



Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

die Hohe Landesschule Hanau bietet die Möglichkeit, Sport als Leistungsfach zu wählen. Da Sport als Leistungsfach sich in einigen Punkten deutlich von anderen Leistungsfächern (und vom Unterricht im Grundkurs Sport/dem Sportunterricht in der Mittelstufe) unterscheidet, sind nachfolgend die wichtigsten diesbezüglichen Informationen zusammengestellt.

### Unterrichtsbestandteile

Im Leistungskurs Sport sind neben sportlichen auch intellektuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten gefordert. Es findet Praxis- und Theorieunterricht statt. Wie in allen anderen Fächern wird mit Büchern, Arbeitsblättern, Bildmaterial etc. gearbeitet. Ebenfalls selbstverständlich sind das Erledigen von Hausaufgaben, eine regelmäßige mündliche Mitarbeit, das Halten von Referaten und Präsentationen, die Abgabe von Thesenpapieren und Ausarbeitungen und das Demonstrieren von z. B. Techniken und Übungsreihen im Praxisteil. Daraus ergibt sich, dass sowohl im Theorie- als auch im Praxisbereich entsprechende Leistungen und Leistungsüberprüfungen zu erbringen sind.

### Leistungsnachweise

Zu den Klausuren, die auch in anderen Leistungsfächern anzufertigen sind, kommen im Leistungsfach Sport sportpraktische Prüfungen hinzu.

### Voraussetzungen

Die sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sollten in einem überdurchschnittlichen Bereich liegen und sich dabei über mehrere Inhaltsfelder<sup>1</sup> und Sportarten<sup>1</sup> erstrecken. Um es deutlich zu sagen: Der Sportleistungskurs ist niemals ein Fußballleistungskurs. Im Leistungsfach Sport werden – wie auch schon in der Sekundarstufe I – verschiedene Bewegungsfelder und Sportarten behandelt und geprüft. Eine gut ausgebildete, breite Basis an motorischen, technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sollte bereits vorhanden sein und ein hohes Maß an körperlicher Leistungsbereitschaft ist als selbstverständlich anzusehen. Mehr als in allen anderen

Fächern ist im Leistungsfach Sport Team- und Kooperationsfähigkeit von zentraler Bedeutung.

Die Leistungsanforderungen in Praxis und Theorie sind deutlich höher als die Anforderungen in der Sekundarstufe I als auch im Grundvorkurs/Grundkurs.

### Gesundheitliche Voraussetzungen

Sollten bereits Einschränkungen im körperlichen Bereich (z. B. Kniegelenkinstabilität mit Verletzungsanfälligkeit und/oder Leistungseinbußen) oder Krankheiten (z. B. starkes Asthma) vorliegen, raten wir von der Wahl des Leistungsfachs Sport dringend ab.

### Kursprofile und Sportarten

Die Kursinhalte (Bewegungsfelder/Sportarten) werden von der Lehrkraft in Abstimmung mit der Fachschaft festgelegt und sind über das Kursprofil ausgeschrieben<sup>2</sup>.

Die Anzahl der schwerpunktmäßig betriebenen Sportarten<sup>1</sup> ist durch das Kercurriculum für die gymnasiale Oberstufe (KCGO) im Fach Sport auf maximal vier beschränkt. Die beiden Sportarten für die sportpraktischen Prüfungen im Abitur können nur aus den vier Schwerpunktsportarten ausgewählt werden, wobei diese unterschiedlichen Bewegungsfeldern zugeordnet sein müssen. Dies bedeutet, dass unter Umständen nicht alle Schüler/innen in ihrer bevorzugten Sportart geprüft werden können. Schülerinnen und Schüler, die eine Sportart auf Wettkampfniveau betreiben, die sich nicht unter den vier Schwerpunktsportarten findet, können einen Antrag auf Prüfung in dieser Sportart an die Schulleiterin stellen.

Schüler/innen, welche erst zu E2 oder zu Q1 in einen Sport-Leistungs(vor)kurs wechseln, müssen Inhalte aus der Einführungsphase schnellstmöglich selbstständig

<sup>1</sup> Inhaltsfelder und prinzipiell zulässige Sportarten:

#### Spiele

Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball, Badminton, Tennis, Tischtennis

#### Bewegen an und mit Geräten

Gerätturnen, Akrobatik

#### Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten

Gymnastik, Tanz

#### Laufen, Springen, Werfen

Leichtathletik Orientierungslauf

#### Bewegen im Wasser

Sportschwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserball, Wasserspringen

#### Fahren, Rollen, Gleiten

Rad fahren, Inline-Skating, Kanu fahren, Rudern

#### Mit und gegen Partner kämpfen

Fechten, Judo, Ringen Fechten

<sup>2</sup> Angemeldete Benutzer können die Kursprofile zum Termin der Fachwahlen auf der Schulhomepage unter „Schulorganisation“ - „Unterricht“ - Kurswahl GO“ einsehen. Außerdem werden die Kursprofile in der Schule ausgehängt.

<sup>3</sup> Profilbildende Perspektiven:

- Soziale Kooperation
- Gesundheit
- Wagnis
- Körperwahrnehmung
- Ausdruck
- Leisten



nach-/aufarbeiten. Dies stellt einen großen zeitlichen Mehraufwand neben dem regulär stattfindenden Unterricht dar, ist aber absolut notwendig für eine zukünftige erfolgreiche Mitarbeit.

### Ausstattung

Außer der normalen Sportbekleidung ist u. U. weitere Ausstattung sinnvoll, aber nicht verpflichtend, z. B. Spikes für Leichtathletik, Stollenschuhe für Fußball oder ein Badmintonschläger. Diese wäre privat zu finanzieren.

### Leistungsbeurteilung

#### Einführungsphase (E1-E2)

Die Benotung setzt sich zu 50 % aus einer besonderen Fachprüfung (Klausur und Praxisüberprüfung) und zu 50% durch Leistung und Mitarbeit im Unterricht sowie ggf. weiteren sportpraktischen Überprüfungen zusammen. Über die Verteilung von Theorie- und Praxisanteilen entscheidet die Lehrkraft.

#### Qualifikationsphase (Q1-Q4)

Die Benotung der Sportpraxis resultiert zu 50 % aus zwei (Q1-Q3) bzw. einer (Q4) Praxisprüfung/en und zu 50 % aus den kontinuierlich im Unterricht erbrachten sportpraktischen Leistungen.

Die Benotung der Sporttheorie resultiert zu 50 % aus zwei (Q1-Q3) bzw. einer (Q4) Klausur/en und zu 50 % aus den kontinuierlich im Unterricht erbrachten sporttheoretischen Leistungen (z. B. mündliche Mitarbeit).

### Organisation

Der Leistungskurs Sport findet in der Qualifikationsphase

- wie alle anderen Leistungskurse - fünfstündig statt, der Leistungsvorkurs in der Einführungsphase dreistündig.

### Abiturprüfung

Die Festlegung der beiden individuellen sportpraktischen Prüfungen und Disziplinen erfolgt erst in Q4. In der Abiturprüfung im Leistungsfach Sport ist eine Klausur (Landesabitur) und eine sportpraktische Prüfungen in zwei Sportarten aus verschiedenen Bewegungsfeldern abzulegen. Diese Sportarten müssen aus den vier im Kursprofil für Q1-Q4 ausgeschriebenen Sportarten gewählt werden. Die Prüfungen liegen zwischen den schriftlichen und den mündlichen Abiturprüfungen. Sollte die Teilnahme an den sportpraktischen Prüfungen aus z. B. verletzungsbedingten Gründen nur zum Teil oder gar nicht möglich sein, tritt an ihre Stelle eine mündliche Ersatzprüfung zu der/den jeweiligen Sportart/en.

### Besonderheit Sperrklausel

Im Fach Sport gibt es die Besonderheit der Sperrklausel. Diese bezieht sich auf die beiden Teile der besonderen Fachprüfung, also die sporttheoretische und die sportpraktische Überprüfung. Die Ergebnisse beider Überprüfungen werden zu einer Note zusammengezogen.

Wird eine Prüfung mit 00 Punkten abgeschlossen, können auch beim besten Verlauf der anderen Prüfung insgesamt nur maximal 03 Punkte erreicht werden.

Wird eine Prüfung mit 01-03 Punkten abgeschlossen, ist maximal eine Gesamtwertung mit 05 Punkten möglich.

Diese Regelung gilt insbesondere für das Abitur!

Wir hoffen, die Wahl zum Sport-LK mit unseren Informationen erleichtert zu haben. Für weitere Fragen stehen der jeweilige Sportlehrer bzw. der Schulsportleiter Herr Koller gerne zur Verfügung.

gez. Timo Koller, Fachsprecher Sport



Kennntnisnahme (im Falle der Wahl eines Sport-Leistungsvorkurses/Sport-Leistungskurses auszufüllen und über die Klassenleitung/den Tutor bis zum 29.03.2019 an die Studienleitung abzugeben):

\_\_\_\_\_  
(Name der Schülerin/des Schülers)

\_\_\_\_\_  
(Vorname der Schülerin/des Schülers)

\_\_\_\_\_  
(Jahrgangsstufe und Klasse bzw. Tutorium)

Von den „Informationen zum Leistungsfach Sport“ haben wir Kenntnis genommen und diese bei den Fachwahlen für das Schuljahr 2018/2019 berücksichtigt.

\_\_\_\_\_  
(Ort und Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift der Schülerin/des Schülers)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)



Schwerpunktsportarten:	Fußball	Volleyball	Gerätturnen	Leichtathletik
<b>Q1 - Themenfelder</b>		<b>Perspektiven</b>	<b>Schwerpunktsportarten</b>	<b>Inhaltsfelder (Sportpraxis)</b>
<b>Q1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit</b>		Körperwahrnehmung	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Q1.1 Kondition		Leisten	Fußball	Spielen
Q1.2 Struktur sportlicher Bewegungen		Soziale Interaktion	Fußball	Spielen
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass für das Landesabitur 2021				
Am Beispiel der Schwerpunktsportarten Leichtathletik und Fußball sollen die Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit (Kondition, Bewegungsanalyse) in Theorie und Praxis vermittelt werden. Körperwahrnehmung meint das bewusste Wahrnehmen des Körpers mit allen Sinnen. Im Zusammenhang einer bewussten und reflektierten Wahrnehmung des eigenen Körpers werden der körperliche Zustand und die körperlichen Reaktionen auf Bewegung differenziert in den Blick genommen (z.B. Hochsprung, Weitsprung etc.).				
<b>Q2 - Themenfelder</b>		<b>Perspektiven</b>	<b>Schwerpunktsportarten</b>	<b>Inhaltsfelder (Sportpraxis)</b>
<b>Q2 Motive und Motivation zum Sporttreiben</b>		Ausdruck	Gerätturnen	Bewegen an und mit Geräten
Q2.1 Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining		Gesundheit	Gerätturnen	Bewegen an und mit Geräten
Q2.2 Motive sportlichen Handelns		Leisten	Volleyball	Spielen
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass für das Landesabitur 2021		Soziale Interaktion	Volleyball	Spielen
Motive und Motivation sportlichen Handelns werden in dieser Phase am Beispiel der Sportarten Gerätturnen und Volleyball in den Blick genommen. Die bewusste Gestaltung von Haltung und Bewegung im Gerätturnen inszeniert inneres Erleben und Botschaften. Die Gesunderhaltung des eigenen Körpers zielt auf körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen.				
<b>Q3 - Themenfelder</b>		<b>Perspektiven</b>	<b>Schwerpunktsportarten</b>	<b>Inhaltsfelder (Sportpraxis)</b>
<b>Q3 Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien</b>		Körperwahrnehmung	Fußball	Spielen
Q3.1 Lernen sportlicher Bewegungen		Leisten	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Q3.2 Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport			Fußball	Spielen
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass für das Landesabitur 2021			Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Das Lernen sportlicher Bewegungen ist elementare Grundlage der sportlichen Leistung. Anhand der Sportarten Fußball und Leichtathletik werden Methoden des sportlichen Lernens erfahrbar gemacht und Motivation, Bewegungsantizipation und Bewegungssteuerung vermittelt.				
Des Weiteren werden Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport (Sport in den Massenmedien, Sportveranstaltungen/Events, Sponsoring, Telegenität etc.) in den Blick				
<b>Q4 - Themenfelder</b>		<b>Perspektiven</b>	<b>Schwerpunktsportarten</b>	<b>Inhaltsfelder (Sportpraxis)</b>
<b>Q4 Lebenslanges Sporttreiben als persönliche und gesellschaftliche Herausforderung</b>		Leisten	Gerätturnen	Bewegen an und mit Geräten
Q4.1 Struktur sportlicher Bewegungen		Gesundheit	Volleyball	Spielen
Q4.4 Lernen sportlicher Bewegungen		Soziale Interaktion	Fußball	Spielen
			Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Die Struktur und das Lernen sportlicher Bewegungen wird anhand der Schwerpunktsportarten analysiert.				

Inhaltsfelder:	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Spielen	Laufen, Springen, Werfen
----------------	---	---------	--------------------------

Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten	Inhaltsfelder	zugehörige Sportarten	Perspektiven
Q1.1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Funktionelle Formen von Gymnastik	Körperwahrnehmung Gesundheit
Q1.2 Fitness erhalten und steigern	Spielen	Basketball	Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2021	Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik	Gesundheit Leisten

Funktionsgymnastik dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Verbesserung der Gesundheit. Im Basketball werden Technik und Spielverständnis entwickelt. In der Leichtathletik können die konditionellen Fähigkeiten, und somit Gesundheit und Leistungsfähigkeit, verbessert werden.

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Gesundheit Körperwahrnehmung
Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten	Spielen	Badminton	Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2021	Laufen, Springen, Werfen	Spielformen/Mannschaftswettkämpfe	Soziale Interaktion Leisten

Fitness und Gesundheitstraining dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Gesundheit. In den Rückschlagspielen Badminton und Tischtennis, werden Technik und Spielverständnis verbessert. Unter dem Aspekt der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten werden verschiedene Spielformen durchgeführt.

Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Gesundheit Körperwahrnehmung
Q3.2 Bewegungen verstehen	Spielen	Tischtennis	Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2021	Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik	Gesundheit Leisten

Fitness und Gesundheitstraining dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Gesundheit. In den Rückschlagspielen Badminton und Tischtennis, werden Technik und Spielverständnis verbessert. Unter dem Aspekt der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten werden leichtathletische Übungsformen durchgeführt.

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
Q4.1 Fitness erhalten und steigern	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Gerätetraining	Gesundheit Körperwahrnehmung
Q4.4 Sport treiben – den Alltag gestalten	Spielen	Streetball	Soziale Interaktion

Gerätetraining dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Kraft. Im Streetball werden Technik und Spielverständnis des Basketballspiels verbessert.

Inhaltsfelder:	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Spielen	Bewegen an und mit Geräten
----------------	---	---------	----------------------------

Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten	Inhaltsfelder	zugehörige Sportarten	Perspektiven
Q1.1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Körperwahrnehmung Gesundheit
Q1.2 Fitness erhalten und steigern	Spielen	Basketball	Leisten Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2021	Bewegen an und mit Geräten	Le Parkour	Wagnis Leisten

Sowohl auf theoretischer sowie praktischer Ebene wird aus trainingswissenschaftlicher Sicht der Bereich des Fitness- und Gesundheitstrainings näher betrachtet. Zudem sollen die Schülerinnen und Schüler im Basketball die in der Sek I erlernten Grundtechniken vertiefen und turnerische Elemente der Trendsportart "Le Parkour" kennenlernen.

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Gerätetraining	Körperwahrnehmung Gesundheit
Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten	Spielen	Basketball	Leisten Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2021	Bewegen an und mit Geräten	Le Parkour	Wagnis Leisten

Die in der Qualifikationsphase 1 erarbeiteten Aspekte des Fitness- und Gesundheitstrainings sollen nun auf den Bereich des Gerätetrainings übertragen und kritisch reflektiert werden. Dabei stehen v. a. Bewegungsanalysen, biomechanische Abläufe sowie eine gesundheitsfördernde und fitnessverbessernde Ausführung im Vordergrund. In der Spielsportart Basketball sollen nun die Techniken sowie erste taktische Elemente im Angriffsspiel angewandt werden. Im Bereich von "Le Parkour" sollen nun Hindernisse mit bekannten und neu kreierten Bewegungen überwunden werden.

Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Yoga	Körperwahrnehmung Gesundheit
Q3.2 Bewegungen verstehen	Spielen	Basketball	Leisten Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2021	Bewegen an und mit Geräten	Le Parkour	Wagnis Leisten

Der Fitness- und Gesundheitssport bietet neben einem klassischen Fitness- und Krafttraining an Geräten auch viele sinnvolle Alternativen, die sich mittlerweile großer Beliebtheit erfreuen und zum Teil sehr gut in den Schul- und Berufsalltag integrieren lassen. Mit Yoga soll einer dieser Alternativen näher beleuchtet werden und zum besseren Körper- sowie Bewegungsverständnis der Schülerinnen und Schüler beitragen. Im Basketball werden neben den erlernten Angriffs- auch Abwehrtaktiken behandelt und das Spielverständnis der Schülerinnen und Schüler verbessert. Im Bereich von "Le Parkour" heißt es nun die Kreativität bei der Überwindung von Hindernissen zu fördern als auch neue Herausforderungen anzunehmen.

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
Q4.1 Fitness erhalten und steigern	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Entspannungstechniken	Körperwahrnehmung Gesundheit
Q4.4 Sport treiben – den Alltag gestalten	Spielen	Basketball	Leisten Soziale Interaktion
	Bewegen an und mit Geräten	Le Parkour	Wagnis Leisten

Da in der Qualifikationsphase 4 das Abitur für viele Schülerinnen und Schüler ein Stressfaktor darstellt, sollen im Bereich des Fitness- und Gesundheitssport Entspannungstechniken, die im (Lern-)alltag angewandt werden können, kennengelernt werden. In der Spielsportart Basketball steht der Fitnesserhalt- und die Fitnesssteigerung durch den Spaß am Spiel/Sport im Vordergrund. Dabei sollen nun alle erlernten Techniken und Taktiken durch die Interaktion im Team erfolgreich im Spiel zum Einsatz kommen. Da es neben der Kreativität auch um die Geschwindigkeit bei "Le Parkour" geht, sollen nun diese beiden Bereiche in kleinen zu bewältigenden Hindernisparcours kombiniert werden.

Inhaltfelder:	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Spielen	Bewegen an und mit Geräten
<b>Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten</b>	<b>Inhaltfelder</b>	<b>zugehörige Sportarten</b>	<b>Perspektiven</b>
Q1.1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Funktionelle Formen von Gymnastik	Gesundheit Körperwahrnehmung
Q1.2 Fitness erhalten und steigern	Spielen	Volleyball	Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2021	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Ausdruck Wagnis

Die Funktionsgymnastik dient der grundlegenden biomechanischen Bereitschaft Bewegungen korrekt auszuführen und präventiv den Körper zu schützen. Im Volleyball werden die Grundtechniken aus der Sek. I aufgegriffen und weiterentwickelt, z.B. von den Spielformen 2:2 zu 4:4. Evtl. steht am Ende ein kleines Beachturnier aus. Im Tanzen ist der Schwerpunkt der Erwerb der Grundschritte eines Tanzstils, z.B. im Step-Aerobic oder Aerobic.

<b>Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern</b>	<b>Inhaltfelder</b>	<b>Sportarten</b>	<b>Perspektiven</b>
Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Leisten Gesundheit
Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten	Spielen	Volleyball	Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2021	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Wagnis Körperwahrnehmung

Das Fitness- und Gesundheitstraining dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Gesundheit. Ein Fitnessparcours mit Unterstützung des eigenen Körpergewichts stellt die Grundlage für das Trampolinturnen dar. Dabei werden Grundsprünge auch anhand des Minitrampollins erlernt und in einer Mini-Kür präsentiert.

<b>Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben</b>	<b>Inhaltfelder</b>	<b>Sportarten</b>	<b>Perspektiven</b>
Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Step-Aerobic	Leisten Soziale Interaktion
Q3.2 Bewegungen verstehen	Spielen	Beachball	Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2021	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Wagnis Körperwahrnehmung

Bei Step-Aerobic oder Aerobic lernen die SuS die Grundschritte und erfüllen einen Pflicht- als auch einen Küranteil. Der Küranteil erfolgt in der Gruppe. Im Beachvolleyball werden die erlernten Volleyballelemente alternativ gefordert.

<b>Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben</b>	<b>Inhaltfelder</b>	<b>Sportarten</b>	<b>Perspektiven</b>
Q4.2 Sport treiben – Verletzungen vermeiden	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Körperwahrnehmung Gesundheit
Q4.4 Sport treiben – den Alltag gestalten	Spielen	Volleyball	Soziale Interaktion Körperwahrnehmung

Das Fitness- und Gesundheitstraining dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Gesundheit. Das Volleyballspiel wird in seiner Spielform zum 6:6 weiterentwickelt.