



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 wäre privat zu finanzieren.

¹ Inhaltsfelder und prinzipiell zulässige Sportarten:

• **Spiele**

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

• **Bewegen an und mit Geräten**

Geräturnen, 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

² 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.

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 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 Walter gerne zur Verfügung.



Schwerpunktsportarten:	Basketball	Fußball	Volleyball	Leichtathletik
Q1 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q1 Grundlagen sportlicher Leistungsfähigkeit		Körperwahrnehmung	Basketball	Spielen
Q1.1 Kondition		Leisten	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Q1.2 Struktur sportlicher Bewegungen		Soziale Interaktion	Volleyball	Spielen
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass für das Ladesabitur 2024				
In einer ersten Sequenz sollen die trainingswissenschaftlichen Begriffe und Methoden im Schwerpunkt Ausdauer anhand der Sportart Leichtathletik erarbeitet und praktisch umgesetzt werden. Strukturen sportlicher Bewegungen werden in der zweiten Sequenz in der Sportart Basketball aber auch Leichtathletik erarbeitet und unter dem Leistungsaspekt abgeprüft. Sportpraktische Prüfungen werden in den Sportarten Basketball und Leichtathletik durchgeführt				
Q2 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q2 Motive und Motivation zum Sporttreiben		Ausdruck	Fußball	Spielen
Q2.1 Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstraining		Gesundheit	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Q2.2 Motive sportlichen Handelns		Leisten	Volleyball	Spielen
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass für das Ladesabitur 2025				
Die Bedeutung der Kraft wird an praktischen Beispielen aus dem Bereichen LA, Volleyball und Fußball veranschaulicht und sportartspezifisch überprüft. Zudem werden Motive, ausgehend von den Motiven der SuS erörtert und vor allem das Leistungsmotiv ausführlich besprochen. Sportpraktische Prüfungen werden in dem Bereich Volleyball und Leichtathletik durchgeführt				
Q3 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q3 Sport im Spannungsfeld von Wirtschaft, Politik und Medien		Körperwahrnehmung	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen
Q3.1 Lernen sportlicher Bewegungen		Leisten	Basketball	Spielen
Q3.2 Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport		Soziale Interaktion	Fußball	Spielen
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass für das Ladesabitur 2024				
Lernen sportlicher Bewegungen sollen vor allem anhand leichtathletischer Disziplinen und Techniken systematisch erarbeitet werden. Insbesondere am Thema Fußball aber auch Basketball und Leichtathletik werden die Zusammenhänge von Wirtschaft und Medien aber auch Politik verdeutlicht. Sportpraktische Prüfungen werden in dem Bereich Fußball und Basketball und Leichtathletik durchgeführt				
Q4 - Themenfelder		Perspektiven	Schwerpunktsportarten	Inhaltsfelder (Sportpraxis)
Q4 Lebenslanges Sporttreiben als persönliche und gesellschaftliche Herausforderung		Soziale Interaktion	Basketball	Spielen
Q4.3 Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport		Leisten	Fußball	Spielen
Q4.4 Lernen sportlicher Bewegungen		Gesundheit	Volleyball	Spielen
Neben der Vertiefung ausgewählter Themen der Bewegungslehre werden zur Vorbereitung auf das LA 2024 alle Themen kurz wiederholt und die Abiturienten auf ihre sportpraktischen Prüfungen vorbereitet. Neben LA wird eine weitere Prüfung im Bereich Spielen stattfinden				

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	Soziale Interaktion
Q1.2 Fitness erhalten und steigern	Spielen	Baseball	Gesundheit
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2024			Leisten

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	Sportarten	Perspektiven
Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Gerätetraining	Soziale Interaktion
Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten	Spielen	Volleyball	Leisten
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2024			Gesundheit

Im zweiten Halbjahr wird der Bereich Krafttraining 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	Sportarten	Perspektiven
Q3.1 Gesund ernähren – Leistung bringen	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Gesundheit
Q3.2 Bewegungen verstehen	Spielen	Beachball	Leisten
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerlass 2024	Bewegen an und mit Geräten		Soziale Interaktion

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	Sportarten	Perspektiven
Q4.5 Fitness erhalten und gesund bleiben	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Gesundheit
Q4.4 Sport treiben – den Alltag gestalten	Spielen	Flag-Football	Soziale Interaktion
			Leisten

Neben einer spielerischen Einführung in das Flagfootballspiel (Variante des American-Footballs in der Schule) sollen die SuS letzte Tipps und Ideen für ein lebenslanges und freudvolles Sporttreiben an die Hand bekommen.

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

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
Q1.2 Fitness erhalten und steigern	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Wagnis
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2024	Spielen	Tischtennis	Leisten

Optimierung des Tischtennisspiels durch Verbesserung der technischen Grundlagen. Vermittlung von Grundschnitten wie Konter, Topspin, Schupfball.
Vertiefen von Elementen des Bodenturnens in kooperativer Partner- oder Gruppenarbeit sowie Demonstration durch eine Kür.
Erarbeiten von Grundlagen der Biomechanik sowie Bewegungsabläufen beim Turnen.

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
Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Ausdruck
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2024	Spielen	Badminton	Soziale Interaktion

Demonstration der Grundschnitte durch Komplexübungen, Spielüberprüfung, Regeltest und theoretische Überprüfung der einzelnen Schlagtechniken.
Vertiefen grundlegender Elemente des Geräteturnens (Reck, Barren, Schwebebalken) und Erwerben verschiedener Rotationsbewegungen.
Zudem wird durch geeignete funktionsgymnastische Übungen eine Stabilisation des Rumpfes und der oberen Extremitäten angestrebt.

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
Q3.2 Bewegungen verstehen	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Soziale Interaktion
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2024	Spielen	Ultimate-Frisbee	Leisten

Vermittlung von Grundtechniken und Basisspielzügen beim Ultimate Frisbee.
Einführung des Minitrampolins bis hin zum Turnen von Salti.
Außerdem werden Einblicke in die Trainingsmethoden vermittelt.

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
---------------------------------------	---------------	------------	--------------

Q4.2 Sport treiben – Verletzungen vermeiden	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Gerättraining	Körperwahrnehmung
Q4.4 Sport treiben – den Alltag gestalten	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Soziale Interaktion

Basierend auf den Bewegungsfertigkeiten der ersten Sequenz sollen verschiedene Sprünge und Überschlagbewegungen am großen Trampolin angewendet werden.
Hierbei steht vor allem die Bewältigung von Angst durch kooperatives Verhalten im Mittelpunkt.
Zudem findet in dieser Einheit die Vermittlung von Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation des Körpers statt. Dabei soll das theoretische Wissen zur Kraft die Praxis untermauern.
Bei Bedarf kann eine Individuelle Trainingsplanung durch eine Einführung im Krafraum erfolgen.

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

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
Q1.2 Fitness erhalten und steigern	Bewegen an und mit Geräten	Partner- und Gruppenakrobatik	Wagnis
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2024	Spielen	Badminton	Leisten

Rope-Skipping: Vermittlung der Grundtechniken.

Akrobatik: Akrobatische Formen in Partnerarbeit erarbeiten, verfeinern und präsentieren.

Badminton: Verbesserung des Badmintonspiels, Erweiterung der Grundtechniken der Spielfähigkeit.

Q2 Bewegung optimieren – sportliche Leistungsfähigkeit gezielt verbessern	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
---	---------------	------------	--------------

Q2.1 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Körperwahrnehmung
Q2.2 Sportliche Handlungssituationen gestalten	Bewegen an und mit Geräten	Partner- und Gruppenakrobatik	Wagnis
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2024	Spielen	Volleyball	Leisten

Rope-Skipping: Vermittlung der Grundtechniken.

Akrobatik: Akrobatische Formen in Kleingruppenarbeit weiterentwickeln, verfeinern und präsentieren.

Volleyball: Verbesserung des Badmintonspiels, Erweiterung der Grundtechniken der Spielfähigkeit.

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
Q3.2 Bewegungen verstehen	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Ausdruck
Ein weiteres Themenfeld gemäß Abiturerrlass 2024	Spielen	Tischtennis	Leisten

Freeletics: Allgemeine Grundlagen und spezifisches Erlernen von Fitness-Übungen mittels des eigenen Körpergewichts.

Vertiefen der Grundelemente des Boden- und Gerätturnens.

Erlernen der Grundtechniken des Tischtennis, vom Miteinander zum Gegeneinander.

Q4 Wege zum lebenslangen Sporttreiben	Inhaltsfelder	Sportarten	Perspektiven
---------------------------------------	---------------	------------	--------------

Q4.1 Fitness erhalten und steigern	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness-/Gesundheitstraining	Körperwahrnehmung
Q4.3 Etwas wagen und riskieren	Bewegen an und mit Geräten	Gerätturnen	Soziale Interaktion

Aufbauend auf den erlernten Fähigkeiten der vorangegangenen Halbjahre wird eine Verbesserung der Fitness durch Hinzunahme von Geräten angestrebt.

Sukzessive Entwicklung einer Turnkür unter Berücksichtigung der Grundelemente des Turnens und der Gestaltung.