



Der Sportunterricht der Oberstufe vertieft das in der Sekundarstufe I Gelernte. In der **Einführungsphase** wird, wie bisher gewohnt, an festgelegten Themen eine Kompetenzschulung in den Inhaltsfeldern durchgeführt. Dabei sind die Sportarten, die ihr unten noch einmal in der Tabelle aufgelistet findet, für alle Geschlechter und gehen von Ballsportarten bis Tanzen sowie von Kraft bis Ausdauer.

Halbjahr	Themen der möglichen UV	Bezug zu den Inhaltsfelder	Bezug zu den Bewegungsfeldern
1	Basketball	Kooperation (e)	Spielen in und mit Regelstrukturen (7)
	Step-Aerobic	Bewegungsgestaltung (b)	Gestaltung, Tanzen, Darstellen - Gymnastiktanz, Bewegungskünste (6)
	Fitness- und Aufwärmprogramme	Gesundheit (f)	Körperwahrnehmung/ Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)
2	Akrobatik in Kombination mit dem Kasten	Wagnis (c)	Bewegen an Geräten - Turnen (5)
	Fußball	Leistung (d)	Spielen in und mit Regelstrukturen (7)
	Dreisprung oder Hürdenlaufen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)

In der **Qualifikationsphase** wird dann auf Grundlage der bisher erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten von euch ein Kursprofil mit Schwerpunkten aus zwei Bewegungsfeldern gewählt. Somit könnt ihr dann eure Interessen vertiefen. Die folgende Tabelle zeigt euch die entsprechenden Wahlmöglichkeiten.

<b>Kursprofile Q1/Q2</b>		
	<b>Bewegungsfeld I</b>	<b>Bewegungsfeld II</b>
<b>Kursprofil 1</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>
<b>Inhalte</b>	<p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</li> <li>- Formen ausdauernden Laufens (z. B. Jogging, Fahrtspiele, Orientierungslauf etc.)</li> <li>- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</li> </ul>	<p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Hockey, Volleyball)</li> <li>- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. B. Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Prellball etc.)</li> </ul>
<b>Kursprofil 2</b>	<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>
<b>Inhalte</b>	<p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastik</li> <li>- Tanz (z. B. Lateinamerikanische Tänze, Gesellschaftstänze, Freestyle, Erstellen eigener Choreographien)</li> <li>- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</li> </ul>	<p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z. B. Badminton, Tischtennis)</li> <li>- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z. B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football, Tchoukball, Kin-Ball)</li> </ul>
<b>Kursprofil 3</b>	<b>Bewegen an Geräten – Turnen</b>	<b>Den Körper wahrnehmen, Bewegungserfahrungen ausprägen</b>
<b>Inhalte</b>	<p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</li> <li>- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen</li> <li>- Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen</li> <li>→ z. B. aber auch Parkour, Slacklinen o. ä.</li> </ul>	<p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>- Aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> <li>- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung (z. B. Crossfit, Freeletics)</li> <li>- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</li> </ul>
<b>Kursprofil 4</b>	<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>	<b>Den Körper wahrnehmen, Bewegungserfahrungen ausprägen</b>
<b>Inhalte</b>	<p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Hockey, Volleyball)</li> <li>- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z. B. Badminton, Tischtennis)</li> </ul>	<p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>- Aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> <li>- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung (z. B. Crossfit, Freeletics)</li> <li>- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</li> </ul>