

Das Fach Sport ist in der Jahrgangsstufe 11-13 als Grund- oder Leistungsfach durchgängig zu belegen. Im Grundfach können nach Interesse Sportarten aus verschiedenen Sportartengruppen gewählt werden. Im Leistungsfach Sport wird neben vielfältiger Sportpraxis auch theoretischer Unterricht stattfinden.

Allgemeine Informationen zum Lehrplan

Sportarten	
Gruppe A	Leichtathletik, Schwimmen, Turnen, Gymnastik u. Tanz
Gruppe B	Basketball, Fußball, Handball, Volleyball
Gruppe C	Badminton, Hockey, Judo, Rudern, Skilauf, Tennis, Tischtennis, evtl. weitere Sportarten

Grundfach oder Leistungsfach?

Grundkurs

Das Grundfach Sport beinhaltet einerseits eine Schulung der motorischen Grundfertigkeiten im konditionellen sowie im koordinativen Bereich und andererseits verbessert es die Wahrnehmung der psychischen und physischen Reaktionen. Da dies nicht ausschließlich im schulischen Sportunterricht gewährleistet werden kann, ist es ausgewiesenes Ziel des Grundkurses für ein dauerhaftes Sporttreiben über die Schulzeit hinaus zu motivieren und damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitserziehung zu leisten. Außerdem bietet das Grundfach Sport besondere Möglichkeiten Kompetenzen im fachspezifischen, methodischen und sozialen Bereich zu vermitteln und somit den Erwerb wichtiger Schlüsselqualifikationen anzubahnen.

Stundenzahl	Schuljahr	Kursprogramm								
2-stündig vorwiegend praxisorientiert	11/1	<p style="text-align: center;">Themenorientierter Fitnesskurs Ausgewählte Inhalte aus den Bereichen Aerobe Ausdauer Kraft & Ausdauer Koordination</p>								
Einbindung theoretischer Inhalte erfolgt in der Praxis	11/2 - 13	<p style="text-align: center;">Verbindliche Inhalte aus 3 Sportarten</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">1 Sportart der Gruppe A</td> <td style="width: 25%;">1 Sportart der Gruppe B</td> <td style="width: 25%;">1 weitere Sportart der Gruppe A, B oder C</td> <td style="width: 25%;">Vertiefung der Inhalte in einer ausgewählten Sportart</td> </tr> <tr> <td>Kursniveau 1</td> <td>Kursniveau 1</td> <td>Kursniveau 1</td> <td>Kursniveau 1 & 2</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Die drei verschiedenen Sportarten können im Verlauf der Hauptphase epochal oder auch parallel zueinander unterrichtet werden.</p>	1 Sportart der Gruppe A	1 Sportart der Gruppe B	1 weitere Sportart der Gruppe A, B oder C	Vertiefung der Inhalte in einer ausgewählten Sportart	Kursniveau 1	Kursniveau 1	Kursniveau 1	Kursniveau 1 & 2
1 Sportart der Gruppe A	1 Sportart der Gruppe B	1 weitere Sportart der Gruppe A, B oder C	Vertiefung der Inhalte in einer ausgewählten Sportart							
Kursniveau 1	Kursniveau 1	Kursniveau 1	Kursniveau 1 & 2							

Bei der Einwahl in die Sportkurse wählen die Schülerinnen und Schüler eine Sportart aus der Gruppe A, eine aus der Gruppe B, sowie eine aus der Gruppe A, B oder C. In einer der Sportarten werden die Inhalte vertieft und ein erhöhtes Leistungsniveau (Kursniveau 2) angestrebt.

Beispiele für den Grundkurs:

	Beispiel 1	Beispiel 2
11/1	Fitness	Fitness
11/2	Leichtathletik (Gruppe A)	Volleyball (Gruppe B)
12/1	Handball (Gruppe B)	Gymnastik/Tanz (Gruppe A)
12/2	Badminton (Gruppe C)	Schwimmen (Gruppe A)
13	Leichtathletik – Kursniveau 2	Volleyball – Kursniveau 2

Leistungskurs

Das Leistungsfach Sport schafft wichtige Voraussetzungen für die Studierfähigkeit junger Menschen, da es Erkenntnisse verschiedener anderer Wissenschaften aufgreift. So bedient sich der Sport beispielweise der Physik, um Bewegungen zu erklären.

Des Weiteren fließen Inhalte aus den Fachbereichen Biologie, Medizin, Psychologie und Soziologie ein. Somit wird die sportliche Praxis Anlass und Ausgangspunkt für Fragestellungen des Theorieunterrichts, umgekehrt finden die in der Theorie erworbenen Kenntnisse Anwendung bei der Lösung von Aufgaben und Problemen im Bereich der Sportpraxis.

Voraussetzungen für den Leistungskurs

- vielfältiges Interesse an Sport
- hohes Maß an Anstrengungsbereitschaft
- Teamfähigkeit
- hohes Interesse an Sporttheorie
- Bereitschaft mit Gruppen zu arbeiten bzw. Gruppen anzuleiten
- grundlegende Kenntnisse im Fach Deutsch
- Grundkenntnisse in Biologie und Physik sind hilfreich
- Bereitschaft zur Teilnahme an einer Skiausbildungsfahrt
- gute allgemeine Fitness (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, ...)
- gute bis sehr gute koordinative Fähigkeiten
- hohes Maß an motorischer Lernfähigkeit
- fundierte Kenntnisse in zwei Ballsportarten
- deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber

Theorie & Praxis in den Klassen 11 bis 13

Stundenzahl	Schuljahr	Theorie	Praxis
7-stündig 3 Stunden Theorie / Woche 4 Stunden Praxis / Woche	11/1	grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	Ausgewählte Inhalte aus den Sportarten der Gruppe A und B
	11/2	sportliches Training	Leichtathletik
	12/1	Bewegungslernen	Gerätturnen, Gymnastik und Tanz
	12/2	Handeln im Sportspiel	Spiel aus Gruppe 2 Schwimmen
	13	Sport und Gesellschaft Trainingstheoretische, bewegungsanalytische, soziologische Aspekte sportlicher Phänomene	weiteres Spiel aus den Gruppen B oder C Vorbereitung auf den sportartübergreifenden Mehrkampf
	Abitur	Schriftliche Abiturprüfung Ggf. mündliche Prüfung	Sportartübergreifender Mehrkampf ¹

Wahlmöglichkeiten mit LK Sport

- Sport – Fremdsprache (z.B. Englisch) – NW (Biologie)
- Sport – Fremdsprache (z.B. Englisch) – Ma
- Sport – Deutsch – Mathematik
- Sport – Deutsch – NW (z.B. Biologie)

Unterrichtsbeispiel aus LK Sport

Beispiel 1 - Trainingslehre

- Vergleich verschiedener Ausdauertests, z.B. Coopertest, Shuttle Run Test
- Ausdauertraining mittels unterschiedlicher Trainingsmethoden, z.B. Dauermethode, extensive und intensive Intervallmethode, Wiederholungsmethode
- Belastungssteuerung mittels Herzfrequenzmessung

Beispiel 2 – Bewegungslehre

- Fragestellung: Wie stoße ich die Kugel weit?
- Analyse der Einflussfaktoren (Abflughöhe, Abfluggeschwindigkeit, Abflugwinkel, ...) auf den schrägen Wurf am Beispiel Kugelstoß

¹ Aus witterungsbedingten Gründen wird die Prüfung in Leichtathletik vorverlegt und im Schuljahr 13 bis zu den Herbstferien durchgeführt!

Fachspezifische Exkursionen

- Exkursionen, z.B. Klettern, Rudern, Kanufahren
- Skikurs als Kursfahrt in 12/1 oder 11

Bewertungskriterien und Prüfungsanforderungen im Abitur

Kursnote im Leistungsfach Sport Einführungsphase 11/1			
Theorie		Praxis	
1 Kursarbeit	andere Leistungsnachweise	andere Leistungsnachweise	andere Leistungsnachweise
Bewertung im Verhältnis 1 : 2		Bewertung im Verhältnis 1 : 1	
50%		50%	

Kursnote im Leistungsfach Sport Qualifikationsphase 11/2 bis 13			
Theorie		Praxis	
2 Kursarbeiten in 11/2 bis 12/2 1 Kursarbeit in 13	andere Leistungsnachweise	Abschlussprüfung	andere Leistungsnachweise
Bewertung im Verhältnis 1 : 1		Bewertung im Verhältnis 1 : 1	
50%		50%	

Fachprüfung im Leistungsfach Sport	
<p>Schriftliche Prüfung</p> <p>Vierstündige Prüfungsarbeit mit Themen aus der Qualifikationsphase</p> <p>Themenbereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportliches Training • Bewegungslernen • Handeln im Sportspiel • Sport und Gesellschaft 	<p>Sportpraktische Prüfung</p> <p>Sportartübergreifender Mehrkampf</p> <p>Spiel <i>1 Spiel</i></p> <p>Leichtathletik <i>4 Disziplinen: Kurzstrecke od. Hürden, Mittel- oder Langstrecke, Sprung, Wurf od. Stoß</i></p> <p>Schwimmen <i>2 Lagen, 50m und 100m</i></p> <p>Turnen <i>2 Geräte mit je 4 Elementen</i> <i>ODER</i></p> <p>Turnen & Gymnastik / Tanz <i>1 Gerät</i> <i>Bewegungsgestaltung aus Gymnastik Tanz</i></p>
50%	50%