



Schulinternes Curriculum für das Fach Sport in der Sekundarstufe I G9

Alle genannten Schwerpunkte sind im Unterricht zu behandeln. Alle Schüler können dadurch Erfahrungen zu den genannten Schwerpunkten (auch Fertigkeiten) machen.

Zum Themenbereich SICH FIT HALTEN

Dieser Themenbereich nimmt eine besondere Position im Vergleich zu den anderen Handlungs- und Erfahrungsräumen ein. Sich fit halten im allgemeinen Sinn überspannt alle anderen Themenbereiche wegen seiner besonderen Funktion hinsichtlich der Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung durch die Bewegungsangebote des Sports. Deshalb wird dieser Themenbereich hier nicht explizit den einzelnen Jahrgangsstufen zugeordnet. Intentionen in diesem Themenbereich

- Formen zur Entwicklung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination erproben, kennenlernen und anwenden.
- Wissen über funktionales Bewegen erwerben
- Wissen über gesunde Lebensführung erwerben



Klasse 5

Unterrichtsreihe	Schwerpunkte
Laufen Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf ABC, Aufwärmen und Dehnen unter kognitiven Aspekten • Sprint: 50 m Lauf (Hochstart), Start- und Reaktionsspiele, • Steigerungsläufe, Staffelläufe • Sprung: Schrittweitsprung, verschiedene Sprungformen, Anlaufschulung, Absprungschulung, Landung, Einführung der Absprungzone • Wurf: Schlagwurf mit 3er Rhythmus, Würfe mit verschiedenen Geräten, Weitwerfen, Zielwerfen, • Standwurf, Schlagwurf • Lauf: Die Ausdauerschulung erfolgt in Verbindung mit dem Themenbereich „Sich fit halten“. Jeder Schüler sollte ohne Unterbrechung 15 Minuten am Stück laufen • Vorbereiten auf die Bundesjugendspiele
Rufen, Ringen, Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> • Einfache Formen des Kräftemessens: Tauziehen, Armdrücken, Fingerhakeln • Fairness und Rücksicht: Begrüßung, Abbruchkriterien des Kampfes, Gefährdung des Gegners • Einsatz des eigenen Körpergewichtes: Kontrollieren des Gegners in der Bodenlage • Einfache Formen das Gleichgewicht zu brechen: Schieben, Ziehen
An Geräten turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisturnen (Balancieren, Klettern, Schwingen, Rollen) • Grundlagen schaffen in verschiedenen Übungsumgebungen: Körperspannung erfahren/erlernen Schlussprung mit halber Drehung, Kerze mit und ohne Unterstützung der Hände, Standwaage • einfache Akrobatikübungen • Helfen und Sichern durch Schüler • turnerische Elemente: Handstand an der Wand, Rolle vw/rw, Sprünge auf und über Geräte, Stützübungen an Barren/Reck, einfache Übungen am Schwebebalken • Vorbereiten auf die Bundesjugendspiele
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Formen der Ballbeherrschung (z.B. Prellen, Werfen, Fangen, Schießen, Schlagen mit und ohne „Schläger“) • Taktische Grundfertigkeiten (z.B. Freilaufen, Orientierung im Raum) • Kleine Spiele (z.B. kleine Hinführungsspiele zu den großen Sportspielen)
Sich rhythmisch bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Elementare Bewegungsformen- Musik bewegt (Rhythmen wahrnehmen, nach Rhythmen bewegen, Hemmungen abbauen) • Ropeskipping



Klasse 6

Unterrichtsreihe	Schwerpunkte
Laufen Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint: Lauf ABC, 50/75m Lauf (Tiefstart), Laufkoordination, Spiel- und Wettkampfformen zur Verbesserung der individuellen Lauftechnik und Schnelligkeit • Sprung: vielfältige Übungsformen zur Verbesserung des Schrittweitsprungs einschließlich Anlauf und Absprungschulung, Ziel ist die Schulung eines flüssigen Gesamtbewegungsablaufs • Wurf: Verbindung des Schlagwurfs mit 3er Rhythmus mit dem Anlauf • Lauf: Die Ausdauerschulung erfolgt in Verbindung mit dem Themenbereich „Sich fit halten“. Jeder Schüler sollte ohne Unterbrechung 20 Minuten am Stück laufen. • Vorbereiten auf die Bundesjugendspiele
An Geräten turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisturnen (Balancieren, Klettern, Schwingen, Rollen, Springen (Minitramp), Rutschen, Gleiten,...) • Grundlagen schaffen in verschiedenen Übungsumgebungen: Körperspannung erfahren/erlernen, Schlussprünge mit Streckung bis in die Fußspitzen, Schlussprung mit halber Drehung, Kerze mit und ohne Unterstützung der Hände, Standwaage, einfache Akrobatikübungen • Helfen und Sichern durch Schüler • turnerische Elemente:, Handstand an der Wand, Rolle vw/rw Rad, Sprünge auf und über Geräte (u.a. Kasten quer, Bock,...), Stützübungen an Barren/Reck, einfache Übungen am Schwebebalken • Vorbereiten auf die Bundesjugendspiele
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Formen der Ballbeherrschung (z.B. Prellen, Werfen, Fangen, Schießen, Schlagen mit und ohne „Schläger“) • Taktische Grundfertigkeiten (z.B. Freilaufen, Orientierung im Raum) • Kleine Spiele (z.B. kleine Hinführungsspiele zu den großen Sportspielen) • Basketball (Einführung): Regelkenntnisse (Schrittregel, Doppeldribbling, kein Körperkontakt), Dribbeln und Stoppen, Sternschritt, Druckwurf und Fangen, Beidhändiger Korbwurf
Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Wassergewöhnung (Tauchen, Atmen, Gleiten) • Erfahrung des Wassers • Spielformen • Grobform Brustkraultechnik



Klasse 7

Unterrichtsreihe	Schwerpunkte
Laufen Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint: Lauf ABC, 75m Lauf (Tiefstart), Laufkoordination, Spiel- und Wettkampfformen zur Verbesserung der individuellen Lauftechnik und Schnelligkeit • Sprung: vielfältige Übungsformen zur Einführung des Flops einschließlich Anlauf und Absprungschulung, Ziel ist die Schulung eines flüssigen Gesamtbewegungsablaufs. • Wurf: Vertiefung des Schlagwurfs • Lauf: Die Ausdauerschulung erfolgt in Verbindung mit dem Themenbereich „Sich fit halten“. Jeder Schüler sollte ohne Unterbrechung 30 Minuten am Stück laufen. • Vorbereiten auf die Bundesjugendspiele
An Geräten turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisturnen (Balancieren, Klettern, Schwingen, Rollen, Springen (Minitramp), Rutschen, Gleiten,...) • Grundlagen schaffen in verschiedenen Übungsumgebungen: Körperspannung erfahren/erlernen, Schluss sprünge mit Streckung bis in die Fußspitzen, Schluss sprung mit halber Drehung, Kerze mit und ohne Unterstützung der Hände, Standwaage, einfache Akrobatikübungen • Helfen und Sichern durch Schüler • turnerische Elemente: Handstand mit Hilfestellung, Handstand abrollen mit Hilfestellung, Rad, Sprünge über Geräte (Kasten, T-Bock,...), Stütz- und Schwungübungen an Barren/Reck, verschiedene Sprünge auf dem Schwebebalken • Vorbereiten auf die Bundesjugendspiele
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Basketball (Vertiefung und Vorbereitung auf Wettkampf):,Regelkenntnisse (Grundzüge der Foulregeln), Positionswurf (einhändig), Korbleger , Spielfähigkeit 5:5 • Rückschlagspiel Einführung (Tennis, Tischtennis oder Badminton) • Eine weitere Sportspielart (Fußball, Handball oder Hockey)



Klasse 8

Unterrichtsreihe	Schwerpunkte
Laufen Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint: Staffellauf, Sprinttraining • Sprung: vielfältige Übungsformen zur Vertiefung des Flops. • Kugel: Einführung des Kugelstoßes (Standstoß) • Lauf: 2000m • Vorbereiten auf die Bundesjugendspiele
An Geräten turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Helfen und Sichern durch Schüler turnerische Elemente: Handstand Überschlag mit Hilfestellung am Boden, Radwende über den Kasten, Sprünge über Geräte (Kasten, T-Bock,...), Stütz- und Schwungübungen an Barren/Reck, verschiedene Sprünge und Abgänge auf dem Schwebebalken • Vorbereiten auf die Bundesjugendspiele
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Basketball (Auffrischung der Fertigkeiten aus 6 und 7 Vorbereitung auf Wettkampf) • Volleyball (Einführung): Angriff (Stemmschritt, Schlag), Annahmehagel, Kleinfeldspiel (max. 4:4, Zuspiel mit Fangen und Werfen in einer Bewegung, Angabe durch Einwurf) • Eine weitere Sportspielart (Fußball, Handball oder Hockey), aber eine andere als in 7.
Raufen, Ringen, Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> • Kampfspiele (auch bei Judo) • „Judo“: Fallübungen (seitwärts, rückwärts, Judorolle), Einfache Hüftwürfe (Uki-goshi, O-goshi), Bodenkampf (Festhalten, Befreiung, Übergang, Kniestand-Bodenkampf) • Verantwortung für den Partner übernehmen

Klasse 9

Unterrichtsreihe	Schwerpunkte
Sich rhythmisch bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Aerobic (low und high impact) oder Rope-Skipping • Grundelemente • Gruppenprüfung • Disco-Fox
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: (Vorbereitung auf Wettkampf) Angabe von unten oder oben, Oberes Zuspiel, Spiel 4:4 Kleinfeld • Rückschlagspiel als Vertiefung der in 7 eingeführten Sportart oder als Einführung einer neuen (Tennis, Tischtennis oder Badminton), • Alternative Sportspiele (Rugby, Baseball, Faustball, Frisbee)
An Geräten turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisturnen (Balancieren, Klettern, Schwingen, Parkour und/oder Springen (Minitramp),...)
Laufen Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint: Staffellauf, Sprinttraining • Sprung: vielfältige Übungsformen zur Vertiefung des Flops. • Kugel: Vertiefung des Kugelstoßes (Standstoß) • Lauf: 2000m • Vorbereiten auf die Bundesjugendspiele



Klasse 10

Unterrichtsreihe	Schwerpunkte
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	<ul style="list-style-type: none">• Volleyball (Vorbereitung Wettkampf)• Angabe von unten und oben• Oberes Zuspiel• Unteres Zuspiel• Angriffsschlag• Spiel 4:4 Kleinfeld• Alternative Sportspiele
Laufen Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none">• Sprint: Staffellauf, Sprinttraining• Sprung: vielfältige Übungsformen zur Vertiefung des Flops.• Kugel: Vertiefung des Kugelstoßes (Standstoß)• Lauf: Vorbereitung 3000m entsprechend der Bewertungsliste• Vorbereiten auf die Bundesjugendspiele
Zusätzlich muss mindestens ein weiteres Thema aus folgenden Themenbereichen behandelt werden: <ul style="list-style-type: none">• Gerätturnen• Gymnastik, Tanz• Schwimmen• Wassersport• Rollen und Gleiten• Ringen, Raufen, Verteidigen	