

Lehrplan Sport Oberstufe

11-1	11-2	12-1	12-2
Volleyball	Basketball	Volleyball oder Basketball	
Fitness	Leichtathletik	Badminton	Fitness
Ausdauer (45'-Lauf)		Ausdauer (60'-Lauf)	

Volleyball: Leistungsvergleich aller Klassen in 12-1

Leichtathletik: Leistungsvergleich aller Klassen (4-Kampf: Sprint/Hürden, Mittelstrecke, Wurf, Sprung) in 11-2

Fitness: Grundlagen des Fitness-Trainings in Theorie und Praxis in 11-1 - Erstellen eines eigenen Trainingsplanes

Fitness-Training von Schülern vorbereitet in 12-2