
Allgemeine Umsetzung der Themenfelder des Kerncurriculums Sport in der gymnasialen Oberstufe

E1/E2 Sport in Theorie und Praxis – Einführung

(Themenfelder 1 bis 3)

- E.1 Grundlagen des Bewegungslernens**
- E.2 Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel**
- E.3 Grundlagen sportlichen Trainings**
- E.4 Grundlagen sportlicher Leistung – Koordination
- E.5 Grundlagen sportlicher Leistung – Kondition

Grundkurs (zweistündig)

Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten

(Themenfelder 1 + 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3 bis 5, ausgewählt durch die Lehrkraft)

- Q1.1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln**
- Q1.2 Fitness erhalten und steigern**
- Q1.3 Bewegungen verstehen
- Q1.4 Bewegungen gestalten und präsentieren
- Q1.5 Mit- und gegeneinander spielen

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern

(Themenfelder 1 + 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3 bis 5, ausgewählt durch die Lehrkraft)

- Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben**
- Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten**
- Q2.3 Bewegungen optimieren
- Q2.4 Bewegungen gestalten und präsentieren
- Q2.5 Fitness erhalten und steigern

Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben

(Themenfelder 1 + 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3 bis 5, ausgewählt durch die Lehrkraft)

- Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen**
- Q3.2 Bewegungen verstehen**
- Q3.3 Sportliche Handlungssituationen gestalten
- Q3.4 Leistungen messen und bewerten
- Q3.5 Mit- und gegeneinander spielen

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben

(zwei Themenfelder aus 1 bis 5, ausgewählt durch die Lehrkraft)

- Q4.1 Fitness erhalten und steigern
- Q4.2 Sport treiben – Verletzungen vermeiden
- Q4.3 Etwas wagen und riskieren
- Q4.4 Sport treiben – den Alltag gestalten
- Q4.5 Fitness erhalten und gesund bleiben

Grundkurs (dreistündig) und Leistungskurs

Q1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit

(Themenfelder 1 + 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3 bis 5, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden)

Q1.1	Kondition	Q1.3	Ausdauertraining
Q1.2	Struktur sportlicher Bewegungen	Q1.4	Sportartspezifische Anforderungsprofile
		Q1.5	Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel

Q2 Motive und Motivation zum Sporttreiben

(Themenfelder 1 + 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3 bis 5, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden)

Q2.1	Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining	Q2.3	Ausdauertraining
Q2.2	Motive sportlichen Handelns	Q2.4	Sportartspezifische Anforderungsprofile
		Q2.5	Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel

Q3 Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien

(Themenfelder 1 + 2 sowie ein weiteres aus den Themenfeldern 3 bis 5, durch Erlass festgelegt; innerhalb dieser Themenfelder können durch Erlass Schwerpunkte sowie Konkretisierungen ausgewiesen werden)

Q3.1	Lernen sportlicher Bewegungen	Q3.3	Ausdauertraining
Q3.2	Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	Q3.4	Sportartspezifische Anforderungsprofile
		Q3.5	Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel

Q4 Lebenslanges Sporttreiben als persönliche und gesellschaftliche Herausforderung

(zwei Themenfelder aus 1 bis 5, ausgewählt durch die Lehrkraft)

Q4.1	Struktur sportlicher Bewegungen	Q4.4	Lernen sportlicher Bewegungen
Q4.2	Motive sportlichen Handelns	Q4.5	Trainieren im Fitnessstudio
Q4.3	Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport		

Inhaltsfelder, Perspektiven und Kompetenzen

Sportpraktische Inhaltsfelder:

- Spielen
- Bewegen an und mit Geräten
- Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen im Wasser
- Fahren, Rollen, Gleiten
- Mit und gegen Partner kämpfen
- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Sporttheoretische Inhaltsfelder:

- Sportliches Handeln im personalen Kontext
- Sportliches Handeln im sozialen Kontext
- Sportliches Handeln im gesellschaftlichen Kontext

Perspektiven:

- Soziale Interaktion
- Körperwahrnehmung
- Leisten
- Gesundheit
- Ausdruck
- Wagnis

Kompetenzen:

(Angaben in Klammern gelten für den dreistündigen Grundkurs und den Leistungskurs)

- Bewegungskompetenz (B): B1 – B6 (B10)
- Urteils- und Entscheidungskompetenz (U): U1 – U7 (U13)
- Teamkompetenz (T): T1 – T5

