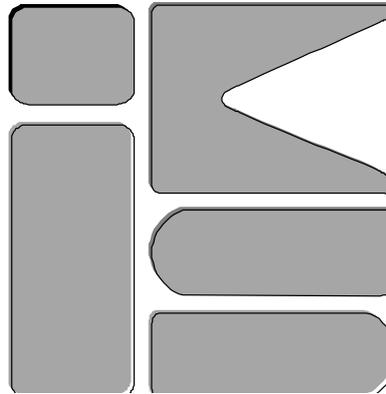


Stand: Juli 2025



**Immanuel-Kant-Schule
Gymnasium der Stadt Neumünster**

Schulinternes Fachcurriculum

Sport

1. Geltungsbereich

Sportlehrkräften, Eltern sowie Schülerinnen und Schülern¹ dient das Fachcurriculum Sport als Beschreibung der didaktischen Grundlagen, die die Immanuel-Kant-Schule² für die Sekundarstufe I und Sekundarstufe II für das Fach Sport vorsieht. Es dient als auf die IKS zugeschnittene Ausführung der Fachanforderungen Sport, mit Hilfe derer die Schülerinnen und Schüler an der IKS individuell gefordert und gefördert werden, um zu lebenslangem Sporttreiben sowie einer gesunden Lebensweise motiviert zu werden. Dabei sollen diese im Handlungsfeld von Bewegung, Spiel und Sport sensibler, fachlich kompetenter und urteils- sowie gestaltungsfähiger werden.³ Das Fachcurriculum Sport der IKS beinhaltet u.a. Vereinbarungen über Themenbereiche, Aufgabenarten und Leistungsnachweise im Hinblick auf die einzelnen Jahrgangsstufen und Leistungsniveaus.

¹ Im Folgenden SuS genannt.

² Im Folgenden IKS genannt.

³ Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein (Hrg.): Fachanforderungen Sport - Allgemein bildende Schulen - Sekundarstufe I - Sekundarstufe II, Kiel 2015.

2. Allgemeines

2.1 Kompetenzerwerb

Ziel des Fachs Sport an der IKS ist es, einen Beitrag zum systematischen, alters- und entwicklungsgemäßen Erwerb von Kompetenzen zu leisten. Vermittelt werden kulturelle und gesellschaftliche Orientierungen sowie eigenständiges Denken. Die Schülerinnen und Schüler werden ermutigt, kulturelle Werteorientierungen und gesellschaftliche Strukturen kritisch zu hinterfragen. Die Kompetenzorientierung im Fach Sport umschließt die allgemeingültigen Kompetenzbereiche der Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Methodenkompetenz, entwickelt diese jedoch darüber hinaus zu einem Kompetenzbegriff, der auf den Sport zugeschnitten ist und sich in jedem Thema in den Aspekten Kenntnisse, Fertig-/Fähigkeiten sowie Einstellungen wiederfindet. Durch die Vermittlung dieser Kompetenzen wird eine übergeordnete sportliche Handlungsfähigkeit erlangt – die Globalkompetenz als Ziel jeweils der Sekundarstufen I & II.

2.2 Didaktische Leitlinien

Sportunterricht leistet zur Entwicklung Heranwachsender wie kein anderes Fach einen umfassenden Beitrag, und zwar sowohl im Hinblick auf die individuelle Förderung als auch im Bekanntmachen und Erfahren der Rolle von Bewegung, Spiel und Sport in der heutigen Gesellschaft.

Der koedukative Sportunterricht an der IKS möchte die Schülerinnen und Schüler zu sinnstiftendem und verantwortungsbewusstem Handeln befähigen. Dabei werden alle Sinne angesprochen und das Selbstbild durch das Erfahren der Körperlichkeit erweitert. Die Lernenden erproben sich in Training und Wettkampf, lernen sich selbst mit ihren Stärken und Schwächen einzuschätzen, entwickeln Ehrgeiz, das eigene Können weiterzuentwickeln, ihre Kenntnisse zu

vertiefen und erschließen sich durch die eigenen Handlungen und deren Reflexion eine Haltung zum Konzept von lebenslangem Sporttreiben als wichtigem Motor zum Aufbau und zur Erhaltung von Gesundheit, zur Stressbewältigung sowie zur Schaffung von Wohlbefinden und Ausgeglichenheit in einer auf vielen Ebenen herausfordernder Gesellschaft.

Für den Sportunterricht in der Oberstufe gilt es in besonderem Maße, das sportliche Handeln theoretisch zu durchdringen. Daher liegt ein weiterer Schwerpunkt im Theorie-Praxis-Bezug, welcher eine sinnvolle Verzahnung von theoretischen und praktischen Lernbereichen vorsieht.

2.3 Grundsätzliche Leistungsbeurteilung

An der IKS wird Leistungsbeurteilung als Dokumentation und Beurteilung der individuellen Lernentwicklung und des erreichten Leistungsstands verstanden. Dabei wird zum einen der Prozess und zum anderen das Ergebnis des schulischen Lernens berücksichtigt. Diese Zweiteilung ist in einer unterschiedlichen Gewichtung immer zu berücksichtigen. Die Sekundarstufe I legt den Schwerpunkt auf den sportlichen Entwicklungsprozess, ebenso Kurse der Sekundarstufe II auf grundlegendem Niveau. Abitursekurse orientieren sich wesentlich an einer ergebnisorientierten Leistungsbewertung.

Die Leistungsbewertung im Zeugnis ergibt sich aus der Abwägung zwischen fachlichen und pädagogisch erbrachten Leistungen. Unterrichtsbeiträge - praktisch, theoretisch oder pädagogisch (z. B. das Leisten des Auf- und Abbaus oder das Unterstützen von Schwächeren durch Stärkere) sind stärker zu gewichten als Leistungsnachweise. Basierend auf diesen Grundsätzen wird im Folgenden unter Punkt 3 die grundsätzliche Leistungsbewertung in der Sek I genauer ausgeführt. Unter Punkt 6 sind die Ausführungen zur Sek II zu finden.

3. Grundsätzliche Leistungsbeurteilung in der Sek I

3.1 Grundsätze Sek I

Die Grundlagen der Beurteilung ist in den EPA und Fachanforderungen für das Fach Sport festgeschrieben. Somit wird an der IKS die Leistungsbeurteilung als Dokumentation und Beurteilung der individuellen Lernentwicklung und des erreichten Leistungsstands verstanden. Dabei wird zum einen der Prozess (Wo kommen die SuS her, wo sind sie jetzt?) und zum anderen das Ergebnis des erreichten Lernstandes (Leistungsmessung) berücksichtigt.

Die Leistungsbewertung im Zeugnis ergibt sich aus der Abwägung zwischen fachlichen und pädagogisch erbrachten (Kompetenzen) Leistungen. Der Bereich der Unterrichtsbeiträge (praktische, theoretische, pädagogische) ist dabei stärker zu gewichten als der Bereich der Leistungsnachweise. „Pädagogisch“ bezieht sich auf den Kompetenzbereich „Einstellung“ und beinhaltet: regelmäßige Teilnahme am Sportunterricht, Helfen beim Auf- und Abbau, Selbstständigkeit, Anstrengungs- und Lernbereitschaft, Hilfsbereitschaft und Kooperationsfähigkeit. Insgesamt wird in der Sekundarstufe I der Schwerpunkt auf den sportlichen Entwicklungsprozess gelegt. Verbindliche Leistungsnachweise im Sinne des Kompetenzbereichs „Fähigkeiten und Fertigkeiten“ sind im Schulcurriculum der Sekundarstufe I ausgewiesen.

3.2 Leistungsnachweise WPK Jg. 9/10

Insgesamt sind im WPK Sport/Biologie acht Leistungsnachweise zu erbringen, davon vier Leistungsnachweise pro Schuljahr. Drei der vier Leistungsnachweise sind sportpraktische Prüfungen und ein alternativer Leistungsnachweis erfolgt in der Theorie (z.B. mündliche Präsentation, Portfolioarbeit, Erstellung von Podcasts, Videos oder anderen Produkten (mit ggf. Prozessdokumentation)).

4. Themen und Inhalte der Sekundarstufe I

	5	6	7	8	9	10
Inhalte Sportspiele	Ballschule	Zielwurfspiele: (kleine Handball-, oder Basketballspiele) Zielschussspiele: (Fußball)	Volleyball: vom Ball-über-die-Schnur zum Duo Floorball: (Passen, Ballführung, 4:4)	Basketball: Vorbereitung zum großen Sportspiel – 3x3 Floorball: Vertiefung der Fähigkeiten/Fertigkeiten aus 7.	Volleyball: großes Sportspiel – vom Trio zum Quattro Basketball: Schulung der Spielfähigkeit und verschiedene Technikbausteine	Volleyball: großes Sportspiel – vom Quattro zur Vorbereitung des 6:6 Badminton, Tischtennis oder Roundnet: grundlegende Techniken und Schulung der Spielfähigkeit
Kompetenz-aufbau	Ballkoordination, übergreifendes Taktikverständnis	sich anbieten und orientieren, Zielwürfe und Zielschüsse unter Druck	Bausteine der Rückschlagspiele Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren	relevante Elemente der Fachanforderungen (S. 27)	Typische Elemente beschreiben, umsetzen und weiterentwickeln	Über Regelkenntnisse in den vermittelten Spielen verfügen (Schiedsrichtertätigkeit)
Leistungsüberprüfung	Wurf- und Fangtechniken (zusätzl. Teilnahme am Jahrgangsturnier)	Koordinations-Parcours, Fußball: Technikparcours + Spiel (zusätzl. Teilnahme am Jahrgangsturnier)	Floorball: Ballführungsparcours + Spiel (zusätzl. Teilnahme am Jahrgangsturnier)	Basketball: Prüfung Spielfähigkeit 3x3 (Wurfpositionen / Anbieten / Freilaufen / Bewegung ohne Ball) Floorball: Ballführungsparcours + Spiel (zusätzl. Teilnahme am Jahrgangsturnier)	Volleyball: Technikprüfung (Vertiefung aus 8.) Regelkunde-Test, Taktikaufgaben im Quattro umsetzen Basketball: Technikparcours + Spiel 3x3 (zusätzl. Teilnahme am Jahrgangsturnier)	Volleyball: Technikprüfung (Vertiefung aus 9) Regelkunde-Test, Taktikaufgaben im Quattro umsetzen (zusätzl. Teilnahme am Jahrgangsturnier) Badminton, Tischtennis oder Roundnet: Spiel (ggf. mit Taktikaufgaben)
Inhalte Sich fit halten	Ausdauernd laufen, Schnelligkeit trainieren	Koordinative Grundlagenschulung	Orientierungslauf	Rope Skipping: Verschiedene Bewegungsaufgaben mit dem Seil lösen. richtig Kraft trainieren: verschiedene Übungsprogramme zum Krafttraining kennenlernen	Step-Aerobic: Kennenlernen grundlegender Schritte und Gestaltungskriterien einer Kür Ausdauernd laufen: längere Läufe spielend überstehen	richtig Kraft trainieren: Vertiefung der Kenntnisse aus 8; ggf. besondere Berücksichtigung Beweglichkeit
Kompetenz-aufbau	Pulsmessungen, funktionale Trainings-Methoden	Definition der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten	Erschöpfung und Ermüdung überwinden, Anstrengungsbereitschaft	Arbeitskarten lesen, verstehen und umsetzen	Funktionales Wissen zu Ausdauertraining Bewertungskriterien in den Kunstsportarten	Einsicht in die Notwendigkeit einer regelmäßigen sportlichen Betätigung zur Erhaltung der Gesundheit

Leistungsüberprüfung	Laufabzeichen (zusätzlich Teilnahme am Sponsorenlauf)	Multiple-Choice-Test; Koordinationsparcours (zusätzlich Teilnahme am Sponsorenlauf)	Cooper-Test (zusätzlich Teilnahme am Sponsorenlauf)	Rope-Skipping-Kür (zusätzlich Teilnahme am Sponsorenlauf)	Step-Aerobic: Präsentation einer Step-Aerobic-Kür in Kleingruppen Ausdauer: Cooper-Test (zusätzlich Teilnahme am Sponsorenlauf)	Krafttraining: Ausarbeitung und Präsentation eines Workouts / einzelner Stationen in Gruppen Ausdauer: Beep-Test (zusätzlich Teilnahme am Sponsorenlauf)
Inhalte Turnen	Turn-Führerschein: turnerische Grundelemente	Grundlagen am Boden / Akrobatik	Grundlagen am Reck/ Barren Grundlagen am Sprung, Wiederholung Boden	Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen Boden, Reck/Barren, Balken und Sprung	Le Parcours	Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen Boden, Reck/Barren, Balken und Sprung
<i>Kompetenz-aufbau</i>	Bewegungsprobleme erkennen und in Worte fassen	Rollen, Handstände, Räder / Gleichgewichtsschulung, Bewertungskriterien	Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden	kreative Bewegungskombinationen gestalten sowie Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden	Klettern, Balancieren	Turnelemente flüssig miteinander verbinden Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden
Leistungsüberprüfung	Sicherheitsprüfung	Boden-Pflicht-Übung oder Akrobatik-Figur &	Synchronturnen (Wahl Sprung, Reck/Barren, Boden)	Erarbeitung einer Turnkür an mind. zwei beliebigen Gerät (Boden, Balken, Reck, Barren)	Einen vorgegebenen Parcours durchlaufen	Erarbeitung einer Turnkür an einem beliebigen Gerät (Boden, Balken, Reck, Barren)
Inhalte Laufen, Springen, Werfen	Spielleichtathletik	kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe	Laufen, Springen, Werfen: Sprint 75m, Weitsprung, Schlagball	Laufen, Springen, Werfen: Sprint 75m/100m, Hochsprung, Weitsprung Schleuderball	Laufen, Springen, Werfen: Sprint 100m und Hürdensprint, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen	Laufen, Springen, Werfen: Sprint 100m und Hürdensprint, Hochsprung, Kugelstoßen, Speer
<i>Kompetenz-aufbau</i>	leichtathletische Leistungsbegriffe	(c-g-s, Relativierung)	einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden	einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden	Kenntnisse über Bewegungsabläufe leichtathletischer Disziplinen erarbeiten und analysieren	
Leistungsüberprüfung	Bundesjugendspielwettbewerb	Bundesjugendspielwettbewerb	Mehrkampf (im Rahmen der Bundesjugendspiele)	Mehrkampf (im Rahmen der Bundesjugendspiele)	Mehrkampf (im Rahmen der Bundesjugendspiele)	Mehrkampf (im Rahmen der Bundesjugendspiele)
Inhalte Schwimmen	ein Halbjahr Schwimmunterricht	-	-	-	-	-
<i>Kompetenz-aufbau</i>	Umsetzung der FA zum Thema Schwimmen in ihrer Gesamtheit	-	-	-	-	-
Leistungsüberprüfung	Schwimmabzeichen mindestens Bronze	-	-	-	-	-

Inhalte Bewegungsgestaltung/Tanz	Grundlegende Bewegungsschulung	vorgegebene Rhythmen mittanzen	Vorgegebene Choreografien mittanzen: z. B. Paartanz, Hiphop, Jazz-D, Folk, Street Dance, Jumpstyle, Line Dance, BallKoRobics, Gummitwist		Eigene Choreografien erarbeiten: z. B. Paartanz, Hiphop, Jazz-D, Folk, Street Dance, Jumpstyle, Line Dance, BallKoRobics, Gummitwist	
Kompetenzaufbau	Basic Body Activities; Musikstile erkennen, Bewegung im Takt		Musikalische Fachbegriffe richtig verwenden, Kriterien für Bewertung anwenden, visualisierte Schrittfolgen mittanzen und eigenständig erstellen			
Leistungsüberprüfung	Musik in passende Bewegungen umsetzen; Bewegung zu Musik mit Partner abstimmen		Choreografie in Gruppen / mit der gesamten Klasse		Tanz-Kür in Gruppen erarbeiten und präsentieren	
Inhalte Ringen, Raufen, Verteidigen	Je eine Einheit zum Thema Rituale & Spannung und Regeln, Körper-Kooperation	-	-	-	-	
Kompetenzaufbau	Körperkontakt zulassen, Emotionen wahrnehmen, kontrollieren und akzeptieren, Rituale anwenden	-	-	-	-	
Leistungsüberprüfung	Sicherheitsregeln und Rituale in der Anwendung Erwerb des Ringen- Raufen-Verteidigen-Pass	-	-	-	-	
Einsatz digitaler Medien	<ul style="list-style-type: none"> - Korrekter Einsatz digitaler Pulsmessgeräte - Bewegte Bildreihen visualisieren und als Bewegungsvorstellung nutzen (z.B. Turnen, Wurf- und Fangtechniken, Schwimmen) - Sportrecht am eigenen Bild 	<ul style="list-style-type: none"> - Visualisieren von Bewegungsabläufen (z.B. Ballsportarten, Parcours, Bewegungsgestaltung und Tanz, Synchronturnen) - Recherchearbeit zu Spielregeln und der Sporthistorie - Einsatz von Lehrfilmen - Einsatz von Taktikapps - Auswertung und Messung von Ergebnissen (Leichtathletik, Fitness) - Erste Erfahrungen mit Bewegungsanalyse mit Einsatz von Tablets (z.B. Ballsportarten, Parcours, Turnen) - Sportrecht am eigenen Bild - Durchführung von Fitnesstrainings mit Hilfe von Apps 				
Theorieinhalte im WPK Sport in den Jahrgängen 9 und 10 (eine zusätzliche Theorie-stunde pro Woche)	-	-	-	-	Sportbiologie: Herzkreislaufsystem, Atmung und sportliche Belastung, Muskeln und Muskelaufbau Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit: Kondition und Koordination Bewegungsanalyse: zyklische und azyklische Bewegungen, Bewegungsphasen, biomechanische Prinzipien	Sportanatomie: passiver Bewegungsapparat und Sportverletzungen Trainingslehre: Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Doping Bewegungsanalyse: Vertiefung Sport und Ernährung: verschiedene Ernährungsformen und ihre Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit

5. Übersicht über die Jahrgangsturniere und Sportveranstaltungen

Klassenstufe(n)	Turnier / Sportveranstaltung
Klassenstufe 5	Turmball
Klassenstufe 6	Fußball
Klassenstufen 7/8	Floorball
Klassenstufe 9	Basketball 3x3
Klassenstufe 10	Volleyball 4 gegen 4 Kleinfeld
Klassenstufen E bis Q2	Volleyball (Oberstufenturnier)
Klassenstufen 5 bis E (freiwillige Teilnahme Q1/Q2)	Bundesjugendspiele Leichtathletik (jährlich)
Alle Klassenstufen	Spendenlauf (jährlich)

6. Grundsätzliche Leistungsbeurteilung in der Sek II

6.1 Sport im grundlegenden Niveau: Grundsätzliche Leistungsbeurteilung

Die Grundlagen der Beurteilung sind in den EPA und Fachanforderungen für das Fach Sport festgeschrieben. Die Note im Fach Sport soll sich aus den in den Fachanforderungen angegebenen Kompetenzen, Kenntnissen, Fähig- & Fertigkeiten, sowie Einstellungen zusammensetzen. Grundlage der Leistungsermittlung und –bewertung ist das im Unterricht gemeinsam Erarbeitete, Geübte und Abgeprüfte. Im Sportunterricht ohne Abiturprüfungsrelevanz ist dem sportpraktischen Handeln und dem damit verbundenen sportlichen Entwicklungsprozess die größte Gewichtung beizumessen. Verbindliche Leistungsnachweise im Sinne des Kompetenzbereichs „Fähigkeiten und Fertigkeiten“ sind im Schulcurriculum der Sekundarstufe II ausgewiesen.

6.2 Sport als profilgebendes Fach: Grundsätzliche Leistungsbeurteilung

Die Bewertungsgrundlagen sind in den EPA und den Fachanforderungen für das Fach Sport des Landes Schleswig-Holstein verankert. Basierend auf diesen Richtlinien entspricht die Benotung in den Sportprofilkursen an der Immanuel-Kant-Schule den sportpraktischen und sporttheoretischen Lernbereichen der Fachanforderungen des Faches Sport des Landes Schleswig-Holstein. Grundsätzlich wird das Sportprofil in der Einführungsphase 4-stündig und in der Qualifikationsphase 5-stündig unterrichtet.

6.2.1 Sportpraxisnote

Der sportpraktische Lernbereich fließt zu 50 % in die Zeugnisnote ein. Es werden folgende Aspekte berücksichtigt:

- motorisch-sportliche, themenspezifische, koordinative und konditionelle Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Die Leistungsbeurteilung in den abgeprüften Sportarten wie Leichtathletik, Turnen oder den Sportspielen entspricht den in den Fachanforderungen aufgeführten Leistungskriterien.

6.2.2 Sporttheorienote

Der sporttheoretische Lernbereich fließt zu 50% in die Zeugnisnote ein. Es werden folgende Aspekte berücksichtigt:

- Schriftlich erstellte Arbeiten (Hausaufgaben, etc.) sowie Tests
- Schriftlich erbrachte Theorieleistungen (Klausuren) und mündliche Unterrichtsbeiträge (allgemeiner Teil – AT) haben einen Anteil von 40% bzw. 60% an der Theorienote.
- Vorträge, Präsentationen, Referate o. ä. können sowohl im sporttheoretischen als auch im sportpraktischen Lernbereich erbracht werden und müssen bei der Notenfindung dem jeweiligen Bereich entsprechend berücksichtigt werden.

6.2.3 Leistungsbewertung in der Oberstufe: Leichtathletik und Fitness

Basierend auf einem Konferenzbeschluss wurde festgelegt, dass für Bewertungen in der Leichtathletik und im Bereich Fitness zukünftig die abiturrelevanten Tabellen der Fachanforderungen Sport SH als zentraler Maßstab herangezogen werden.⁴

Für Lerngruppen, die sich nicht im Abitur befinden, wird es künftig Bonuspunkte geben:

Alter* der Oberstufen-SchülerInnen	E	Q1	Q2	Abiturprüfung
Bonuspunkte im Sportprofil	+03p.	+02p.	+01p.	+00p.
Bonuspunkte im grundlegenden Niveau	+04p.	+03p.	+02p.	

⁴ Relevante Fitnessprüfungen sowie Leichtathletik-Punktetabellen befinden sich im Anhang.

7. Themen und Inhalte der Sekundarstufe II (grundlegendes Kursniveau)

7.1 Pflichtthemen

	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Für alle Themen auf grundlegendem Niveau verbindlich:					
Thema 1: Fitness trainieren – Wohlbefinden steigern: Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus	Grundlagentraining der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	Rope Skipping oder Step Aerobic		fitnessorientiertes Krafttraining und/oder Beweglichkeitstraining	
Theorieanbindung	Grundlagen der sportlichen Leistungsfähigkeit	Bewertungskriterien in den Kunstsportarten		Lebenslanges Sporttreiben im Alltag Konzepte Wohlbefinden und Achtsamkeit	
Leistungsüber- prüfung	3000m-Lauf	Gruppenkür		Leistungsüberprüfung in Relation zu Ausgangswert (Test Anfang Q2.1 und erneute Beurteilung mit Test Ende Q2.1 oder Q2.2)	
Thema 2: Bewegungsgestaltung, Bewegungssteuerung, Bewegungsoptimierung in den Sportspielen verbessern	ein Rückschlagspiel, ein Zielwurfspiel und/oder ein Zielschussspiel	Volleyball	Badminton und/oder Tischtennis	Fußball	Basketball
Theorieanbindung	Koordinative Fähigkeiten in den Sportspielen	Klassifizierung der Sportspiele und zugehörige übergeordnete Spielbausteine Taktische Grundelemente und Regelkunde jedes Sportspiels			
Leistungsüber- prüfung	Kursprüfung nach Abituranforderungen	Kursprüfung nach Abituranforderungen in mindestens drei der vier Spiele			
Einsatz digitaler Medien	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse biomechanischer Prinzipien anhand von Bewegungsanalysen - Recherchearbeit zu Theoriethematen (z.B. Sportverletzungen) - Anwendung von Fitness-Apps - Erstellen eines Austauschordners zur Dokumentation 				

7.2 Wahlthemen

	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Wahlthemen für Kurse auf grundlegendem Niveau (pro Kurs wird ein Wahlthema angeboten)					
Thema 3a: Ein systematisches Grundlagentraining in der Leichtathletik gestalten	mind. 3 Disziplinen auf grundlegendem Niveau	Wurfdisziplinen	Sprungdisziplinen	Laufdisziplinen	Vertiefung bisheriger Disziplinen
Theorieanbindung	Instruktion, Korrektur und Feedback	Motorisches Lernen, Lerntheorien	Biomechanik	Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings	Sportverletzungen, Sportschäden
Leistungsüber- prüfung	Anstrengungsbereitschaft, Lernbereitschaft Leistungsermittlung hinsichtlich Höhen, Weiten und Zeiten	Leistungsermittlung hinsichtlich Höhen, Weiten und Zeiten auf Kursniveau			
Thema 3b: Beweglichkeit, Haltung, Figur durch tänzerisches Bewegen verbessern	Rhythmisches Bewegen mit und ohne Gerät, alleine und in der Gruppe	Bodentraining, Standtraining, Bewegung im Raum zu Musik	eine Wettkampfform des Tanzens (außer Gesellschaftstanz)	Improvisation und freies Gestalten in einer Tanzdisziplin	Gesellschaftstanz
Theorieanbindung	Grundelemente des Tanzens und der Musik	Basic Body Activities	Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings	Kommunikation und Interaktion in der Gruppe	Kommerzielle Anbieter im Freizeitsport
Leistungsüber- prüfung	Präsentationsprüfung Musiktheorie und motorische Umsetzung (einmal pro Einheit)		Pflichttanzchoreographie	Gruppen- oder Einzelkür	zwei Paartänze

8. Themen und Inhalte der Sekundarstufe II (erhöhtes Kursniveau)

	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Profilkurs verbindliche Themenbereiche:					
Theorieunterricht	<p>Themenbereich 4: Die Rolle des Sports in der Gesellschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sport, Politik und Wirtschaft - Organisationsstruktur des Sports - Kommerzialisierung des Sports <p>Themenbereich 2: Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens</p> <p>Einführung: Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen</p>	<p>Themenbereich 1: Sportliches Training & seine biologischen Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung Sportbiologie & Trainingslehre - Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus 	<p>Themenbereich 2: Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung: Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen - Grundlagen der Biomechanik - Motorisches Lernen – Modelle zur Informationsverarbeitung 	<p>Themenbereich 3: Individuell-psychologische und soziale Aspekte des Sports</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erscheinungsformen, Motive und Zielsetzungen von Sport und Spiel - Fairness und Aggression im Sport 	<p>Themenbereich 1: Sportliches Training & seine biologischen Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dopingmittel, Dopingmethoden und Dopingkontrollen - Wirkungen von Dopingmitteln
Leistungsbewertung	<p>Alle Klausuren (KL) haben grundsätzlich eine Länge von 90 Minuten. Ausnahmen: Um eine Progression zu erreichen und die SuS an die Abiturbedingungen heranzuführen, wird in Q1.2 eine Klausur 180 Minuten geschrieben. In Q2.1 folgt die Probeabiturklausur, die vom Umfang der Abiturklausur in Q2.2 entspricht.</p> <p>Grundsätzlich werden in E und Q1 jeweils drei Leistungsnachweise geschrieben, davon jedes Halbjahr mindestens einer. In Q2.1 folgt die Probeabiturklausur und in Q2.2 die Abiturklausur.</p> <p>Verbindliche Unterrichtsbeiträge: E bis Q (neben dem Mündlichen laut FA): regelmäßige Hausaufgaben, zwei Tests pro Halbjahr, ggf. Kurzprojekt mit anschließender Präsentation oder schriftlicher Darstellung der Ergebnisse, Planung und Ausführung eines Unterrichtabschnittes inklusive schriftlicher Ausarbeitung.</p>				
Thema 1: Sportspiele	Kondition, Koordination und taktische Grundelemente in mind. zwei großen Sportspielen	Volleyball	Basketball	Fußball	Handball
Theorieanbindung	Bewegungsanalyse im Bereich der Sportspiele	Sportverletzungen, Sportschäden, Übertraining	Bewegungsgestaltung, -steuerung und -optimierung	Fairplay, Zusammenhang von Werten, Normen und Regeln	Anwendungswissen im Bereich „Sportspiele und Doping“
Leistungsüberprüfung	Beurteilung Spielerfolg in mind. zwei großen Sportspielen	Kursprüfung Volleyball	Kursprüfung Basketball	Kursprüfung Fußball	Kursprüfung Handball
Thema 2: Leichtathletik	Verschiedene Disziplinen der Leichtathletik	Laufdisziplinen	Wurfdisziplinen	Sprungdisziplinen	Prüfungsdisziplinen
Theorieanbindung	Bewegungsanalyse im Bereich Leichtathletik	Trainingsformen und -methoden/Grundlagen der Energiebereitstellung	Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen bei Wurfdisziplinen	Wetteifer und Leistungsgedanke	Anwendungswissen im Bereich „Leichtathletik und Doping“
Leistungsüberprüfung	Kursprüfung in verschiedenen Leichtathletikdisziplinen	Kursprüfung Sprint- und Mittelstrecke	Kursprüfung in einer Wurfdisziplin	Kursprüfung Weit- und Hochsprung	Selbstorganisation in der Prüfungsvorbereitung

Thema 3: Fitness	Grundlagentraining (ausgewählter) konditioneller und koordinativer Fähigkeiten	Ausdauertraining	Krafttraining	Step-Aerobic / Rope- Skipping	Vertiefung bisher durchgeführter Fitnessbereiche
Theorieanbindung	Bewegungsanalyse im Bereich Fitness	Trainingsformen und - methoden/Grundlagen der Energiebereitstellung	Korrekte Durchführung Krafttrainingstechniken (z. B. in Hinblick auf Vermeidung muskulärer Dysbalancen, Ausführungsfehlern)	Kriterien zur Gestaltung einer Bewegungskomposition	Anwendungswissen im Bereich „Krafttraining und Doping“
Leistungsüberprüfung	Pretest Nachweis konditioneller Fähigkeiten Abitur (vgl. FA S. 83)	3000m-Lauf	Push-Up-Test & Pendellauf	Präsentation einer selbsterarbeiteten Bewegungskomposition	Selbstorganisation in der Prüfungsvorbereitung
Thema 4: Rollen und Gleiten	-	-	Kursfahrt mit der Wahl zwischen Ski und Snowboard mit abschließender praktischer Prüfung	-	-
Begründete Abweichungen bei der Themenauswahl (besonders in Hinblick auf die durchzuführenden Sportarten) sind möglich.					
Einsatz digitaler Medien	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse biomechanischer Prinzipien anhand von Bewegungsanalysen - Recherchearbeit zu Theoriethemata - Anwendung von Fitness-Apps - Erstellen eines Austauschordners zur Dokumentation 				

9. Die Abiturprüfung auf erhöhtem Niveau (SEK II)

Die Abiturprüfung im Fach Sport ist eine besondere Fachprüfung bestehend aus einem theoretischen (schriftlich/mündlich) und einem praktischen Teil. In der Abiturprüfung weisen die SuS in zwei Prüfungsteilen nach, dass sie in allen Anforderungsbereichen die in den Fachanforderungen definierten sportfachlichen Kompetenzen in ihrer Ausprägung entsprechend diesen Fachanforderungen erworben haben. Die genauen Richtlinien und Bewertungsmaßstäbe, sowohl für die Praxis als auch die Theorie, sind den Fachanforderungen des Faches Sport zu entnehmen.⁵

Theorie		Praxis
schriftlich	mündlich (aktuell noch P4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prüfungsteil: große Sportspiele oder Rückschlagspiele 2. unter Beachtung der in den Fachanforderungen aufgeführten Voraussetzungen frei aus den übrigen Themenbereichen zu wählen

⁵ Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein (Hrg.): Fachanforderungen Sport - Allgemein bildende Schulen - Sekundarstufe I - Sekundarstufe II, Kiel 2015, S. 76 ff.

10. Anhang

Übersicht

10.1 Punktetabelle: DLV/Liste auf Notenpunkte (Oberstufe)

10.2 Nachweis kond. Fähigkeiten: 3000m, Push-Up, Pendellauf (Oberstufe)

10.1 Punktetabelle: DLV/Liste auf Notenpunkte (Oberstufe)

weiblich

Note	Punkte	Leistung Fünfkampf	Leistung Einzeldisz.
1	15	2255	451
	14	2170	434
	13	2085	417
2	12	2000	400
	11	1915	383
	10	1830	366
3	9	1745	349
	8	1670	334
	7	1585	317
4	6	1500	300
	5	1415	283
	4	1330	266
5	3	1245	249
	2	1160	232
	1	1075	215
6	0	unter 1075	unter 215

100m	200m	400m	800m	2000m	100m/H	Weit	Hoch	Kugel	Diskus	Speer	
14,2	28	66,1	2:41,90	7:52,21	17,4	4,13	1,41	9,45	25,66	24,87	
14,4	28,5	67,4	2:45,59	8:02,67	17,9	3,99	1,38	9,04	24,15	23,18	Speer:
14,6	29	68,8	2:49,44	8:13,60	18,3	3,85	1,35	8,64	22,69	21,55	600g
14,9	29,5	70,3	2:53,49	8:25,05	18,8	3,71	1,33	8,25	21,27	19,99	
15,1	30,1	71,9	2:57,72	8:37,03	19,3	3,58	1,3	7,86	19,9	18,48	Kugel:
15,4	30,7	73,5	3:02,18	8:49,60	19,9	3,44	1,27	7,49	18,57	17,03	U18: 3kg
15,7	31,3	75,2	3:06,86	9:02,79	20,4	3,31	1,25	7,12	17,29	15,64	U20: 4kg
15,9	31,8	76,7	3:11,19	9:15,00	21	3,2	1,22	6,81	16,2	14,46	
16,2	32,5	78,6	3:16,35	9:29,50	21,6	3,07	1,2	6,46	15	13,18	
16,5	33,2	80,5	3:21,80	9:44,79	22,3	2,95	1,17	6,12	13,85	11,96	
16,8	33,9	82,5	3:27,56	10:00,92	23	2,83	1,15	5,79	12,75	10,8	
17,2	34,6	84,7	3:33,66	10:17,97	23,7	2,71	1,12	5,47	11,69	9,7	
17,5	35,4	86,9	3:40,12	10:36,01	24,6	2,6	1,1	5,16	10,68	8,66	
17,9	36,2	89,3	3:46,99	10:55,13	25,4	2,49	1,07	4,86	9,72	7,68	
18,2	37	91,8	3:54,31	11:15,44	26,4	2,38	1,05	4,56	8,8	6,75	
>18,2	>37,0	>91,8	>3:54,31	>11:15,44	>26,4	<2,38	<1,05	<4,56	<8,8	<6,75	

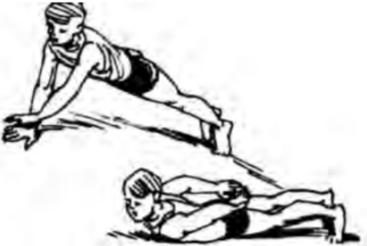
männlich

Note	Punkte	Leistung Fünfkampf	Leistung Einzeldisz.
1	15	2535	507
	14	2465	493
	13	2400	480
2	12	2330	466
	11	2260	452
	10	2190	438
3	9	2120	424
	8	2060	412
	7	1980	396
4	6	1930	386
	5	1840	368
	4	1770	354
5	3	1710	342
	2	1650	330
	1	1590	318
6	0	unter 1590	unter 318

100m	200m	400m	1500m	5000m	110m/H	Weit	Hoch	Kugel	Diskus	Speer	
12,7	26,6	60,5	4:58,79	19:05,68	18,8	5,12	1,55	10,9	29,77	32,31	
12,8	27	61,4	5:03,99	19:26,64	19,2	4,98	1,52	10,56	28,56	30,66	Speer:
13	27,4	62,3	5:08,98	19:46,80	19,6	4,85	1,5	10,25	27,46	29,16	800g
13,1	27,8	63,3	5:14,54	20:09,30	20,1	4,72	1,47	9,92	26,3	27,59	
13,3	28,2	64,3	5:20,31	20:32,68	20,6	4,58	1,44	9,6	25,17	26,07	Kugel:
13,5	28,6	65,4	5:26,28	20:56,97	21,1	4,45	1,42	9,28	24,05	24,58	U18: 5 kg
13,7	29,1	66,5	5:32,49	21:22,24	21,6	4,33	1,39	8,97	22,97	23,15	U20: 6 kg
13,8	29,5	67,4	5:38,00	21:44,73	22,1	4,22	1,37	8,7	22,06	21,95	
14	30	68,8	5:45,64	22:15,96	22,8	4,07	1,34	8,36	20,87	20,4	
14,2	30,4	69,6	5:50,59	22:36,26	23,2	3,99	1,32	8,15	20,15	19,46	
14,4	31	71,2	5:59,88	23:14,38	24,1	3,83	1,29	7,77	18,88	17,82	
14,6	31,5	72,5	6:07,44	23:45,55	24,8	3,71	1,26	7,48	17,91	16,6	
14,8	32	73,7	6:14,18	24:13,40	25,4	3,61	1,24	7,24	17,11	15,59	
15	32,5	74,9	6:21,18	24:42,35	26,1	3,51	1,22	7,01	16,33	14,61	
15,2	33	76,1	6:28,44	25:12,49	26,8	3,41	1,2	6,77	15,56	13,66	
>15,2	>33	>76,1	>6:28,44	>25:12,49	>26,8	<3,41	<1,20	<6,77	<15,56	<13,66	

10.2 Nachweis konditioneller Fähigkeiten: 3000m, Push-Up, Pendellauf (Oberstufe)

Nachweis konditioneller Fähigkeiten						
Abgesehen vom 3000-m-Lauf erhalten die Schülerinnen und Schüler zwei Versuche, wobei der jeweils bessere gewertet wird. Die beiden Versuche sind innerhalb von 5 min. zu absolvieren. Überpunkte sind nicht möglich.						
Bewertungskriterien						
3000-m-Lauf (in min.)		Push-Up-Test (Anzahl der Wiederholungen)		Pendellauf 4x9 m (in s.)		Punkte
Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler	
13:00	11:40	30	35	9,4	8,4	15
13:10	11:50	29	33	9,6	8,6	14
13:20	12:00	28	31	9,8	8,8	13
13:40	12:20	27	30	10,0	9,0	12
14:00	12:40	26	29	10,3	9,3	11
14:20	13:00	25	28	10,6	9,6	10
14:50	13:30	24	26	10,9	9,9	9
15:20	14:00	22	24	11,2	10,2	8
15:50	14:30	20	22	11,5	10,5	7
16:30	15:10	18	20	11,8	10,8	6
17:10	15:50	16	18	12,1	11,1	5
17:50	16:30	14	16	12,4	11,4	4
18:40	17:20	12	14	12,7	11,7	3
19:30	18:10	10	12	13,0	12,0	2
20:20	19:00	8	10	13,3	12,3	1
über 20:20	über 19:00	unter 8	unter 10	über 13,3	über 12,3	0

Ausführungsbestimmungen	
Push-up-Test	Beschreibung
<ul style="list-style-type: none"> • Mit diesem Test werden die dynamische Kraftausdauer des Rumpfes und der oberen Extremität sowie die statische (isometrische) Kraftausdauer der Rumpf- und Beinkraft gemessen. • Bestimmend ist die Anzahl der Wiederholungen, die an einem Stück ohne Pause möglich sind. Der Test wird gestoppt, wenn der Proband merklich überanstrengt ist und die geforderte Technik nicht mehr einhalten kann. 	
Startposition: Liegeposition bäuchlings, Hände berühren sich auf dem Rücken, Arme und Beine sind gestreckt.	Endposition: Körper durch seitliches Aufsetzen der Hände und Durchdrücken der Ellenbogen in Liegestützposition bringen. Danach berührt die eine Hand die andere. Dabei wechseln sich die Hände nach jedem Push-up ab.
	Fehler: <ul style="list-style-type: none"> • Die Hände berühren sich nicht hinter dem Rücken. • Die Hände berühren sich nicht nach dem Push-up. • Das Gesäß ist zu hoch. • Der Rücken ist im Hohlkreuz. • fehlende Körperspannung.
Pendellauf	Beschreibung
<ul style="list-style-type: none"> • Mit diesem Test wird die Aktionsschnelligkeit gemessen. • Bestimmend ist die Kürze der Zeit, die für 4 mal 9 Meter benötigt wird. • Jede Testperson hat zwei Versuche. 	
Startposition: Hochstart-Position hinter der Startlinie. Nach dem „FERTIG-LOS“ Kommando wird gestartet. An der Wendemarke (zum Beispiel Linie des Volleyballfeldes) muss eine Hand deutlich die Linie berühren.	Endposition: Die Ziellinie muss überlaufen werden. Der Testleiter steht an der Ziellinie.
Fehler: <ul style="list-style-type: none"> • Fehlstart • zu spätes oder zu frühes Messen • Start und Ziel bzw. die Linien sind nicht eindeutig markiert • Hand berührt die Linie nicht (ein Überschreiten ist zulässig) 	