreis - spezifische Druckbedingungen in Sportspielen und daraus resultierende Informations- und Koordinationsanforderungen (z. B. NEUMAIER-Modell)	z.B. Tennis	ca. 11 DS
Grundlagen des Taktiktrainings	optional		
Psychologisches Training	optional		

Semster (12.2)			Ca 17 DS
Grundlagen sportlichen Trainings	- Begriffsbestimmung der sportmotorischen Fähigkeiten (Kondition und Koordination) - Erscheinungsformen bzw. Arten der betrachteten konditionellen Fähigkeit - Belastungsnormativa bzw. Belastungskomponenten - Gesetze, Prinzipien und Ziele sportlichen Trainings - Bedeutung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten für die sportliche Leistung - Training der konditionellen Fähigkeiten in verschiedenen Altersstufen - sportmotorische Anforderungsprofile verschiedener Sportarten/Disziplinen	z.B. Hockey	Ca 5 DS
Anatomisch-physiologische Grundlagen	- Aufbau und Funktion der quergestreiften Skelettmuskulatur, Mechanik der Muskelkontraktion, Kontraktionsformen - Muskelfasertypen - muskuläre Dysbalancen - Aufbau der wesentlichen Gelenke und der Wirbelsäule - anatomisch-physiologische Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung – aerobe und anaerobe (laktazide/alaktazide) Energiebereitstellung - Adaptation in unterschiedlichen Organsystemen		Ca 7 DS
Planung und Steuerung sportlichen Trainings	optional		
Training der konditionellen Fähigkeiten	- Die aufgeführten verbindlichen Unterrichtsaspekte/-inhalte beziehen sich auf die jeweils betrachtete konditionelle Fähigkeit (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit). - spezifische Trainingsziele, -methoden, -inhalte sowie dadurch bedingte Adaptationsprozesse - Risiken und Gefahren des Trainings der konditionellen Fähigkeiten - Arten und Nutzen motorischer Tests - Durchführung allgemeiner und spezieller Tests zur Feststellung der motorischen Leistungsfähigkeit - Testgütekriterien (Haupt- und Nebenkriterien)	z.B. Fußball	Ca 3 DS
Training der koordinativen Fähigkeiten	- Modell der koordinativen Fähigkeiten (z. B. nach MEINEL/SCHNABEL) - leistungsbestimmende Faktoren der koordinativen Fähigkeiten - Wechselwirkung zwischen den koordinativen Fähigkeiten und den Analysatoren - Trainierbarkeit koordinativer Fähigkeiten; methodische Grundsätze und Maßnahmen im Koordinationstraining - altersabhängige Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten		Ca 2 DS

Semester (13.1)			Ca 17 DS
Sport als gesellschaftliches Phänomen	- Definition des Sportbegriffes - Funktionen und Dysfunktionen des Sports - Kommerzialisierung und Professionalisierung - mediale Vermarktung - Institutionen und Organisationen des deutschen Sports - organisierter und nicht-organisierter Sport - Folgen veränderter Lebensbedingungen und -gewohnheiten für Sportanbieter - Berufsfeld Sport	Individualsport	Ca 7 DS
Sport und Gesundheit	- häufige Sportverletzungen von Muskeln, Knochen, Sehnen, Bändern und Gelenken: Analyse, Regenerationsmaßnahmen, Prävention - Ziele, Inhalte und Methoden eines lebensbegleitenden Gesundheitstrainings - Bedeutung unterschiedlicher Sportarten für den Erhalt der Gesundheit vs. Folgen von Bewegungsmangel		Ca 5 DS
Sport, Ernährung und Doping	- allgemeine Grundlagen der Ernährung (Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel, Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf) - Grundsätze für eine bedarfsangepasste Ernährung des Sportlers und spezielle Ernährungsprobleme - Problemfeld Ernährung: Extremformen von Ernährung (Diäten, Low-Carb, vegetarisch, vegan, ...) und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit - historische Entwicklung des Dopings und aktuelle Dopingdefinitionen - Grenzen zwischen Ernährungssubstitution und Doping - Überblickswissen über Dopingwirkstoffe und -methoden und deren gesundheitliche Folgen - mehrperspektivische Diskussion der Freigabe von Doping		Ca 5 DS
4. Semster (13.2)			
Motive sportlichen Handelns	- Motiv-Definitionen im Vergleich - Modell zum leistungsorientierten Handeln	Mannschaftssport	
Aggression und Gewalt im Sport	optional		

Prüfungssportarten im Rahmen der Sport P5 Prüfungen

In den folgenden Sportarten kann am Gymnasium Neustadt am Rübenberge eine sportpraktische Prüfung im Rahmen der P5 Prüfung abgelegt werden. Verpflichtend ist die Wahl einer Sportart aus A und aus B.

(vergl. [Kerncurriculum für das Fach Sport - Sekundarstufe 2](#) / [Ergänzende Bestimmungen für die Abiturprüfung](#))

Bewegungsfeldgruppe	
A	B
Gymnastik / Tanz Leichtathletik Schwimmen Segeln Turnen Windsurfen	Badminton Basketball Fußball Handball Hockey Volleyball Tennis

