

## Schulinterner Lehrplan - Leistungskurs Sport - Hardtberg-Gymnasium Bonn - Stand 2023/24

Seit über 40 Jahren bietet das Hardtberg-Gymnasium seinen sportbegeisterten Schülerinnen und Schülern einen Leistungskurs Sport in der Oberstufe an.

Entsprechend den Prüfungsanforderungen im Abitur des Sport Leistungskurses gilt es, mit den Schülerinnen und Schülern sowohl

- eine theoretische Basis für die **Abiturklausur** mit entsprechenden Inhalten im Unterricht zu erarbeiten (vgl. z.B. für das Abitur 2026: [Zentralabitur 2026 - Sport \(nrw.de\)](#)),
- als auch die abschließende **Praxisprüfung** im Abitur mit Erfolg absolvieren zu können (vgl. [4734 2 Sportpraktische Prüfung Abitur - Teil I Vorgaben Endfassung JT 2016 \(nrw.de\)](#)).

Darüber hinaus findet eine kontinuierliche Theorie-Praxisverknüpfung mit geeigneten Inhalten des Theorieunterrichts statt.

So z.B.:

- „Durchhalten und schneller werden – aber wie?“ (Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden der Ausdauer)
- „Höher – schneller – weiter mit einer „guten“ Technik“ (Bewegungs- und Fehleranalysen in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen – Weitsprung, Speerwerfen, Kugelstoßen - unter funktionellen und biomechanischen Aspekten zur Verbesserung der eigenen Leistung)
- „Sehen, Fühlen, Spüren unter Druckbedingungen im Volleyball“ (die Bedeutung der Analysatoren im Sport unter besonderen Druckbedingungen erkennen und beurteilen; Lehr- und Lernmethoden anwenden – Übungen gemäß KAR-Modell entwickeln können)

Im Bereich der praktischen Anforderungen des Sport Leistungskurses sieht die Abiturprüfung am Hardtberg-Gymnasium gemäß den Vorgaben (s.o. „Sportpraktische Prüfung Abitur“) eine **Ausdauerprüfung** (800-m-Schwimmen oder 5000-m-Lauf), einen **Leichtathletik-Dreikampf** sowie eine Prüfung im Mannschaftsspiel **Volleyball** vor.

Während der Qualifikationsphase setzt sich die **Leistungskursnote** zu 50% aus der Klausurnote und zu 50% aus der „sonstigen Mitarbeitsnote“ (Leistungen im Theorie- und Praxisunterricht einschließlich begleitender und punktueller Leistungsüberprüfungen) zusammen.

**Die Abiturnote** setzt sich zu 50% aus der Abiturklausurnote und zu 50% aus der Gesamtpraxisnote (Ausdauer, Leichtathletik, Volleyball) zusammen.

## Kursprofilbildung Leistungskurs und Unterrichtsvorhaben im Praxisunterricht in der Qualifikationsphase Q1 und Q2

<b>Profilbildung mit folgenden Bewegungsfeldern (BF):</b> BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball) BF 1+4: Bezüge zum Aspekt „Ausdauer“ (s. Praxisprüfung Abitur)	<b>Inhaltsfelder (IF):</b> IF a: Bewegungsstruktur und Bewegungskernen IF b: Bewegungsgestaltung IF c: Wagnis und Verantwortung IF d: Leistung IF e: Kooperation und Konkurrenz IF f: Gesundheit
---	--

Halbjahr	Bewegungsfeld	Inhaltsfelder/ Inhaltliche Schwerpunkte	Themen der Unterrichtsvorhaben in der Praxis
Q1, 1	3	d	Techniken der Leichtathletik: Leistungserhebung und Verbessern von  - Tiefstart und Sprint bzw. Mittelstrecke: 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m
	7	a, d	Erlernen und verbessern differenzierter Volleyballtechniken: Varianten des oberen und unteren Zuspiels, Aufschlag von unten  differenzierte Vorbereitung der sportpraktischen Abiturprüfung: Volleyball als fakultative Prüfungsleistung mit 2 Teilen: 2 mit 2 und Spiel 4:4

Halbjahr	Bewegungsfeld	Inhaltsfelder/ Inhaltliche Schwerpunkte	Themen der Unterrichtsvorhaben
Q1,2	3	d, f	Die Ausdauer verbessern - Leistungsüberprüfung 5000-m-Lauf oder 800-m-Schwimmen in allen Quartalen
	1	d, f	Formen und Methoden des Ausdauertrainings, Einsatz von Herzfrequenzmessgeräten, Erprobung der Dauermethoden, der Intervallmethoden, der Wiederholungs- und der Wettkampfmethode
	3	d	Techniken der Leichtathletik: Leistungserhebung und Verbessern von <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kugelstoß</li> <li>- Weitsprung</li> <li>- Hochsprung</li> </ul>

Halbjahr	Bewegungsfeld	Inhaltsfelder/ Inhaltliche Schwerpunkte	Themen der Unterrichtsvorhaben
Q2,1	3	d, f	Die Ausdauer verbessern – Einsatz von Herzfrequenzmessgeräten - Leistungsüberprüfung 5000-m-Lauf oder 800-m-Schwimmen
	3	d	Techniken der Leichtathletik - Einführung neuer Techniken, Leistungsbeurteilung nach Weite und Technikausführung: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speerwurf</li> <li>- Diskuswurf</li> </ul>
	7	a, d	Erlernen und verbessern differenzierter Volleyballtechniken: Varianten des oberen und unteren Zuspiels, Aufschlag von unten, Tennisaufschlag, Angriffsschlag, Block, Sicherung

			<p>Verbessern der Volleyballtaktiken im wettkampforientierten Spiel 6:6</p> <p>ODER</p> <p>differenzierte Vorbereitung der sportpraktischen Abiturprüfung: Volleyball als fakultative Prüfungsleistung mit 2 Teilen: 2 mit 2 und Spiel 4:4</p>
--	--	--	--

Halbjahr	Bewegungsfeld	Inhaltsfelder/ Inhaltliche Schwerpunkte	Themen der Unterrichtsvorhaben
Q2,2	3	d, f	Die Ausdauer verbessern - Leistungsüberprüfung 5000-m-Lauf oder 800-m-Schwimmen
	3	d, f	<p>Durchführung eines Leichtathletik-Dreikampfes unter Abiturbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kugelstoß, Speerwurf, Diskuswurf</li> <li>- Hochsprung, Weitsprung</li> <li>- 100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m</li> </ul>
	7	a, d	<p>Festigen und Trainieren differenzierter Volleyballtechniken: Varianten des oberen und unteren Zuspiels, Aufschlag von unten, Tennisaufschlag, Angriffsschlag, Block, Sicherung</p> <p>Verbessern der Volleyballtaktiken im Spiel 6:6</p> <p>ODER</p> <p>differenzierte Vorbereitung der sportpraktischen Abiturprüfung: Volleyball als fakultative Prüfungsleistung mit 2 Teilen: 2 mit 2 und Spiel 4:4</p>
	3	d, e	<p>differenzierte Vorbereitung der sportpraktischen Abiturprüfung:</p> <p>Leichtathletik-Dreikampf</p>

