



# Nordseeschule

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulenteil des Schulverbandes Eiderstedt

\* EUROPASCHULE \*

## Schulinternes Fachcurriculum Sport Sek II

(Stand Mai 2025)

### Projekte:

- Organisieren des Oberstufenspieletags Volleyball durch den 12. Jahrgang
- Mitorganisieren des Völkerballturniers der Grundschulen durch den 11. Jahrgang
- Mitorganisieren des Mittelstufenspieletages (Basketball/Volleyball)
- Mitorganisieren des Lauftages (AOK Laufwunder)

### Sportreise

In Q 2.1 wird nach Möglichkeit eine Studienfahrt mit sportlichem Schwerpunkt angeboten. Es wird in der Regel eine Skifahrt in der Oberstufe angeboten.

### Klausuren/Klausurersatzleistungen

Im Sportprofil werden in allen 3 Jahrgangsstufen der Sekundarstufe II jeweils 3 Klausuren geschrieben (mind. 1 Klausur pro Halbjahr).

Im Sportunterricht auf grundlegendem Niveau wird pro Halbjahr eine Klausurersatzleistung erbracht (z.B. kognitiv-reflexive Leistung im Anschluss an die Bewältigung einer sportpraktischen Aufgabe).

### Übersicht

Themen	Einführungsphase	Qualifikationsphase
<b>P</b>	<b>E1:</b> Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit und der Sportbiologie: Fitness und Gerätturnen	<b>Q1.1:</b> Leichtathletik: Trainingslehre und Grundlagen der Biomechanik in der Leichtathletik; Volleyball: Fairness (Doping) und Aggression
<b>R</b>	<b>E1/2:</b> Wettkampfgerecht	<b>Q1.2:</b> Fitness: Gesundheitsbewusstsein und Lebensgewohnheiten
<b>O</b>	Sportspiele spielen: z.B. Volleyball, Badminton, Basketball, Fußball	<b>Q2.1:</b> Ausdauertrainingslehre: Mittel- und Langstreckenläufe in der Leichtathletik und im Bereich Fitness
<b>F</b>	<b>E2:</b> Ein systematisches	<b>Q2.2:</b> Konditionelle und koordinative Fähigkeiten im Bereich Fitness und der Sportspiele
<b>I</b>	Aufbautraining in der Leichtathletik gestalten;	
<b>L</b>	Grundlagen der Trainingslehre und Bewegungsanalyse in der Leichtathletik	



# Nordseeschule

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulenteil des Schulverbandes Eiderstedt

\* EUROPASCHULE \*

<b>G R U N D K U R S</b>	<p><b>E1:</b> Fitness trainieren: Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus</p> <p><b>E1/2:</b> Wettkampfgerecht Sportspiele spielen (v.a. Volleyball) /Fairness und Aggression</p> <p><b>E2:</b> Ein systematisches Aufbautraining in der Leichtathletik gestalten</p>	<p><b>Q1.1.:</b> Ausdauertrainingslehre in Leichtathletik und Fitness</p> <p><b>Q1.2.:</b> Technik- und Taktikbausteine in Sportspielen</p> <p><b>Q2.1:</b> Motorisches Lernen und Bewegungsanalyse in der Leichtathletik</p> <p><b>Q2.2:</b> Gruppendynamische Aspekte in den Sportspielen</p>
--	---	---

<p><b>Lehrwerke</b> Friedrich: Optimales Sportwissen; Kibele &amp; Konopka: Gelbe Reihe Trainingslehre / Bewegungslehre Meyer: Sport in der gymnasialen Oberstufe</p>	
<b>E-Jahrgang</b>	<p><b>E1:</b> Einführung in die Trainingslehre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit</li> <li>- Ziele eines systematischen Trainings</li> <li>- Trainingsprinzipien</li> <li>- Konditionelle Fähigkeiten (Schwerpunkt Kraft)</li> <li>- Belastungsnormative</li> </ul> <hr/> <p><b>E2:</b> Einführung in die Sportbiologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einflüsse auf den Stütz- und Bewegungsapparat</li> <li>- Aufbau und Funktion des Stütz- und Bewegungsapparates</li> </ul> <p><b>E2:</b> Einführung in die Bewegungslehre (v.a. Meinel und Schnabel)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zyklische, azyklische Bewegungen</li> </ul> <p><b>E2:</b> Einführung Doping (Substanzen, Methoden und Wirkungen)</p>



# Nordseeschule

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulenteil des Schulverbandes Eiderstedt

\* EUROPASCHULE \*

<b>Q1-Jahrgang</b>	<p><b>Q1.1:</b> Fairness/Aggression:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doping (auch Geschichte des Dopings)</li> <li>- Fairplay</li> <li>- Zusammenhang von Werten, Normen und Regeln</li> <li>- Aggression und Gewalt im Sport</li> </ul> <p><b>Q1.2:</b> Bewegungslehre (Vergleich Göhner/Meinel und Schnabel):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biomechanische Prinzipien</li> <li>- Motorisches Lernen (Lerntheorien)</li> </ul> <p>Sport und Gesundheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Risikofaktorenmodell</li> <li>- Salutogenesemodell</li> </ul> <p>Trainingslehre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportverletzungen und Selbsthilfemaßnahmen</li> <li>- Sport und Ernährung</li> </ul>
<b>Q2-Jahrgang</b>	<p><b>Q2.1:</b> Trainingslehre (Schwerpunkt Ausdauer)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsmethoden</li> <li>- Grundlagen Energiebereitstellung</li> <li>- Einflüsse auf das Herz-Kreislauf-System</li> </ul> <p>Bewegungsgestaltung, Bewegungssteuerung, Bewegungsoptimierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinative Fähigkeiten und KAR-Modell</li> </ul> <p>Q2.2: Wiederholung/Vertiefung aller relevanten Themenbereiche für das Abitur (ggf. Bearbeitung ausstehender Themen)</p>
<b>in Q1/Q2</b>	<p>Besprechung / Analyse aktueller sportlicher Ereignisse / Meisterschaften / Turniere</p> <hr/> <p>weitere individuelle Themen zur Wahl lt. Fachanforderungen Sport Juli 2015</p>

## PRAXISBEREICH des Sport-Unterrichts (Themen – Praxis-Theorie-Bezug)

<i>Thema</i>	<i>Lernziel</i>	<i>Kompetenz</i>
--------------	-----------------	------------------



# Nordseeschule

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulenteil des Schulverbandes Eiderstedt

\* EUROPASCHULE \*

<p>Leichtathletik</p>	<p>Kugelstoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschiedliche Stoßtechniken</li> </ul> <p>Hochsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flop</li> </ul> <p>Weitsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschiedliche Sprungtechniken (v.a. Hangsprung)</li> </ul> <p>Hürdenlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf-ABC (Rhythmus-Laufen)</li> <li>- verschiedenartige Hindernisse überlaufen</li> <li>- je nach Leistungsstand: Lauf über die Hürden</li> </ul> <p>Ausdauerlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mittelstrecken-/Langstreckenläufe</li> </ul> <p>THEORIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biomechanische Betrachtungsweise der Hoch- und Weitsprungtechnik</li> <li>- Biomechanische Betrachtungsweisen des Kugelstoßens</li> <li>- Bewegungsanalysen</li> <li>- Lerntheorien (methodische Übungsreihen)</li> </ul> <p>Leistungsüberprüfung Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- E: Teilnahme an den Bundesjugendspielen</li> <li>- E: Überprüfung der Einzeltechniken</li> <li>- Q1: Vierkampf (Sprint, Sprung, Wurf, Langstrecke)</li> <li>- Q1: Überprüfung der Einzeltechniken</li> <li>- Q2: Fünfkampf (Vorbereitung auf das Abitur)</li> </ul>	<p>Fähigkeit eigene Lernfortschritte selbstständig zu erkennen und zu bewerten</p> <p>Fähigkeit biomechanische sowie physikalische Gesetzmäßigkeiten am eigenen Leib zu erfahren</p> <p>Fähigkeit der gegenseitigen Hilfe durch Bewegungsbeobachtung und -bewertung</p>
<p>Gerätturnen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reck</li> <li>- Parallelbarren</li> <li>- Stufenbarren</li> <li>- Sprung</li> <li>- Boden</li> <li>- Schwebebalken</li> <li>- Minitrampolin</li> </ul> <p><i>Die zu turnenden Elemente sind den Fachanforderungen zu entnehmen, (vgl. S. 90ff.)</i></p> <p>THEORIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biomechanische Betrachtungsweise Turnelementen</li> <li>- Bewegungsanalyse</li> </ul>	<p>Fähigkeit biomechanische sowie physikalische Gesetzmäßigkeiten am eigenen Leib zu erfahren</p> <p>Erfahrungen der Eigen- und Fremdsicherung (Verantwortung für andere und sich selbst)</p>



# Nordseeschule

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulenteil des Schulverbandes Eiderstedt

\* EUROPASCHULE \*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motorisches Lernen</li> <li>- Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit</li> <li>- Koordinative und konditionelle Fähigkeiten</li> </ul> <p>Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boden verpflichtend und ein Gerät nach Wahl</li> </ul> <p><i>Bewertung und Auswahl der Elemente orientieren sich an den Fachanforderungen (Abiturprüfung, S. 90ff.)</i></p>	<p>Koordinative Fähigkeiten in der Praxis erfahren: Orientierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Differenzierungs Umstellungs-, Reaktionsfähigkeit</p> <p>Ausbau von gestalterischen und kreativen Fähigkeiten</p>
Fitness	<p>Step-Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung einer Einzel- und Gruppenkür</li> </ul> <p>Rope-Skipping</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeitung einer Einzel- und Gruppenkür</li> </ul> <p>Zirkeltraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gesundheitsförderndes Krafttraining</li> <li>- Ball-Fitness (sportartspezifisch)</li> <li>- Krafttraining mit eigenem Körpergewicht</li> <li>- Endurance-Test</li> <li>- Cooper-Test</li> <li>- Rope-Skipping-Test</li> <li>- Jährlich ist der 3000m-Lauf durchzuführen</li> <li>- 4x9m-Pendellauf</li> <li>- Push-up-Test</li> </ul> <p>THEORIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funktionsweise der Muskulatur</li> <li>- Aufbau passiver Bewegungsapparat</li> <li>- Funktion und Anpassung HKS; Kenngrößen: Puls, aerobe/anaerobe Schwelle (Laktat)</li> <li>- Doping (Anabolika, EPO u.W.)</li> <li>- Trainingsmethoden</li> <li>- Sport und Ernährung</li> </ul> <p>Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der 3000m-Lauf ist mind. einmal pro</li> </ul>	<p>Fähigkeit eigene körperliche Grenzen zu erfahren und zu überwinden</p> <p>Fähigkeit kreativ mit anderen etwas zu erarbeiten und vor der Gruppe zu präsentieren</p>



# Nordseeschule

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulenteil des Schulverbandes Eiderstedt

\* EUROPASCHULE \*

	<p>Jahrgangsstufe abzurufen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teilnahme am Lauftag fließt mit in die Note ein</li> <li>- Eine Gruppenkür (Rope-Skipping/Step-Aerobic) wird bewertet</li> </ul>	
<b>Thema Sportspiele</b>	<p><b>Volleyball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundtechniken des unteren und oberen Zuspiels</li> <li>- Angriffsschlag</li> <li>- Aufschlag von unten/oben (Sprungaufschlag)</li> <li>- Volleyball-Duo</li> <li>- Großfeld 6vs6</li> <li>- Beach-Volleyball</li> </ul> <p><b>Basketball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbling, Positionswurf, Sprungwurf, Passen, Fangen</li> <li>- Mann-Mann-Verteidigung</li> <li>- Zonenverteidigung</li> <li>- Block und Abrollen</li> <li>- Spezifische Taktikaufgaben im 3vs3</li> <li>- Spiel 1vs1 (auch +1) bis hin zum 5vs5 (1-2-2);</li> <li>- positionsgebundene Aufgaben</li> </ul> <p><b>Fußball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballannahme, Ballkontrolle, Passen, Torschuss</li> <li>- Grundtaktiken (Angriffsspiel (positionsgebunden), Verteidigungsspiel (mann- bzw. raumbezogen))</li> <li>- Überzahlspiel</li> <li>- Fußball-Zielspiel 7vs7(draußen), 5vs5 (Halle)</li> </ul> <p><b>Badminton</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einzel- bzw. Doppel-Spiel</li> <li>- Schlagtechniken (Drive, Clear, Drop, Smash)</li> <li>- Laufwege (zentrale Position)</li> </ul> <p><b>THEORIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelwerk der einzelnen Sportarten</li> <li>- Regeln, Werte und Norman im Sport</li> <li>- Technik- und Taktikbausteine</li> <li>- Bewegungsanalyse (ggf. mit Videoaufnahme)</li> <li>- Sportspielspezifische Energiebereitstellung</li> <li>- Koordinative und konditionelle Fähigkeiten</li> <li>- Aggression und Gewalt im Sport</li> <li>- Fairplay</li> </ul>	<p><b>Kompetenz</b></p> <p>Fähigkeit der adäquaten Lösung einer unvorhergesehenen Situation</p> <p>Fähigkeit der kreativen, ergebnisorientierten Spielgestaltung über z.B. Regelmodifikationen</p> <p>Fähigkeit zur erfolgreichen Zusammenarbeit von SuS unterschiedlicher Leistungsvoraussetzungen</p> <p>Fähigkeit neue Bewegungsformen zu erproben und Bewegungserfahrungen zu sammeln</p> <p>Fähigkeit sich mit dem Sport in seiner Umwelt auseinanderzusetzen</p> <p>Fähigkeit eigene und gegnerische Stärken zu erkennen und zu erfahren</p>



---

# Nordseeschule

---

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulteil des Schulverbandes Eiderstedt

\* EUROPASCHULE \*

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kommerzialisierung des Sports</li></ul> <p>Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Spielbeobachtung</li><li>- Überprüfung von Individualtechniken (z.B. Korblegertest (Basketball), Dribbelparcours (Fußball), Aufschlagtest (Volleyball, Badminton), Volleyball-Duo u.a.)</li></ul>	
--	--	--



---

# Nordseeschule

---

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulteil des Schulverbandes Eiderstedt

\* EUROPASCHULE \*

--	--	--