

## Schulinternes Fachcurriculum Sport Sek I

## Hinweise:

- Die Inhalte des Fachcurriculums können durch die Reaktion auf räumliche Situationen oder individuelle Gründe angepasst werden.
- Zusätzlich weitere Themen (z.B. Trendsportarten) sind immer möglich.

Klasse	Inhalte	Praktischer und theoretischer Lerninhalt	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung / Diagnostik
5.	<i>Laufen, Springen, Werfen:</i>	Genormte Bewegung sowie Vielseitigkeit und Bewegungsreichtum entdecken: Spieleleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe (Staffellauf etc.), Ernährungspyramide mit Ernährungstagebuch	SuS erkennen das Spannungsfeld zwischen individueller Leistungsoptimierung und spielerischen Wettkämpfen. SuS können die eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen. SuS können einen Wettbewerb oder Wettkampf bestmöglich abschließen. SuS können Freude bei Erfolg äußern oder Gelassenheit bei Misserfolg zeigen. SuS lernen in Mannschaftswettkämpfen kooperativ zu agieren. SuS erfahren den Unterschied zwischen absoluter und relativer Leistung.	Bundesjugendspiele
	<i>Sportspiele:</i> Integrative Ballschule	Ballkoordination, übergreifendes Regel- und Taktikverständnis, FairPlay, Fachspezifische Begriffe (bspw. Freilaufen)	SuS erlernen das situationsorientierte Spielen. SuS lernen Spielsituationen zu verstehen. SuS erwerben eine Ballkoordination (Ballgeschicklichkeit, Ballgewandtheit, Ballgefühl). SuS erweitern ihre Ballfertigkeiten. SuS verbessern Wurf- und Fangtechniken. SuS steuern Wurfweite und Kraftdosierung.	Burgball/König:innenball/Wandball
	<i>Turnen:</i> Grundlagen am Boden	Geräteleiterschein (Farbensystem) Rollen, Handstände, Räder (Stützkraft), Körperschwerpunkt (Rolle vw und rw, Handstand abrollen, Rad mit halber Wende, Strecksprung)	SuS verhalten sich kommunikativ, kreativ und kooperativ bei der Erfüllung von turnerischen Aufgaben. SuS präsentieren einzeln / in der Gruppe ein differenziertes und überprüfbares Bewegungsrepertoire.	Bodenpflichtübung (Kür) mit mindestens vier Turnelementen

Klasse	Inhalte	Praktischer und theoretischer Lerninhalt	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung / Diagnostik
			SuS geben sich gegenseitig Hilfestellung. SuS können eine Präsentation kritisch würdigen.	
	<i>Schwimmen</i>	Umsetzung der Anforderungen zum nächsthöheren Schwimmabzeichen bis hin zum Juniorexpert:in, Bewegungen beschreiben und Feedback geben Baderegeln	SuS können sich im und unter Wasser kontrolliert fortbewegen. SuS demonstrieren Schwimmtechniken mit Fokus auf Brustschwimmen und Kraulen. SuS tauchen fußwärts und kopfwärts unter individueller Vorgabe (nach Sprung / von der Wasseroberfläche / mit oder ohne Heraufholen von Objekten). SuS beginnen das Streckentauchen mit einem Startsprung. SuS kennen Prinzipien des Auftriebs und wissen um die ideale Körperhaltung beim Tief- und Streckentauchen. SuS können Atmung entsprechend der Aufgabe kontrollieren. SuS erkennen, erwerben und wenden Eigen- und Mitverantwortung im Wasser an.	Schwimmabzeichen Bronze wird angestrebt Baderegeltest
6.	<i>Laufen, Springen, Werfen</i>	Inhalt: Spieleleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe (Staffellauf etc.)  Theoretischer Lerninhalt: Puls messen Mögliche Forderung durch Wettkämpfe: Crosslauf, Deutsches Sportabzeichen	SuS erkennen das Spannungsfeld zwischen individueller Leistungsoptimierung und spielerischen Wettkämpfen. SuS können die eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen. SuS können einen Wettbewerb oder Wettkampf bestmöglich abschließen. SuS können Freude bei Erfolg angemessen äußern und Gelassenheit bei Misserfolg zeigen. SuS lernen in Mannschaftswettkämpfen kooperativ zu agieren. SuS erfahren den Unterschied zwischen absoluter und relativer Leistung.	Alternative Bundesjugendspiele (BJS) Staffellauf, Crosslauf, Biathlon, Zonenweitsprung, Medizinballweitstoß
	<i>Sich fit halten:</i>	Inhalt: Die Schüler*innen lernen	SuS können Beispielübungen zu einzelnen	Selbstentwickelter Koordinations-

Klasse	Inhalte	Praktischer und theoretischer Lerninhalt	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung / Diagnostik
	Koordination	verschiedene Stationen zur Förderung der Koordination kennen und entwickeln auf Basis dieser Stationen einen Parcours. Dieser muss möglichst schnell und ohne Fehler durchlaufen werden.  Theoretischer Lerninhalt: Definition der koordinativen Fähigkeiten	Koordinationsfähigkeiten demonstrieren. SuS können Anstrengungsbereitschaft zeigen. SuS können Erschöpfung und Ermüdung überwinden. SuS können körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz aushalten.	parcours
	<i>Sportspiele:</i> Zielwurfspiele (kleine Basketballspiele)	Inhalt: Passen Fangen, Dribbeln, Schrittfehler, Korbwurf und Korbleger (Sich anbieten und orientieren, Zielschüsse unter Druck)  Theoretischer Lerninhalt: Basketball Spielregeln  Mögliche Forderung durch Wettkämpfe: ggf. JTFO	SuS können Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren. SuS können Lücken nutzen und Freiräume verhindern. SuS können sich für eine Mannschaft engagieren und für FairPlay einsetzen. SuS können ansatzweise Sportspielspezifische Techniken funktional anwenden.	Basketballprüfung (Gruppentaktik, Einzeltaktik und –technik)
	<i>Turnen:</i> Grundlagen am Parallelbarren	Stüttschwingen, Sitze und Abgänge	SuS können Turnelemente flüssig miteinander verbinden. SuS können stützen und ggf. Schwingen. SuS können Ängste bewältigen und Freude erleben. SuS zeigen eine Bereitschaft zum Helfen. SuS beschreiben und erkennen Grundfunktionen turnerischer Bewegungen.	Schwingen, halbe Wende
	<i>Raufen, Ringen, Verteidigen</i>	Inhalt: Rituale und Regeln; Körperspannungen und Kooperation/Vertrauen; Bedeutsamkeit des Vertrauens; eigene Grenzen setzen, erkennen und einfordern; Nein-sagen Theoretischer Lerninhalt: Körperschwerpunkt (KSP); unterschiedliche Kampfsportarten benennen; Begrüßungs-	SuS lassen Körperkontakt zu. SuS nehmen im Kampf Emotionen wahr und lernen sie zu kontrollieren. SuS halten Sicherheits- und Kampfregel ein (fair kämpfen). SuS wenden Rituale an und respektieren diese. SuS übernehmen Verantwortung und vertrauen sich gegenseitig.	Fitnessstest; 2-Minuten Kämpfe auf dem Boden (um Raum, um Gegenstände und gegeneinander), Sicherheitsregeln und Rituale in der Anwendung

Klasse	Inhalte	Praktischer und theoretischer Lerninhalt	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung / Diagnostik
		und "Stopp"-Signal; Regeln zum Kampf und zur Sicherheit Teamspiele Zweikämpfe Ringkämpfe	SuS erwerben Fall-, Griff- und Bodengrundfertigkeiten und können diese anwenden.	
7.	<i>Laufen, Springen, Werfen</i>	Vorbereitung für die Bundesjugendspiele: Sprint, ausdauerndes Laufen, Springen und Werfen werden als Fertigkeiten vermittelt, wobei ein Schwerpunkt auf einzelne Disziplinen gelegt werden kann.	SuS erlernen Wettkampftechniken und können diese individuell angemessen ausführen (Fertigkeiten). SuS erfassen die Bedeutung der Impulsübertragung bei leichtathletischen Disziplinen, kennen die sportspezifischen Regeln und halten diese ein (Kenntnisse). SuS schließen einen Wettbewerb oder Wettkampf bestmöglich ab und setzen die eigene Leistung zu anderen in Beziehung (Einstellungen).	Bundesjugendspiele
	<i>Sich fit halten: Ausdauer</i>	Die SuS lernen die Unterscheidung zwischen der Intervall- und der Dauerperiode durch die Durchführung verschiedener Trainingsmethoden. Sie lernen, den Puls zu messen und zwischen Ruhe-, Belastungs- und Erholungspuls zu unterscheiden. Zudem erkennen sie die Bedeutung der Pulswerte für die Trainingsdiagnostik kennen.	SuS überwinden Ermüdung und Erschöpfung und erfahren Anstrengungsbereitschaft (Einstellung). SuS trainieren ausdauerndes Laufen (Fähigkeit). SuS bestimmen angemessenes und individuelles Lauftempo (Fertigkeit) SuS können zur Leistungsdiagnostik ihren Puls messen (Wissen).	Beep-Test und Seilspringen Optional Lauftagebuch führen
	<i>Sportspiele: Badminton Fußball</i>	Bausteine der Rückschlagspiele, Unterschied zwischen Badminton und Federball Bausteine der Zielschussspiele  Lerninhalt Rassismus im Sport (Fußball): <b>„RESPEKT: ‘Sport ist nicht politisch!’ – Von wegen ...“</b> (ARD alpha, 29.08.2024) <b>„Einigkeit und Recht und Vielfalt“</b> (Sportschau/Das Erste, 02.06.2024)		Badminton (Doppel- und Einzelspiel)  Fußball im Coaching-System

Klasse	Inhalte	Praktischer und theoretischer Lerninhalt	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung / Diagnostik
	<p><i>Turnen in Kombination mit Bewegungsgestaltung/ Tanz:</i> Akrobatik und BallKorobics</p>	<p>BallKorobics: Die SuS lernen grundlegende Techniken verschiedener Aerobicsschritte kennen und wenden diese bei der Erarbeitung einer Gruppenchoreographie mit dem Ball zur Musik an. Dabei vertiefen sie die grundlegenden Techniken und Fertigkeiten im Umgang mit einem Ball.</p> <p>Turnen in Kombination mit Akrobatik: Die SuS lernen turnerische Elemente aus dem Bereich des Bodenturnens (z.B. Rolle vw, Rolle rw, Rad, Handstand und Kopfstand) und Zusatzelemente (z.B. Standwaage, Kniewaage, Schwebesitz, Spreizsprung usw.). Daneben lernen sie den Bau von Körperpyramiden und verknüpfen beide Bereiche zu einer Gruppenchoreographie zur Musik.</p>	<p>SuS erfahren der Bedeutung des Rhythmus als wesentliches Gestaltungskriterium für eine Choreographie (Wissen). SuS rhythmisieren eine Bewegung zur Musik und erarbeiten und präsentieren eine Choreographie. SuS übernehmen Verantwortung für das Gruppenergebnis und kooperieren mit den Gruppenmitgliedern (Einstellungen).</p>	<p>Eine selbstentwickelte Choreographie zur BallKorobics und / oder Turnen in Verbindung mit Pyramidenbau</p>
8.	<p><i>Sich fit halten:</i> Rope Skipping</p>	<p>Grundtechniken des Rope Skipping Kombination von Sprungfolgen Entwicklung eigener Choreografien Koordination und Rhythmus Konditionelle Fähigkeiten: (Ausdauer und Schnellkraft)</p>	<p>SuS verbessern ihre konditionellen Fähigkeiten, insbesondere Ausdauer und Schnellkraft, durch variationsreiche Sprungfolgen. SuS fördern ihre koordinativen Fähigkeiten, indem sie Rhythmus, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit gezielt einsetzen. SuS lernen, komplexe Sprungabfolgen und Tricks technisch sauber und ökonomisch auszuführen. SuS entwickeln ein Bewegungsgefühl für verschiedene Seiltechniken und können diese funktional in Einzel-, Partner- und Gruppensprüngen anwenden. SuS gestalten eigene Sprungchoreografien und setzen kreative Elemente gezielt ein. SuS übernehmen Verantwortung in der Gruppe, indem sie Feedback geben und</p>	<p><b>Im 2. HJ des 8. Jahrgangs wird eine Klassenarbeit geschrieben!</b></p> <p>Gruppen-Rope Skipping-Choreografie (verschiedene Sprungtechniken, Bewegungen und Formationen)</p>

Klasse	Inhalte	Praktischer und theoretischer Lerninhalt	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung / Diagnostik
			gemeinsame Abläufe koordinieren.	
	<i>Sportspiele:</i> Handball	Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen Grundfertigkeiten Handballspezifische Techniken funktional anwenden Zum Torerfolg kommen durch gruppentaktisches Verhalten Handballspezifisches Spielverhalten ausbauen Spielspezifische Regeln verstehen und anwenden Fairplay betreiben Anstrengungsbereitschaft zeigen	SuS entwickeln ein handballspezifisches Spiel- bzw. Taktikverständnis. SuS können handballspezifische Ballfertigkeiten und Techniken funktional anwenden. SuS lernen unter Druckbedingungen das Spielgeschehen aktiv mitzugestalten. SuS kennen Regeln und übernehmen Coach- und Schiedsrichtertätigkeiten.	dreiteilige Prüfung (Einzeltaktik, Gruppentaktik, Mannschaftstaktik, Regelkenntnisse)
	<i>Turnen:</i> Grundlagen am Reck/Balken	Turnerische Bewegungen auf dem Balken und am Reck kennen Deren Bewertungskriterien nachvollziehen und anwenden können Hilfe- und Sicherheitsgriffe anwenden Kreative Bewegungskombinationen gestalten (Balken)	SuS präsentieren und verbinden flüssig erlernte Fertigkeiten an den Geräten Balken und Reck SuS beurteilen die Anforderungen und Risiken einer Bewegungssituation zutreffend (indiv. Auswahl der Elemente gemäß dem Grundpunkte- und Ausführungspunktesystem) SuS wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung selbstständig und sachgerecht an.	Reck: Die SuS turnen eine bestimmte Abfolge an gerätespezifischen Elementen. Balken: Die SuS zeigen eine selbst erstellte Kür.
	<i>Laufen, Springen, Werfen:</i> Leichtathletische Stöße	Technikerwerb Körperhaltung und -spannung Bewegungskoordination Wettkampfsimulation Regelkunde Sicherheitsaspekte Biomechanik Leistungsanalyse	SuS verbessern ihre Wurf- und Stoßtechnik SuS können verschiedene Wurfarten unterscheiden und zielgerichtet anwenden (Drehstoß, Angleiten im Kugelstoßen). SuS setzen biomechanische Prinzipien bewusst ein (Körperspannung, Schwungholen, Abwurfposition). SuS erklären die technischen Abläufe der Würfe und Stöße (z. B. Ausholbewegung, Abstoßphase). SuS analysieren ihre eigene Wurf-/Stoßtechnik	Bundesjugendspiele Praktische Prüfungen: Wurftechniken in Kugelstoßen Theoretische Prüfungen: Regelkunde, biomechanische Grundlagen und technisches Verständnis. Selbst- und Fremdanalyse: Reflexion der eigenen Leistung und konstruktives Feedback zu Mitschüler*innen.

Klasse	Inhalte	Praktischer und theoretischer Lerninhalt	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung / Diagnostik
			<p>und die ihrer Mitschüler*innen (z. B. Videoanalyse).</p> <p>SuS setzen sich mit den Wettkampfregeleln auseinander (z. B. gültiger Versuch, Sicherheitsregeln).</p> <p>SuS geben sich gegenseitig konstruktives Feedback zur Technik und Leistung.</p> <p>SuS arbeiten in Teams zusammen, um individuelle Leistungsfortschritte zu unterstützen.</p> <p>SuS verhalten sich fair in Vergleichssituationen und Wettkämpfen.</p>	
9.	<i>Sich fit halten:</i> Richtig Kraft trainieren, Beweglichkeit berücksichtigen	<p>Funktionales Wissen zu Kraft und Beweglichkeitstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-führen Trainingsformen zur Förderung der Kraftausdauer zielgerichtet nach Vorgabe oder selbstständig aus.</li> <li>-kräftigen Muskeln funktional</li> <li>· erarbeiten an Stationen Übungsformen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten und führen diese aus</li> </ul>	SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.	Ausarbeitung und Präsentation eines Workouts in Gruppen/ Beep Test
	<i>Sportspiele:</i> Volleyball	<p>Typische Elemente umsetzen und weiterentwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen typische Elemente der Rückschlagspiele.</li> </ul>	SuS entwickeln systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen	Technikprüfung (oberes u. unteres Zuspiel) + Regelkunde
	<i>Turnen:</i> Le Parkour	Verschiedene Sprünge über Kästen, Wandläufe, Balancieren, Parkourrolle	SuS überwinden Hindernisse flüssig und verbinden verschiedene Stationen in Form eines Durchlaufs.	Flüssiger Bewegungsablauf über einen Parkour (Freerunning)/ Zeitmessung
	<i>Laufen, Springen, Werfen:</i> Sprint und Hürdensprint	Wettbewerbe bestmöglich gestalten/abschließen	SuS werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.	Bundesjugendspiele

Klasse	Inhalte	Praktischer und theoretischer Lerninhalt	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung / Diagnostik
	<i>Bewegungsgestaltung/Tanz:</i> Eigene Choreographien erarbeiten (Streetdance, Hip Hop, Jumpstyle...)	Musikalische Fachbegriffe richtig verwenden, Bewertungskriterien anwenden, visualisierte Schrittfolgen erstellen und analysieren	SuS gestalten künstlerische Bewegungsaufgaben und präsentieren tänzerische Choreographien.	Tanzkür