

## Übersicht Sekundarstufe II (Oberstufe)

### Einführungsphase

In der **Einführungsphase** werden den SchülerInnen unterschiedliche Sportbereiche in möglichst großer Breite der pädagogischen Bedeutung vermittelt und bewusst gemacht. Deshalb sollen hier mindestens drei Bewegungsfelder und Sportbereiche thematisiert werden und exemplarische Einblicke in alle Inhaltsfelder erfolgen. Damit wird eine Basis für das weitere gemeinsame Lernen geschaffen und es werden die Voraussetzungen bezüglich einer fundierten Kurswahl (**Grundkurs** und **Leistungskurs**) für die **Qualifikationsphase** gelegt. Entsprechend findet in begrenztem Maße eine Praxis-Theorie-Verknüpfung statt, und SchülerInnen und Schüler, die die Wahl des Sport-Leistungskurses für die Qualifikationsphase in Betracht ziehen, werden angehalten, an den Klausuren teilzunehmen (1 Klausur pro Halbjahr). Mögliche inhaltliche Schwerpunkte sind Folgende:

- **Theoretische Erarbeitung der Phasenstruktur und der Bewegungsmerkmale des Speerwurfs** mit anschließender praktischer Umsetzung und Einbindung in einen Mehrkampf mit bereits bekannten leichtathletischen Disziplinen
- „**Spiele, spielen, spielen ...!**“ - Das Taktik-Spiel-Modell am Beispiel des Volleyballspiels
- „**Stars in der Halle**“ - Eine Gruppenchoreographie unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten (z.B. Discofox, Elementarer Tanz, Jazztanz, Modetanz)
- „**Das Fitnessstudio in der Sporthalle**“ – Die Entwicklung eines Fitnessprogramms für die Kräftigung der großen Muskelgruppen in einem explorativ-kooperativen Ansatz zur Erweiterung des Bewusstseins über körperliche Adaptionsprozesse
- „**Abenteuerlandschaft**“ – Erfinden und Ausprobieren von normgebundenen Bewegungen unter Berücksichtigung des Sicherheitsaspektes
- „**Besser im Team**“ – Von der Erweiterung der Spielfähigkeit durch die Erarbeitung taktischer Verhaltensweisen im Einzel bis hin zur Entwicklung, Erprobung und Bewertung taktischer Varianten im Doppel in der Sportart Badminton

### Qualifikationsphase Grundkurs (GK) und Leistungskurs (LK)

In der Qualifikationsphase findet der Sportunterricht in einem Kurs auf grundlegendem Anforderungsniveau (GK) oder einem Kurs auf erhöhtem Anforderungsniveau mit **vertiefendem sportwissenschaftlichem und theoretischem Zugang** (LK) statt. Die Anforderungen in den beiden Kursarten unterscheiden sich nicht nur quantitativ, sondern vor allem qualitativ. In dem LK können die SchülerInnen in den fünf Wochenstunden eine vertiefende Auseinandersetzung mit den Inhalten (Praxis-Theorie-Verknüpfung) sowie eine weitaus differenziertere Betrachtung ebendieser vornehmen als im dreistündigen Grundkurs. Wie in allen Leistungskursen werden auch im Sportleistungskurs Klausuren geschrieben. Im Unterschied zu den anderen Fächern erfolgen sowohl im Unterricht als auch im Zentralabitur sowohl theoretische bzw. schriftliche (vornehmlich im LK), als auch praktische Leistungsüberprüfungen. In der Praxis bilden die Sportarten **Volleyball** und **Leichtathletik** den Kern der sportlichen Auseinandersetzung. Bei einer Wahl des Sport-LKs sollten in diesen Sportarten sichere Basiskompetenzen erwartet. Mögliche inhaltliche Schwerpunkte sind Folgende:

- **Verschiedene leichtathletische Wurf- und Sprungdisziplinen** vor dem Hintergrund der Lernstufen nach Meinel/Schnabel motorisch erlernen, festigen und reflektieren und auf der Grundlage des Phasenstrukturmodells, des Funktionsphasenmodells und der biomechanischen Prinzipien analysieren
- Gruppenbasierte Vorbereitung, Durchführung und Reflexion von **volleyballspezifischen Spielformen** im Mit- und Gegeneinander vor dem Hintergrund des KAR-Modells
- **Trainingsformen, -methoden und -prinzipien und Testverfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich** (Conconi-Test) mit Hinblick auf physiologische Grundlagen, die Energiebereitstellung und die Reaktionen u. Anpassungserscheinungen des Organismus erfahren, begreifen und anwenden
- **Verbesserung der Spielleistung im Volleyball** vor dem Hintergrund verschiedener Spielvermittlungsmodelle und vor dem Hintergrund der Variation von Regeln und Rahmenbedingungen
- **Einen leichtathletischen Dreikampf** und einen alternativen Hochsprung-Mehrkampf organisieren und durchführen
- **"Ready to Rumble?"** - Entwicklung und kriterienorientierte Bewertung eines Rollenspiels zur Verdeutlichung verschiedener Aggressionstheorien im Sport mit Hilfe der Entwicklung, Durchführung und Reflexion des Spiels "Raufball"
- **Einsatz des KAR-Modells** und die Schulung der koordinativen Fähigkeiten im Volleyball
- **Ausdauerorientierte Gesundheitsschulung** vor dem Hintergrund verschiedener Gesundheitskonzepte und Wirkungen unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Sport am Beispiel des Kraulschwimmens
- **Planung, Durchführung und Reflexion eines Sportturnieres** ("Volleyballnacht am Galli")
- **Krafttraining** vor dem Hintergrund des Aufbaus, der Funktionsweise und der Anpassungserscheinungen der Muskulatur gesundheitsförderlich durchführen und gesundheitsschädigende Verhaltensmuster im Sport reflektieren
- **Grundlegende technische und taktische Elemente im Badminton** wiederholen und festigen