

4.3 Sportunterricht in der Oberstufe des Gymnasiums (Q11/Q12)

Für die Sportausübung mit MNB eignen sich unter der Prämisse der Beachtung der Belastungsdosierung („mittel-schwer“ als obere Belastungsgrenze, siehe Nr. 3) und der weiteren grundsätzlichen Hinweise zur Durchführung beispielhaft besonders folgende Inhalte aus den sportlichen Handlungsfeldern der Fachlehrpläne Sport.

Grün markierte Inhalte sind auch bei einem ggf. zu beachtenden Mindestabstandsgebot i. d. R. gut realisierbar. **Schwarz aufgeführte Inhalte** sind unter Beachtung eines etwaigen Mindestabstandsgebots i. d. R. ebenso möglich, bedürfen aber einer besonders sorgfältigen methodisch-didaktischen Planung und Durchführung.

Die Nennung geeigneter Inhalte erfolgt beispielhaft. Andere Inhalte sind im Rahmen des pädagogischen Freiraums ebenso möglich, sofern den Grundsätzen der Belastungssteuerung, der Maßgabe zur Vermeidung von Körperkontakt und einem ggf. einzuhaltenden Mindestabstandsgebot Rechnung getragen werden kann.

Zur Durchführung der sportlichen Handlungsfelder in der Oberstufe sind die gesonderten Hinweise in den jeweiligen unten anstehenden Rubriken zu beachten.

Des Weiteren wird gem. Nr. II.1 der KMBek zur Durchführung des Sportunterrichts in den Jgst. 11 und 12 (KWMBI 2009, S. 7) auf die Möglichkeit der unterrichtenden Sportlehrkraft verwiesen, im Rahmen des pädagogischen Freiraums andere sportliche Handlungsfelder in vertretbarem zeitlichem Umfang mit einzubeziehen. Auch die Erbringung kleiner Leistungsnachweise ist in diesem Rahmen möglich.

Leichtathletik (Gruppe A)

- Erweiterte Fertigkeiten aus den Bereichen Lauf, Sprung, Wurf/Stoß, leichtathletischer Mehrkampf
- Abwechslungsreiche Spiel- und Trainingsformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

Schwimmen (Gruppe A)

- Außerhalb des Beckentrainings abwechslungsreiche Trainingsformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination auch im Rückgriff auf die Möglichkeit, im Rahmen des pädagogischen Freiraums andere sportliche Handlungsfelder in vertretbarem zeitlichem Umfang mit einzubeziehen, gem. Nr. II.1 der KMBek zur Durchführung des Sportunterrichts in den Jgst. 11 und 12 (KWMBI 2009, S. 7)
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

Gerätturnen (Gruppe A)

- Erweiterte Fertigkeiten an verschiedenen Geräten, auch in Übungsverbindungen
- Abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

Gymnastik und Tanz (Gruppe A)

- Tanz und/oder Gymnastik mit Handgerät(en) nach vorgegebenen Kriterien, z. B. Technik, Musikinterpretation, räumliche Gestaltung, Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Originalität
- Fitnessprogramm mit Zielvorgabe einer moderaten Belastung und angemessenen Pausengestaltung
- Abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

Sportspiele (Gruppe B): Basketball oder Fußball oder Handball oder Volleyball

- Technik: erweiterte technische Fertigkeiten
- Taktik: erweiterte individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen
- Abwechslungsreiche Spiel- und Trainingsformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

Bewegungskünste (Gruppe C)

- Jonglage und Kunststücke mit verschiedenen Geräten (z. B. Keulen, Diabolo, Devilstick), auch zu zweit und in Gruppen mit Abstandswahrung als Gestaltungselement
- Einzelakrobatik
- Äquilibristik: Einradfahren; Balancieren, z. B. auf Rola Bola
- Abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

Rückschlagspiele (Gruppe C): Badminton oder Tennis oder Tischtennis

- Technik: (erweiterte) technische Fertigkeiten
- Taktik: (erweiterte) Verhaltensweisen insb. im Einzel
- Abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

Sportklettern (Gruppe C)

- Technische Fertigkeiten und taktische Verhaltensweisen beim Klettern mit Toprope- und Vorstiegssicherung, Ausbouldern anspruchsvoller Einzelstellen
- Sicherungstheorie, Ausrüstungskunde und -pflege
- Abwechslungsreiche Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie

Rudern (Gruppe C)

- Erweiterte Fertigkeiten im Skull- und Riemenrudern
- Abwechslungsreiche Spiel- und Trainingsformen zur Entwicklung der sportartspezifischen Kondition und Koordination unter Beachtung der Maßgaben zur Belastungsdosierung
- Wesentliche Aspekte der sportartspezifischen Fachtheorie