



Inhaltsfelder:	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Spielen	Bewegen im Wasser
Q1 Gemeinsam Sport treiben – sportliche Handlungssituationen gestalten	Inhaltsfelder	zugehörige Sportarten	Perspektiven
Q1.1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Yoga	Körperwahrnehmung, Gesundheit
Q1.2 Fitness erhalten und steigern	Spielen	Badminton	Leisten, Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2023	Bewegen im Wasser	Sportschwimmen	Leisten, Körperwahrnehmung

Vor allem die Strömung Hatha Yoga soll in der Q1 näher beleuchtet werden. Dazu sollen die verschiedenen Asanas erlernt und zu hatha-spezifischen Kombinationen zusammengefügt werden. Zudem sollen die Schülerinnen und Schüler in der Rückschlagsportart Badminton die in der Sek I erlernten Grundtechniken vertiefen, um sich vor allem taktisch klug nutzen zu können. In Schwimmen sollen die Lagen Brust und Kraul vertieft und um wettkampfspezifische Elemente erweitert werden und an hand von biomechanischen Prinzipien nachvollzogen werden.

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Autogenes Training	Körperwahrnehmung, Gesundheit
Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten	Spielen	Badminton	Leisten, Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2023	Bewegen im Wasser	Sportschwimmen	Leisten, Körperwahrnehmung

In der Q2 sollen Techniken zur Entspannung am Autogenen Training kontrastiert werden. Im Badminton stehen nun vor allem Taktiken in der Offensive und Defensive im Vordergrund der Erweiterung des Spiels vom Einzel zum Doppel. Im Schwimmen soll vor allem die Lage Rücken im Vordergrund stehen. Hierzu sollen auch die bereits erworbenen biomechanischen Kenntnisse Anwendung finden.

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 2023	Bewegen im Wasser	Sportschwimmen	Leisten, Körperwahrnehmung

In der Q3 wird Yoga vor allem in der Yin-Tradition näher thematisiert. Dabei soll auf das Vorwissen aus der Q1 zurückgegriffen werden. Im Basketball stehen mannschaftstaktische Überlegungen im Fokus der Arbeit. Hier sollen im 3 gegen 3 auch Spielzüge entwickelt werden. Neben den Lagen Kraul, Brust und Rücken soll zumindest die Lage Delphin in ihren Ansätzen entwickelt werden.

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
Q4.1 Fitness erhalten und steigern	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Autogenes Training	Körperwahrnehmung, Gesundheit
Q4.4 Sport treiben – den Alltag gestalten	Spielen	Basketball	Leisten, Soziale Interaktion
	Bewegen im Wasser	Rettungsschwimmen	Leisten, Körperwahrnehmung

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. Das Basketballspiel soll vom 3 gegen 3 zum 5 gegen 5 weiterentwickelt werden, um die mannschaftstaktischen Erkenntnisse aus der Q3 auf das Zielspiel zu übertragen. Im Schwimmen soll es zum Abfluss vor allem um das Erlernen von ausgewählten Rettungstechniken gehen. Hierbei werden auch Befreiungsgriffe thematisiert.



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

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	Leisten
Q1.2 Fitness erhalten und steigern	Laufen, Springen, Werfen	Spielformen/Mannschaftswettkämpfe	Gesundheit
Q1.5 Mit- und gegeneinander spielen	Spiele	Baseball	Soziale Interaktion

Die Ausdauer testen und gezielt verbessern steht im Mittelpunkt der ersten Sequenz. Baseball wird die erste "neue" Sportart sein, welche meist spielerisch trainiert wird.

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern	Inhaltsfelder	zugehörige Sportarten	Perspektiven
Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Leisten
Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten	Inhaltsfeld auswählen		
Q2.3 Bewegungen optimieren	Spiele	Volleyball	Soziale Interaktion

Im zweiten Halbjahr wird der Bereich Krafteraining sowohl theoretisch und vor allem in der Praxis durchleuchtet. Volleyball-Techniken werden vertieft und auf dem Kleinfeldspiel 2:2 und 3:3 im Hinblick auf die folgende Sequenz Beachvolleyball gespielt

Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben	Inhaltsfelder	zugehörige Sportarten	Perspektiven
Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Gerätetraining	Gesundheit
Q3.2 Bewegungen verstehen	Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik	Leisten
Q3.5 Mit- und gegeneinander spielen	Spiele	Beachball	Leisten

Beginnen wird das Halbjahr mit einer Sequenz Beachvolleyball (nach Möglichkeit auf der Beachanlage der TG Hanau). Eine Einführung in das Gerätetraining bildet die Grundlage des Trainierens. Hierbei sollen auch wesentliche Aspekte der Ernährung erläutert und in der Praxis umgesetzt werden. Ein neue Technik der Leichtathletik wird analysiert und trainiert.

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben	Inhaltsfelder	zugehörige Sportarten	Perspektiven
Q4.2 Sport treiben – Verletzungen vermeiden	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Körperwahrnehmung
Q4.4 Sport treiben – den Alltag gestalten	Inhaltsfeld auswählen		Soziale Interaktion
	Spiele	Flag-Football	



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	Funktionelle Formen von Gymnastik	Gesundheit Körperwahrnehmung
Q1.2 Fitness erhalten und steigern	Spielen	Volleyball	Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturklassen 2023	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 Sekundarstufe I aufgegriffen und weiterentwickelt, z. B. von den Spielformen 2:2 zu 4:4. Eventuell steht am Ende ein kleines Beachturnier aus. Im Tanzen ist der Schwerpunkt der Erwerb der Grundschriffe eines Tanzstils, z. B. im Step-Aerobic oder Aerobic.

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
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 Abiturklassen 2023	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Wagnis Körperwahrnehmung

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

Q3 Sport treiben – gesund und leistungsfähig bleiben	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Step-Aerobic	Leisten Gesundheit
Q3.2 Bewegungen verstehen	Spielen	Beachball	Soziale Interaktion Ausdruck
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturklassen 2023	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Körperwahrnehmung Wagnis

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

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
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.



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.

Voraussetzungen

Die sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sollten in einem überdurchschnittlichen Bereich liegen und sich dabei über mehrere Inhaltsfelder¹ und Sportarten¹ 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 ausgeschrieben².

Die Anzahl der im Leistungskurs Sport schwerpunktmäßig betriebenen Sportarten¹ ist durch das Kerncurriculum für die gymnasiale Oberstufe (KCGO) im Fach Sport auf maximal vier beschränkt.

Schüler/innen, welche erst zu E2 oder zu Q1 in einen Sport-Leistungs(vor)kurs wechseln, müssen Inhalte aus der Einführungsphase selbstständig nach-/aufarbeiten. Dies stellt einen 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 wären privat zu finanzieren.

¹ Inhaltsfelder und prinzipiell zulässige Sportarten:

- **Spielen**
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**
BMX, Skateboard, Rollschuh, Kajak, Kanu, Surfen

- **Mit und gegen Partner kämpfen**
Fechten, Judo, Ringen Fechten

² Die Kursprofile können auf der Schulhomepage (www.hola-gymnasium.de) eingesehen werden unter: „Unterricht“ - „Gymnasiale Oberstufe“ - „Fachwahlen“.

³ **Profilbildende Perspektiven:**

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



Leistungsbeurteilung

Leistungsnachweise werden im Fach Sport in Form **besonderer Fachprüfungen** erbracht, die aus einem **sporttheoretischen Teil** und einem **sportpraktischen Teil** bestehen.

Die Sporttheorie wird im Leistungs(vor)kurs mit 50 % gewichtet, sie wird in Form einer Klausur (E1-E2) bzw. zwei Klausuren (Q1-Q4) pro Kurshalbjahr geprüft.

Für die besondere Fachprüfung im Unterricht und im Abitur findet gemäß OAVO §9 Absatz 15 eine „**Sperrklausel**“ Anwendung:

Die theoretischen und die praktischen Leistungen werden getrennt bewertet. Eine Leistung von 00 NP in einem der beiden Anteile schließt eine Gesamtbewertung von mehr als 03 NP Punkten aus. Eine Leistung von 00-03 NP in einem der beiden Anteile schließt eine Gesamtbewertung von mehr als 05 NP aus.

Abiturprüfung

Die Abiturprüfung im Leistungsfach Sport wird als besondere Fachprüfung durchgeführt.

Der sporttheoretische Teil wird im Rahmen des Landes-

abiturs landesweit einheitlich angefertigt.

Der sportpraktische Teil besteht aus Prüfungen in zwei Sportarten, die aus den vier Schwerpunktsportarten ausgewählt werden, wobei diese unterschiedlichen Bewegungsfeldern zugeordnet sein müssen. Dies bedeutet, dass Schüler/innen unter Umständen nicht in ihrer bevorzugten Sportart geprüft werden können.

Die Festlegung der beiden individuellen sportpraktischen Prüfungen und Disziplinen erfolgt erst kurz vor dem Abitur. Die sportpraktischen 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.

Organisation

Der Leistungskurs Sport findet in der Qualifikationsphase - wie alle anderen Leistungskurse - fünfstündig statt, der Leistungsvorkurs in der Einführungsphase dreistündig.

Für weitere Fragen stehen der jeweilige Sportlehrer bzw. der Schulsportleiter Herr Koller gerne zur Verfügung.



Schwerpunktsportarten:	Fußball	Leichtathletik	Basketball	Gerätturnen
Q1 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit		Körperwahrnehmung		
Q1.1 Kondition		Leisten	Fußball	Spielen
Q1.2 Struktur sportlicher Bewegungen		Soziale Interaktion	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2023				
Im ersten Halbjahr sollen die trainingswissenschaftlichen Begriffe und der Methodenschwerpunkt Ausdauer, sowie die Kraft anhand der Sportart Leichtathletik erarbeitet und praktisch umgesetzt werden. Strukturen sportlicher Bewegungen werden im zweiten Teil in den Sportarten Fußball und Leichtathletik erarbeitet und unter dem Leistungsaspekt abgeprüft. Sportpraktische Prüfungen werden in den Sportarten Fußball und Leichtathletik durchgeführt.				
Q2 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q2 Motive und Motivation zum Sporttreiben		Ausdruck		
Q2.1 Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining		Gesundheit	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Q2.2 Motive sportlichen Handelns		Leisten	Basketball	Spielen
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2023		Soziale Interaktion	Gerätturnen	Bewegen an und mit Geräten
Die Bedeutung der Kraft wird an praktischen Beispielen aus den Bereichen Leichtathletik, Basketball und Gerätturnen veranschaulicht und sportartspezifisch überprüft. Zudem werden Motive, ausgehend der Motive der Lernenden erörtert und vor allem das Leistungsmotiv ausführlich besprochen. Sportpraktische Prüfungen werden im Bereich Leichtathletik und Basketball durchgeführt.				
Q3 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q3 Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien		Körperwahrnehmung		
Q3.1 Lernen sportlicher Bewegungen		Leisten	Gerätturnen	Bewegen an und mit Geräten
Q3.2 Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Spor		Soziale Interaktion	Fußball	Spielen
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2023			Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Das Lernen sportlicher Bewegung soll vor allem anhand leichtathletischer und turnerischer Disziplinen und Techniken systematisch erarbeitet werden. Insbesondere am Thema Fußball, aber auch Leichtathletik, werden die Zusammenhänge von Wirtschaft und Medien, aber auch Politik, verdeutlicht. Sportpraktische Prüfungen werden im Bereich Gerätturnen und Fußball durchgeführt.				
Q4 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q4 Lebenslanges Sporttreiben als persönliche und gesellschaftliche Herausforderung		Körperwahrnehmung	Gerätturnen	Bewegen an und mit Geräten
Auswahl durch Lehrkraft		Leisten	Basketball	Spielen
Auswahl durch Lehrkraft		Soziale Interaktion	Fußball	Spielen
		Gesundheit	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Neben der Vertiefung ausgewählter Themen der Bewegungslehre und Trainingslehre werden zur Vorbereitung auf das Landesabitur 2023 alle Themen kurz wiederholt und die Abiturientinnen und Abiturienten auf ihre sportpraktischen Prüfungen vorbereitet. Außer in Leichtathletik wird eine weitere Prüfung im Bereich Spielen stattfinden.				



Schwerpunktsportarten:	Volleyball	Basketball	Leichtathletik	Rudern
Q1 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit		Körperwahrnehmung	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Q1.1 Kondition		Leisten	Volleyball	Spielen
Q1.2 Struktur sportlicher Bewegungen		Soziale Interaktion		
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2023				
<hr/>				
Q2 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q2 Motive und Motivation zum Sporttreiben		Ausdruck	Rudern	Fahren, Rollen, Gleiten,
Q2.1 Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining		Gesundheit	Basketball	Spielen
Q2.2 Motive sportlichen Handelns		Leisten		
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2023		Soziale Interaktion		
<hr/>				
Q3 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q3 Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien		Körperwahrnehmung	Rudern	Fahren, Rollen, Gleiten,
Q3.1 Lernen sportlicher Bewegungen		Leisten	Volleyball	Spielen
Q3.2 Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport		Soziale Interaktion		
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2023				
<hr/>				
Q4 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q4 Lebenslanges Sporttreiben als persönliche und gesellschaftliche Herausforderung		Körperwahrnehmung	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Q4.1 Struktur sportlicher Bewegungen		Leisten	Basketball	Spielen
Q4.4 Lernen sportlicher Bewegungen		Soziale Interaktion		