



Schulinternes Curriculum für das Fach

S P O R T

Stand: April 2023



Allgemeine Informationen zum Fach SPORT

- vielfältige sportmotorische Ausbildung und Entwicklungsförderung in unterschiedlichen Bewegungsfeldern/Sportbereichen
- Vermittlung von Freude an Bewegung, Spiel und Sport
- Motivation zu lebenslangem Sporttreiben

Sekundarstufe I

- Erprobungsstufe (Jgst. 5/6) + Mittelstufe (Jgst. 7/8/9/10)
- 2 Langstunden Sportunterricht pro Woche
- 1 Langstunde Schwimmunterricht pro Woche in Jgst. 6

Sekundarstufe II

- weiterführende vielfältige sportmotorische Ausbildung und Entwicklungsförderung unter Berücksichtigung einer oberstufengemäßen Theorie-Praxis-Verknüpfung
- Grundkurs/Einführungsphase (EF), 2 Langstunden pro Woche
- Grundkurs/Qualifikationsphase (Q1/Q2), 2 Langstunden pro Woche, kursinterne Wahl eines Kursprofils für die gesamte Qualifikationsphase
- wahlweise Leistungskurs Sport gemäß den jeweiligen Vorgaben für das Zentralabitur in NRW (Theorie und Praxis)

Weitere Sportangebote

- verschiedene Sport-AGs im Rahmen des Ganztages
- Schulsport-Mannschaften/Schulsport-Wettkämpfe
- Projekte wie z.B. Sportfeste, Sponsorenläufe, sportorientierte Exkursionen, Pausenangebote, Ausbildung zum DFB-Junior-Coach (Projekt-Kurs/Jgst. Q1)

Auf den folgenden Seiten ist eine **Übersicht der Unterrichtsinhalte für die verschiedenen Jahrgangsstufen** zu finden, basierend auf den aktuellen **Kernlehrplänen** in **NRW** für das Fach **Sport** (G9).

Ergänzend können vor dem Hintergrund organisatorischer, räumlicher und materieller Voraussetzungen individuelle Anpassungen oder Veränderungen notwendig sein.

Jahrgangsstufe 5

1	„GEMEINSAM UND KOOPERATIV“ Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen
2	„GAMES FOR BRAINS – SPIELEN FÜR'S KÖPFCHEN“ Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben
3	„RENNEN, HÜPFEN, WERFEN“ Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren
4	„DER BALL IST MEIN FREUND“ Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen
5	„VIELFÄLTIG UND FAIR“ Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen
6	„SPANNUNGSGELADENE NINJA WARRIORS“ Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräteparcours und Abenteuerstationen nutzen
7	„COOLE MOVES ZU AKTUELLEN HITS“ Vor dem Hintergrund einer gemeinsamen Basis-Choreografie weitere Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten und präsentieren
8	„SPIELEN NACH REGELN UND MIT VERSTAND“ Sich in sportspiel-orientierten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren
9	„AUSDAUER MACHT SPASS!“ In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben
10	„VOM RENNEN ZUM SPRINT, VOM HÜPFEN ZUM SPRUNG, VOM WERFEN ZUM WEITWURF“ Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben



Jahrgangsstufe 6

1	„VORBEREITUNG MIT PLAN“ Kennenlernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen (Dieser Bereich kann auch integriert in andere Themen durchgeführt werden.)
2	„WELCHE (PAUSEN-) SPIELE MACHEN AM MEISTEN SPASS?“ Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren
3	„WIR ENTWICKELN EIN NEUES SPIEL“ Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten
4	„ERSTE SCHRITTE IM BASKETBALL“ Einfache Spielsituationen im Spiel 3:3 durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen
5	„CHINESE JUMP ROPE – LET’S JUMP TOGETHER!“ Eine Choreografie kriteriengeleitet in Kleingruppen zu Musik gestalten und präsentieren
6	„ABGERECHNET WIRD ZUM SCHLUSS“ Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch
7	„WER BREMSEN KANN, GEWINNT!“ Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Skate-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen
8	„QUALLE, DELPHIN, WAL UND FLUSSPFERD“ Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen
9	„DAUMEN – GREIFEN – ZIEHEN – DRÜCKEN! UND DREHEN! UMD ATMEN!“ Beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen
10	„WASSERSPRINGEN OHNE ANGST UND ÜBERMUT!“ Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen erfahren und verschieben
11	„FIT UND LEISTUNGSSTARK“ In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können



Jahrgangsstufe 7

1	„SPORT KANN SO UNTERSCHIEDLICH SEIN... DESHALB ERSTMAL AUFWÄRMEN!“ Allgemeines und spezielles Aufwärmen funktionsgerecht durchführen und reflektieren (Dieser Bereich kann auch integriert in andere Themen durchgeführt werden.)
2	„SPIELEN – SPIELEN – SPIELEN“ Gemeinsam bekannte und/oder neue kleine Spiele erproben und kriterienorientiert verändern sowie (anhand vorgegebener – ggf. auch alternativer – Materialien) selbst entwickeln
3	„CLEAR, DROP, SMASH! – DAS PARTNERSPIEL BADMINTON!“ Einführung in grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten im Partnerspiel Badminton
4	„DRUNTER UND DRÜBER!“ Vielfältiges Turnen an Geräten und Gerätekombinationen
5	„MITEINANDER UND GEGENEINANDER SPIELEN!“ Kennenlernen und Vertiefen grundlegender Aspekte in den großen Sportspielen Basketball und/oder Volleyball
6	„ROPE SKIPPING!“ Kennenlernen verschiedener Sprungvariationen und Gestaltung einer Partner- oder Gruppenchoreografie
7	„LAUFEN OHNE ZU SCHNAUFEN!“ Vielfältiges ausdauerndes Laufen unter gesundheits- und leistungsorientierten Aspekten
8	„HÖHER, SCHNELLER, WEITER!“ Leichtathletisches Bewegen in verschiedenen Disziplinen im Hinblick auf eine technisch-koordinative Erweiterung
9	„ROLLBRETT, EINRAD FAHREN, INLINE SKATING, EISLAUFEN UND CO!“ Durchführung eines UNTERRICHTSPROJEKTTAGES zum Bewegungsfeld GLEITEN, FAHREN, ROLLEN



Jahrgangsstufe 8

1	„AUFWÄRMEN – DAS MACHEN WIR JETZT SELBST!“ Allgemeines und spezielles Aufwärmen zunehmend selbstständig gestalten und kriteriengeleitet reflektieren (inkl. Einführung grundlegender Funktionsgymnastik) <i>(Dieser Bereich kann auch integriert in andere Themen durchgeführt werden.)</i>
2	„SPASS – SPANNUNG – SPIELEN!“ Gemeinsam bekannte und/oder neue kleine Spiele erproben (ggf. auch aus anderen Kulturen) und kriterienorientiert verändern (z.B. Spannung, Chancengleichheit, Fairness) sowie (anhand vorgegebener Materialien) selbst entwickeln
3	„JETZT WIRD ES SPANNEND AUF DEM FELDE!“ Erweiterte und vertiefende Auseinandersetzung mit grundlegenden Aspekten im Volleyball oder einem anderen Sportspiel
4	„FALLEN, WERFEN, KÄMPFEN – ABER FAIR!“ Vom vielfältigen Ringen und Kämpfen zu grundlegenden Kampftechniken im Mit- und Gegeneinander
5	„KOORDINATION – WAS IST DAS?“ Kennenlernen und Schulung grundlegender koordinativer Fähigkeiten <i>(Inhalte dieses Unterrichtsvorhabens werden integriert in verschiedene andere Bereiche thematisiert.)</i>
6	„SELBSTEINSCHÄTZUNG, VERTRAUEN, ANGST UND MUT!“ Durchführung eines UNTERRICHTSPROJEKTTAGES im Hinblick auf WAGNIS UND VERANTWORTUNG im Klettern
7	„SPRINGEN, ROLLEN, SCHWINGEN & CO. – MANCHMAL KRIBBELT ES IM BAUCH!“ Vielfältiges Turnen an Geräten und Gerätekombinationen (u.a. auch im Hinblick auf Wagnis und Verantwortung)
8	„STEP AEROBIC, HIP HOP, JUMP STYLE & CO!“ Erarbeitung und Präsentation einer Choreografie in Kleingruppen im Rahmen eines ausgewählten Tanz- und Bewegungsstils im Hinblick auf gemeinsam ausgewählte Gestaltungskriterien
9	„AUSDAUERND LAUFEN – GAR NICHT SO SCHWER!“ Ausdauerndes Laufen – allein und im Team – unter gesundheits- und leistungsorientierten Aspekten
10	„LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN – ES GEHT WEITER!“ Technisch-koordinative Vertiefung bekannter und Kennenlernen neuer leichtathletischer Disziplinen (Sprint, Wurf, Sprung)



Jahrgangsstufe 9

1	„AUFWÄRMEN – DAS KÖNNEN WIR JETZT SELBST!“ Die Funktionen des Aufwärmens verstehen und Aufwärmen selbstständig gestalten sowie kriteriengeleitet reflektieren (Dieser Bereich kann auch integriert in andere Themen durchgeführt werden.)
2	„FITNESS – WAS IST DAS? WIE FIT BIN ICH SELBST?“ Fitness-Stationen selbst entwickeln und erproben unter Berücksichtigung der Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit
3	„MITEINANDER UND GEGENEINANDER MIT BÄLLEN – WEITER GEHT'S!“ Vertiefende Erarbeitung technischer und taktischer Elemente im Volleyball oder einem anderen Sportspiel
4	„WIR ÜBERWINDEN HINDERNISSE UND GESTALTEN EINEN RUN!“ Einführung in die Sportart LE PARKOUR als spannende Alternative zum traditionellen Gerätturnen
5	„ÜBER'S NETZ UND PUNKT!“ Vertiefende Auseinandersetzung mit technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Partnerspiel Badminton (abhängig von räuml./organisat. Voraussetzungen kann auch Tischtennis thematisiert werden)
6	„KEEP ON DANCING!“ Vielfältige Bewegungsgestaltung und Präsentation zu ausgewählter Musik – ggf. auch mit Handgeräten oder Alltagsmaterialien – unter Berücksichtigung gemeinsam erarbeiteter Kriterien
7	„ULTIMATE FRISBEE, FLAG-FOOTBALL & CO! – WIR SPIELEN MAL WAS ANDERES!“ Kennenlernen und Erproben von alternativen Sportspielen/Sportspielvarianten/Endzonenspielen
8	„LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN – VIELFÄLTIG UND INDIVIDUELL!“ Technisch-koordinative Vertiefung bekannter und/oder neuer leichtathletischer Disziplinen (Sprint, Wurf, Sprung)
9	„WIR VERBESSERN UNSERE AUSDAUER – GEZIELT UND INDIVIDUELL!“ Ausdauerndes Laufen unter Berücksichtigung einer gezielten und individuellen Trainingsplanung (Einstieg)



Jahrgangsstufe 10

1	„AUFWÄRMEN – NATÜRLICH SELBSTSTÄNDIG!“ Aufwärmen selbstständig gestalten und kriteriengeleitet reflektieren (Dieser Bereich kann auch integriert in andere Themen durchgeführt werden.)
2	„LE PARKOUR – TURNEN MAL ANDERS!“ Vertiefende Erarbeitung von Bewegungstechniken im Parkour-Sport im Hinblick auf Kriterien wie Bewegungsfluss und Schwierigkeitsgrad
3	„VOLLEYBALL – WEITER GEHT'S!“ Vertiefende Erarbeitung technischer und taktischer Elemente im Sportspiel Volleyball
4	„LET'S DANCE!“ Erarbeitung und Präsentation einer Choreographie in Kleingruppen in einem ausgewählten Tanz-/Gymnastik-Bereich (BallKoRobics, Step Aerobic, Chinese Jump Rope, Rock'n'Roll, Jump Style, Rope Skipping, Jazz Dance, etc.)
5	„RINGEN UND KÄMPFEN“ Kennenlernen grundlegender Wurf- und Fall-Techniken im JUDO
6	„KEEP ON RUNNING!“ Ausdauerndes Laufen unter Berücksichtigung einer gezielten und individuellen Trainingsplanung (Fortsetzung)
7	„LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN – LEICHTATHLETIK“ Technisch-koordinative Vertiefung bekannter und/oder unbekannter leichtathletischer Disziplinen (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung)
8	„LEICHTATHLETIK – ABER RELATIV!“ Erprobung alternativer Wettkampf-Formen und Leistungsbewertungen in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen (Sprint, Wurf, Sprung)



Einführungsphase (EF) - Grundkurs

1	„NEUE PARTNER UND WECHSELNDE GEGNER!“ Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, Punkte sammeln, Kronen sammeln, Jeder gegen Jeden, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen
2	„ERFOLGREICH IN ANGRIFF UND ABWEHR!“ Spielgemäße Entwicklung von Angriff und Abwehr im Volleyball zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit
3	„LET’S SKIP! – SEILSPRINGEN ALS GRUPPENERLEBNIS!“ Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung einer Rope Skipping-Choreografie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie weiterer möglicher Ausführungskriterien (Alternativ kann z.B. auch Rock’n’Roll gewählt werden.)
4	„AUF- UND ABWÄRMEN IN THEORIE UND PRAXIS!“ Allgemeines und sportartspezifisches Auf- und Abwärmen anhand verschiedener Beispiele sowie physiologischer Grundlagen Dieses Thema soll verbindlich zu Beginn des 2. Hj. stattfinden und bis zum Betriebspraktikum/zu den Osterferien abgeschlossen sein. Für die ‚Leistungskurswähler‘ erfolgt die Leistungsüberprüfung anhand einer zentralen, kursübergreifenden Klausur zum Thema Aufwärmen. Die übrigen SuS erarbeiten in Kleingruppen Sportstunden zu selbstgewählten Sportarten/Inhaltsfeldern, die unter ihrer Regie mit dem Kurs durchgeführt werden. Dabei sollte das allgemeine und sportartspezifische Aufwärmen verbindlich enthalten sein. Außerdem sollte die durchgeführte Stunde eine klare Struktur: <i>Aufwärmen, Üben, Anwenden</i> sowie einen in einem Handout aufgeführten Verlauf mit theoretischen Erläuterungen enthalten. Ggf. (Zeitbudget/kursinterne Absprache) dürfen/sollen zwei Stunden pro Gruppe gehalten werden. Dies sollte in Abhängigkeit von der Gruppengröße entschieden werden, sodass sicher gestellt ist, dass jeder einzelne für den Gegenwert einer Klausurnote entsprechend genug geleistet hat. Die Bewertung (Klausur/Praxis) erfolgt gleichwertig. Es werden keine Klausuren freiwillig geschrieben, um Defizite in der Sportpraxis auszugleichen. Einzig SuS, die im Verlauf der EF eine Umwahl zum Sport-LK erwägen, können als Klausurschreiber aufgenommen werden.
5	„DISKUS ODER SPEER?“ Linear oder rotatorisch beschleunigte Wurfbewegungen im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten
6	„VOM SPIELERISCHEN HINDERNISLAUF ZUM HÜRDENLAUF!“ Eine neu erlernte Laufdisziplin im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten
7	„MACH DICH FIT FÜR DEN 3 KM – GV – LAUF!“ Die eigene Ausdauer im Rahmen verschiedener Trainingsmethoden gezielt – auch außerhalb des Unterrichts – trainieren
8	„YOU CAN DO BETTER!“ Verbesserung der allgemeinen Fitness unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Fitnessprogramme und Zielrichtungen



Qualifikationsphase (Q1/Q2) – Grundkurs

Mögliches Kursprofil (1)

(Die endgültige Absprache erfolgt innerhalb des jeweiligen Kurses.)

Bewegungsfelder/Sportbereiche

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltsfelder

Kooperation und Konkurrenz (E)

Gesundheit (F)

1	Verbesserung der Kraft unter besonderer Berücksichtigung der Untersuchung der Einflussfaktoren auf den menschlichen Bewegungsapparat
2	Verbesserung der Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung der Untersuchung der Einflussfaktoren auf das Herz-Kreislauf-System
3	Die eigene Fitness einschätzen, durch Messverfahren bestätigen und individuell trainieren können
4	Spiele in und mit Regelstrukturen – Wiederholung der Grundlagen (Badminton, Volleyball, Basketball, Handball, Fußball,)
5	Aneignen und Variieren von nicht institutionalisierten Sportspielen (z.B. Korbball, Ultimate-Frisbee, Unihockey,...)
6	Einführung/ Fitness – (z.B. Step Aerobic, Tabata, etc.)
7	Vertiefung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten der Sportspiele unter besonderer Berücksichtigung der Spielanalyse und des selbstständigen Gestaltens von Übungsprozessen
8	Erweitern und Bewerten gruppen- und mannschaftstaktischer Handlungsalternativen am Beispiel eines ausgewählten und zuvor thematisierten Sportspiels
9	Erlernen und Vertiefen ausgewählter Disziplinen der Leichtathletik (z.B. Hochsprung, Hürdenlauf, Kugelstoßen, Diskuswurf, Speerwurf) unter besonderer Berücksichtigung der Vermittlung von methodischen Prinzipien des Bewegungslernens



Qualifikationsphase (Q1/Q2) – Grundkurs

Mögliches Kursprofil (2)

(Die endgültige Absprache erfolgt innerhalb des jeweiligen Kurses.)

Bewegungsfelder/Sportbereiche

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)

Akzentuierte Inhaltsfelder

Bewegungsgestaltung (B)

Gesundheit (F)

1	Tanz dich fit! – Aktuelle Fitnessrends in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen
2	Erarbeitung und Präsentation einer Rope Skipping-Choreographie unter Berücksichtigung einer Lerntheke
3	Modern Dance – einen Gruppentanz gestalten und präsentieren
4	Schritte auf, über und um das Step in Kombination mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden
5	Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern
6	Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode n gezielt für sich selbst nutzen
7	Erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen
8	Eine Trendsportart als Anlass zur Entwicklung, Präsentation und Bewertung einer Gruppenchoreographie unter Anwendung erarbeiteter Kriterien
9	Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteinsatz bewusst für sich selbst nutzen



Qualifikationsphase (Q1/Q2) – Grundkurs

Mögliches Kursprofil (3)

(Die endgültige Absprache erfolgt innerhalb des jeweiligen Kurses.)

Bewegungsfelder/Sportbereiche

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)

Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)

Akzentuierte Inhaltsfelder

Leistung (D) – Gesundheit (F)

Kooperation und Konkurrenz (E)

1	Was ist eigentlich Kondition ? – Training grundlegender konditioneller Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) im Hinblick auf individuelle Voraussetzungen und Differenzierungsmöglichkeiten
2	Festigung und Vertiefung grundlegender und/oder fortgeschrittener Taktiken in einem ausgewählten Sportspiel
3	Schulung koordinativer Fähigkeiten unter Berücksichtigung der koordinativen Anforderungen in einem ausgewählten Sportspiel (ggf. auch KAR-Modell)
4	Einführung in alternative Sportspiele – ggf. auch aus anderen Kulturen – im Hinblick auf Fairness und Kooperation (z.B. Korbball, Korbball, Tchoukball)
5	Schulung der Ausdauerleistungsfähigkeit vor dem Hintergrund von Adaptationsprozessen, verschiedenen Trainingsmethoden (Dauer-/Intervallmethode) sowie individuellen Voraussetzungen
6	Erarbeitung und Vertiefung ausgewählter leichtathletischer Disziplinen unter besonderer Berücksichtigung methodischer Prinzipien des Bewegungslernens
7	Hochsprung als Wagnis reflektieren <i>alternativ:</i> Erprobung alternativer Wettkampf-Formen und Leistungsbewertungen in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung)
8	Planung, Durchführung und Reflexion eines leichtathletischen Dreikampfes/Mehrkampfes



Qualifikationsphase (Q1/Q2) – Leistungskurs

Die Festlegung der zu bearbeitenden Inhalte erfolgt jeweils im Rahmen des Zentralabiturs für NRW.

Hier eine beispielhafte Übersicht über die Themen-Vorgaben im Theorie-Bereich:

- Reaktionen und Anpassungserscheinungen des HKS und der Muskulatur durch aerobes Ausdauertraining
- Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Ausdauerbereich
- Konditionelle Fähigkeiten
- Ausdauer- und Kraftbereich: Aufbau und Funktionsweise
- Energiebereitstellung
- Morphologische Bewegungsanalyse nach Meinel
- Biomechanische Prinzipien nach Hochmuth
- Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen
- Analysatoren/Informationskanäle
- Theorie der generalisierten motorischen Programme nach R.A. Schmidt
- Druckbedingungen und deren Einfluss auf die sportliche Handlungsfähigkeit (KAR-Modell nach Neumaier)
- Taktik-Spiel-Modell
- Genetisches Lernen und Lehren in den Sportspielen (nach Loibl)
- Regeln im Sport (Systematik nach Digel)
- Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen
- Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Beeinflussung der Leistungsfähigkeit durch Doping
- Internationale Sportorganisationen (Aufgaben, Statuten, Werte am Beispiel des IOC)
- Motive im Sport nach Gabler
- Leistungsmotivation nach Heckhausen
- Fairness im Sport – Ideal und Wirklichkeit
- Fundamentale Prinzipien des Olympismus (nach Coubertin)

Praktische Inhalte bzw. Anforderungen

1	Ausdauer • 5000m Laufen oder • 3000m Kanu oder • 800m Schwimmen
2	Leichtathletik-Dreikampf • Sprint: 100m oder 200m oder 400m oder 800m • Wurf/Stoß: Diskus oder Speer oder Kugel • Sprung: hoch oder weit
3	Volleyball

Die Abiturnote setzt sich jeweils zur Hälfte aus der Praxis (praktische Abiturprüfung in den drei o.g. Bereichen) und der Theorie (zentrale Abitur-Klausur) zusammen.

Weitere Informationen zum Zentralabitur unter www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de