Überblick über die Themen des Sportunterrichts in der Sekundarstufe II

	Themenbereich	Bemerkung
E-Jahrgang	Sich Fit Halten	*Schwerpunkt:* Koordinative Fähigkeiten (ALN)
		12 Minuten-Lauf
	Sportspiele	*Schwerpunkt:* Badminton (ALN)
		fakultativ: Fußball
	fakultativ: Laufen, Springen, Werfen	*fakultativ:* Speer

	Themenbereich	Bemerkung
Q1-Jahrgang	Sich Fit Halten	*Schwerpunkt:* Konditionelle Fähigkeiten (ALN)
		Shuttle Run
	Sportspiele	*Schwerpunkt:* Volleyball (ALN)
		fakultativ: Endzonenspiel
	fakultativ: Turnen	Gerätturnen oder Parkour

	Themenbereich	Bemerkung
Q2-Jahrgang	Sich Fit Halten	*Schwerpunkt:* Step-Aerobic (ALN)
		3000m-Lauf oder Shuttle Run
	Sportspiele	*Schwerpunkt:* Basketball (ALN)

E-Jahrgang: Sich Fit Halten: Koordinative Fähigkeiten

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS kennen Formen und Übungen zur Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination. Die SuS kennen grundlegende und individuelle Ausdauerprogramme und deren Trainingsmethoden. **Fakultativ:** Die SuS kennen unterschiedliche Formen der Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und deren Trainingsprogramme.	Definition der koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungs-, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit), Fähigkeiten an Stationen kennenlernen Ausdauertrainingsmethoden (z.B. Dauerlauf, Intervalltraining, Fahrtspiel,…)	notwendige Grundlagen zum Aufbau einer Stationskarte und deren Schwierigkeitsgrade
Fähigkeiten	Die SuS können ein Koordinationstraining gestalten Die SuS können ein allgemeines aerobes Ausdauertraining durchführen	können einen Koordinationsparkour durchlaufen ein Ausdauertraining durchhalten	z.B. Wiener-Koordinationsparkour, Schweizer-Kreuz-Test 12-min-Lauf
Fertigkeiten	Die SuS können Übungen koordinative Fähigkeiten zuordnen. Die SuS können ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen.	Beispielübungen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten demonstrieren passen Lauftempo an zu laufende Strecke/ andere Vorgaben wie Trainingsmethoden an	Dauerlauf, Intervallmethode etc.
Einstellungen	Die SuS führen ein Koordinationstraining konzentriert durch. Die SuS zeigen Anstrengungsbereitschaft und überwinden Erschöpfung und Ermüdung.		
Art der Leistungs-überprüfung	12-min-Lauf ALN: Koordinationsparkour und Erarbeitung einer Stationskarte zu einer koordinativen Fähigkeit und schriftliche Begründung		

E-Jahrgang: Sportspiele- Badminton

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS kennen technische und taktische Grundlagen des Rückschlagspiels. Die SuS kennen das Regelwerk.	Individual- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen (Einzel und Doppel), verschiedene Spielpositionen	
Fähigkeiten	Die SuS können Lauf- und Ballwege erkennen und situationsadäquate Entscheidungen treffen und diese im Angriff und Verteidigung umsetzen.	Feld-, Gegner- und Ballorientierung Gegenspieler und Mitspielerpositionen erkennen Abschlussmöglichkeiten nutzen Punkte herausspielen Spielfeld verteidigen	
Fertigkeiten	Die SuS können sportartspezifische Techniken funktional anwenden.	Clear, (Netz-)Drop, Vorhand- und Rückhandangabe	.
Einstellungen	Die SuS zeigen Leistungsbereitschaft und können die eigene Spielstärke einschätzen.	Ermüdung tolerieren unter Druck Entscheidungen treffen angemessen über Erfolge freuen	
Art der Leistungs-überprüfung	ALN: Bewegungsanalyse eines Clear und deren praktische Demonstration		

E-Jahrgang: Laufen Springen Werfen – Schwerpunkt Speer

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS kennen grundlegende technische Merkmale der leichtathletischen Disziplinen. Die SuS kennen die Bedeutung der biomechanischen Prinzipien bei leichtathletischen Disziplinen.	Griffarten beim Speer Prinzip der Anfangskraft, Prinzip der Impulsübertragung beim Speerwurf	
Fähigkeiten	Die SuS verfügen über notwendige koordinative Fähigkeiten.	Anlauf im 3er oder 5er Rhythmus, Stemmschritt, Wurfbewegung	
Fertigkeiten	Die SuS können individuell angemessene Wettkampftechniken ausführen.	verschiedene Techniken ausprobieren und individuelle Entscheidung für eine	.
Einstellungen	Die SuS achten auf die Sicherheit aller Sporttreibenden	Wurf-, Sprung- und Laufrichtung beachten Regeln beachten	
Art der Leistungs-überprüfung	technische Überprüfung des Speerwurfs		

Q1-Jahrgang: Sich Fit Halten: Konditionelle Fähigkeiten

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS benennen und unterscheiden die konditionellen Fähigkeiten. Die SuS haben ein Grundverständnis von physiologischen Prozessen beim Training (z.B. Herz-Kreislauf, Muskelarbeit). Die SuS erklären einfache Trainingsprinzipien (z.B. Belastung/ Erholung, Regelmäßigkeit)	**Begriffe** Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit Grundlagen des Energiestoffwechsels Basiswissen: Trainingsarten und-methoden (z. B. Dauermethode, Intervallmethode)	Einführung von Beispielen
Fähigkeiten	Die SuS können die eigene konditionelle Leistungsfähigkeit einschätzen. Die SuS können einfache Trainingsformen durchführen. Die SuS planen und verschriftlichen einen Basistrainingsplan (z. B. für Ausdauer oder Kraft). Die SuS wenden einfache Erwärmungs- und Cool-down-Programme an.	**Bewegungsformen** - Ausdauerläufe, Intervallformen - Stations-/ Zirkeltraining mit Eigengewicht - Mobilitätsübungen, Dehnprogramme	Shuttle Run
Fertigkeiten	Die SuS führen einfache Übungen technisch korrekt aus. Sie führen regelmäßige Trainingseinheiten durch und reflektieren. Sie gestalten ein Training mit und leiten die Gruppe an.	schülergeleitete Übungsphasen Bewegungskorrekturen geben eigenständiges Training zu Hause	
Einstellungen	Die SuS erkennen die Bedeutung von Bewegung für Gesundheit und Wohlbefinden an. Sie zeigen Offenheit für Trainingserfahrungen in der Gruppe. Sie zeigen Bereitschaft zur Anstrengung und kontinuierlichen Leistungsverbesserung. Sie gehen reflektiert mit Leistungsgrenzen und Motivation um.	reflektieren Gesundheit als eine Perspektive des Sporttreibens geben respektvoll Feedback motivieren die Übungsgruppe	
Art der Leistungs-überprüfung	Shuttle Run (Bewertung nach Notentabelle) ALN: Planung, Verschriftlichung und Durchführung einer Trainingsstunde zu einem vorgegeben Themenbereich der konditionellen Fähigkeiten		

Q1-Jahrgang: Sportspiele- Volleyball

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS können Regeln und Techniken im Volleyball benennen und erläutern. Sie verstehen den Aufbau eines strukturierten Spielzugs (Annahme – Zuspiel – Angriff). Sie erkennen die Aufgabenverteilung und das Positionssystem (Rotation, Zuspielerrolle etc.).	Wiederholung der Grundregeln (Punktgewinn, Rotation, Spielfeldaufbau) Spielstruktur im 6 gegen 6 Aufgaben der Spielerpositionen Technikbegriffe und taktische Grundmuster	
Fähigkeiten	Die SuS handeln im Spiel technisch angemessen und kooperieren mit Teammitgliedern kommunikativ und taktisch. Sie schätzen Ballaktionen im Spielkontext ein und setzen sie sinnvoll um.	sichere Annahme, gezieltes Zuspiel Pritschen, Baggern, Aufschlag, einfacher Angriffsschlag Stellungsspiel Kommunikation im Team	
Fertigkeiten	Die SuS wenden erlernte Techniken gezielt und situations-angepasst in Spielsituationen an. Sie gestalten das Zusammenspiel im Team aktiv mit. Sie gestalten die Bewegung zum Ball und Raumabdeckung effektiv.	Technikanwendung unter Zeitdruck und Gegnerdruck Kleinspiele (2:2, 3:3, 4:4) bis 6:6 mit taktischen Zielvorgaben	
Einstellungen	Die SuS zeigen Bereitschaft zur Kooperation und Verant-wortungsübernahme im Team. Sie sind motiviert, ihre eigene Spielfähigkeit weiterzuent-wickeln. Sie gehen konstruktiv mit Fehlern und Rückmeldung um und beweisen Fairness und Regelakzeptanz im Spiel.	Einhalten der Regeln Rollenverteilung im Team Kommunikation und Konfliktlösung im Spielkontext	
Art der Leistungs-überprüfung	Techniküberprüfung sowie Überprüfung der Spielfähigkeit ALN: Frontales Pritschen (Erlernen, schriftliche Dokumentation und Auswertung, praktische Demonstration)		

Q2-Jahrgang: Sich Fit Halten- Step-Aerobic

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS benennen Elemente und Gestaltungskriterien der Step Aerobic (vgl. Fachanforderungen S. 87).	**Begriffe** Elementnamen der Step Aerobic und Gestaltungskriterien lt. Fachanforderungen (vgl. S. 87)	Namen der Schritte sowie der Gestaltungs-kriterien sind den FA zu entnehmen, die Ausführung der Schritte den Videos des IQSH.
Fähigkeiten	Die SuS setzen Bewegungsabfolgen koordinativ sicher um, bewegen sich im Rhythmus der Musik und entwickeln eigene Choreografien.	**Bewegungsformen** Kombination von Schritten, Koordination von Arm- und Beinarbeit, eigene Bewegungsvariationen entwickeln und präsentieren.	Aufbau der Fähigkeit über kleine Gruppenchoreografien, Verbindung von Bewegungen zu einer flüssigen Folge, passend zum Rhythmus der Musik.
Fertigkeiten	Die SuS führen komplexe Schrittkombinationen rhythmisch exakt, dynamisch und mit Körperspannung Aerobic spezifisch in Übereinstimmung mit der Musik und der Gruppe aus. SuS helfen sich gegenseitig durch Beobachtung und darauffolgende Hinweise.	**Bewegungstechniken** Komplexe Schrittfolgen mit Armbewegungen kombinieren und flüssig miteinander verbinden, Variation durch Raumnutzung, Drehungen und Positionen zum Step.	Training komplexer Schrittfolgen mit präziser Technik, Verfeinerung der Ausführung durch Feedback und Korrekturen.
Einstellungen	Die SuS setzen Musik kreativ und produktiv in Bewegung um, entwickeln eine positive Einstellung zur rhythmisch-koordinativen Bewegung und zeigen Engagement im Gruppenprozess.	**Selbstbild** - ein positives Körperbild entwickeln - Ängste bewältigen, Freude erleben - sich in einer Gruppe mit einer Choreografie präsentieren	
Art der Leistungs-überprüfung	ALN: Erarbeitung und Niederschrift einer Step Aerobic Kür. Anschließende Präsentation dieser und finale Reflexion der Prüfungsleistung.		

Q2-Jahrgang: Sportspiele- Basketball

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS beschreiben grundlegende Taktikanforderungen im Angriff des 3x3 Basketballs, ihre einzelnen Elemente und deren erzielten Mehrwert.	**Begriffe** Positionsspiel, I-Cut, L-Cut, V-Cut, Fills, Finten, Picks Give&Go, Cut&Fill, Pick&Roll	Angriffstaktiken im Basketball mit deren einzelnen Bestandteilen durchdringen und das Ziel des vielseitigen Korberfolges in exemplarischen Taktiken herausarbeiten
Fähigkeiten	Die Spielübersicht nutzen, um eingeübte Taktiken situativ anzuwenden und diese offen für den erfolgreichen Angriff zu variieren.	**Bewegungsformen** Abfolge der Bewegungen in Spielzügen durchführen und situativ anpassen Gegenspieler und Mitspielerpositionen erkennen Taktische Vorteile erkennen und Abschlussmöglichkeiten nutzen Timing der Bewegungen im Team abstimmen	Eingeübte Taktiken im 3x3- Spiel anwenden und situativ anpassen
Fertigkeiten	Die SuS wenden basketballspezifische Techniken funktional an, entwickeln auf Basis der Teamfähigkeiten Angriffstaktiken und erstellen ein Playbook.	Nutzung eines Taktikboards zur Dokumentation und Entwicklung eines Spielzuges nach vorgegebenen Richtlinien zur Verschriftlichung. Nutzung der o.g. Taktikbausteine	Stärkenorientierte Entwicklung von Angriffstaktiken und die Dokumentation dieser.
Einstellungen	Bereitschaft, sich über das gesamte Spiel anzustrengen, Druckbedingungen zu ertragen, sich für die Mannschaft zu engagieren und für Fairplay einzusetzen sowie die Verantwortung und Steuerung in der Angriffstaktik zu übernehmen		
Art der Leistungs-überprüfung	ALN: Demonstration der vorher dokumentierten und eingeübten Angriffstaktiken im Freispiel und einer isolierter Angriffssituation beim 3x3, Erstellung eines Playbooks		