

Curriculum Sport Klasse 11

	Themenbereich	Themen	Kompetenz (Die Schülerinnen und Schüler sollen...)	Mögliche Prüfformate
1. Hj.	Sportspiele	Volleyball	- grundlegende technische Fertigkeiten (Pritschen, Baggern, Aufschlag) sicher ausführen - Ballkoordination und Taktikverständnis entwickeln - Spielregeln festigen	- Praxisprüfung
	gwL	Erwärmungsvideo	- Erwärmungsprinzipien kennenlernen - Übungen mit Musik koordinieren - Differenzierungen zeigen - Körperspannung halten	- Videopräsentation (Einzelleistung)
	Fitness	Ausdauer	- ihr individuelles Lauftempo finden - körperliche Reaktionen einschätzen	- Lauftag
	Leichtathletik	Hochsprung	- ihr Repertoire an Sprungtechniken erweitern - Rhythmusgefühl festigen	- Praxisprüfung
	Sportspiele	Vorbereitung Oberstufen-Turnier	- die Teamfähigkeit stärken - technische und taktische Grundprinzipien anwenden/ Spielpraxis festigen	- Turnier
2. Hj.	gwL	Step Aerobic	- eine Choreographie mit Schrittvelfalt, Raumwegen und Synchronität entwickeln - Rhythmusgefühl fördern	- Schriftliche Ausarbeitung + Präsentation
	Leichtathletik	Laufen Springen Werfen	- Techniken in Sprint, Sprung und Stoß verbessern - ihre Leistungsentwicklung analysieren und sich zielorientiert auf Wettkämpfe vorbereiten	- Bundesjugendspiele

Curriculum Sport Klasse 12

	Themenbereich	Themen	Kompetenz (Die Schülerinnen und Schüler sollen...)	Mögliche Prüfformate
1. Hj.	Sportspiele	Basketball	- ihr Spielverständnis erweitern - taktische Lauf- und Passwege anwenden - den Korbleger erlernen	- Praxisprüfung
	gwL	Grundübungen	- Grundübungen (Liegestütze, Sit-Ups, Seilspringen, Japantest) technisch korrekt ausführen - Ausdauer und Kraft einschätzen können	- Praxisprüfung
	Fitness	Ausdauer	- ihr individuelles Lauftempo finden - körperliche Reaktionen einschätzen	- Lauftag
	Leichtathletik	Hochsprung	- Sprungtechniken vertiefen - ihre Leistungsfähigkeit steigern	- Praxisprüfung
	Sportspiele	Vorbereitung Oberstufen-Turnier	- die Teamfähigkeit stärken - technische und taktische Grundprinzipien anwenden/ Spielpraxis festigen	- Turnier
2. Hj.	gwL	Turnen	- Turnelemente methodisch vermitteln - Helfer- und Sicherungsprinzipien anwenden	- Schriftliche Ausarbeitung + praktische Durchführung
	Leichtathletik	Laufen Springen Werfen	- Techniken in Sprint, Sprung und Stoß verbessern - ihre Leistungsentwicklung analysieren und sich zielorientiert auf Wettkämpfe vorbereiten	- Bundesjugendspiele

Curriculum Sport Klasse 13

	Themenbereich	Themen	Kompetenz (Die Schülerinnen und Schüler sollen...)	Mögliche Prüfformate
1. Hj.	gwL	Lieblingssportart	- eine Sportart eigenständig aufbereiten und methodisch vermitteln	- Schriftliche Ausarbeitung + praktische Durchführung
	Fitness	Ausdauer	- ihr individuelles Lauftempo finden - körperliche Reaktionen einschätzen	- Lauftag
	Sportspiele	Vorbereitung Oberstufen-Turnier	- die Teamfähigkeit stärken - technische und taktische Grundprinzipien anwenden/ Spielpraxis festigen	- Turnier
2. Hj.	gwL	Grundübungen	- Grundübungen (Liegestütze, Sit-Ups, Seilspringen, Japantest) technisch korrekt ausführen - Ausdauer und Kraft einschätzen können	- Praxisprüfung
	Leichtathletik	Ausdauer	- Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer umsetzen	- Hallencoopertest