



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

Die Förderung und Forderung aller Schülerinnen und Schüler erfolgt auch durch das Methoden-, das Präventions-, das Fahrtenkonzept und die Fachcurricula.

Für alle Schülerinnen und Schüler stehen folgende Förderangebote / Maßnahmen nach vorhandenen Möglichkeiten und Bedarf zur Verfügung (vgl. Förderkonzept Gymnasium Trittau):

Allgemein: Zielgerichteter Einsatz von Diagnoseverfahren zur Lernstandserhebung, Binnendifferenzierung, Reflexion des eigenen Leistungsstandes und des eigenen Lernfortschritts, Klassentagungen, Klassenstunde (SI), Mediens Schulung (SI), Suchtprävention und Gewaltprävention, v.a. gegen Mobbing (SI).

Individuell: Arbeitsgemeinschaften, Peer-Aktivitäten (z.B. Konfliktlotse, Medienscout, Klassencoach, Pate, Schulsanitäter, Schülervertretung, IT-Administrator), Begabungsförderung (z.B. Jugend trainiert für Olympia), Enrichment, Überspringen von Klassen), Vereinbarungen von Fördermaßnahmen, Beratungsgespräche, Beratung durch Beratungslehrkraft und Schulsozialarbeit.

Die Aufstellung von passenden Fördermaßnahmen erfolgt dabei immer individuell. Maßnahmen können z.B. sein:

Individuelle Absprachen zur Mitarbeit im Unterricht

Bearbeitung und Abgabe von (freiwilligen) Zusatzaufgaben

Sportarten, die im Schuljahr Gegenstand der Bundesjugendspiele oder schulinternen Turniere sind, sollen im Unterricht schwerpunktmäßig behandelt werden.



1. Unterrichtsinhalte:

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
Raufen, 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, 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 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), Annahmehaggar, 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	
Abschlussprüfung Sek I.	Siehe Erläuterungen zur Abschlussprüfung Sek I. Wichtig: Soll im 1. Halbjahr, aber auf jeden Fall vor der Profilwahl durchgeführt werden.



2. Überfachliche Kompetenzen

Der Sportunterricht fördert zentrale überfachliche Kompetenzen, die für die gesamte schulische und persönliche Entwicklung bedeutsam sind. Dazu zählen insbesondere:

- Soziale Kompetenzen: respektvoller Umgang, Fairness, Teamfähigkeit, Übernahme von Verantwortung in Gruppen, Konfliktfähigkeit.
- Selbstkompetenzen: Selbstwirksamkeitserfahrungen, Stärkung von Motivation, Ausdauer, Durchhaltevermögen, Selbstreflexion nach Übungs- und Spielphasen.
- Methodische Kompetenzen: Planen, Üben, Anwenden und Evaluieren sportlicher Handlungen; Präsentation kleiner Trainings- oder Bewegungssequenzen; Umgang mit Feedback.
- Gesundheits- und Sicherheitskompetenz: Einschätzen eigener körperlicher Fähigkeiten, verantwortungsbewusstes Handeln zur Unfallvermeidung, Aufwärmstrategien, Hygiene.

Der Unterricht unterstützt die Schülerinnen und Schüler darin, zunehmend selbstständig und selbstverantwortlich zu lernen, Lernprozesse zu reflektieren und sich realistische Ziele zu setzen.

3. Sprachbildung

Der Sportunterricht leistet einen aktiven Beitrag zur durchgängigen Sprachbildung. Dazu gehören:

- Verwendung und Einübung einheitlicher sportbezogener Fachbegriffe (z. B. Technikbegriffe, Bewegungsrichtungen, Taktvorgaben, Spielformen).
- Verknüpfung von Alltags-, Bildungs- und Fachsprache bei der Analyse von Bewegungen, bei Spielregeln und Arbeitsaufträgen.
- Förderung von mündlicher Sprachproduktion durch Beschreiben, Erklären, Anweisen oder Reflektieren sportlicher Handlungen.
- Unterstützung sprachschwächerer Schülerinnen und Schüler durch sprachsensibles Material (z. B. visualisierte Regeln, Bewegungsabläufe, Satzstarter).

Ziel ist der kontinuierliche Aufbau sprachlicher Handlungskompetenzen, die das Verstehen und erfolgreiche Mitwirken im Unterricht ermöglichen.

4. Lehr- und Lernmaterial

Sportgeräte werden fortlaufend geprüft und den Anforderungen des Curriculums entsprechend ggf. angeschafft, ebenso Materialien zur Sporttheorie jeweils nach neuestem Stand.



5. Differenzierung

Der Sportunterricht bietet vielfältige Gelegenheiten zur Differenzierung, um allen Schülerinnen und Schülern unabhängig von ihren motorischen, gesundheitlichen oder sprachlichen Voraussetzungen erfolgreiche Lernprozesse zu ermöglichen.

Differenzierungsmaßnahmen umfassen:

- Variationen von Bewegungsaufgaben (Anspruchsniveau, Geschwindigkeit, Material, Raumgrößen, Rollenverteilung).
- Individuelle Schwerpunktsetzung beim Üben und Trainieren.
- Unterstützte Übungsformen (z. B. Hilfestellungen, Partner- oder Kleingruppenarbeit).
- Förderung besonders leistungsstarker Schülerinnen und Schüler durch anspruchsvollere Aufgabenstellungen, Leitung kleiner Übungssequenzen, Wettkampfteilnahme.
- Anpassung der Anforderungen bei gesundheitlichen Einschränkungen.
- Einbindung des schulischen Förderkonzepts zur Unterstützung bei erhöhtem Förderbedarf.

6. Medienkompetenz

Der Sportunterricht trägt entsprechend dem Medienkompetenzrahmen zu folgenden Bereichen bei:

- **K1 Suchen, Verarbeiten, Aufbewahren:** Nutzung von Videoanalysen, Recherche zu Bewegungsformen, Sicherheitsregeln oder Fitnessmethoden.
- **K2 Kommunizieren und Kooperieren:** Absprachen in Gruppenarbeiten, gemeinsame Reflexion mithilfe digitaler Medien.
- **K3 Produzieren und Präsentieren:** Erstellung kleiner Bewegungsclips, Fotoserien oder Präsentationen zu Sportthemen.
- **K4 Schützen und sicher Agieren:** sicherer Umgang mit Videoaufnahmen, Bewusstsein für Datenschutz bei Aufzeichnungen im Sportunterricht.
- **K5 Problemlösen und Handeln:** selbstständiges Überprüfen und Anpassen eigener Bewegungsabläufe mithilfe digitaler Unterstützung.
- **K6 Analysieren und Reflektieren:** Auswertung von Technikvideos, Trainingsplänen oder Gesundheitsdaten.

Auch analoge Medien (z. B. Stationskarten, Regelplakate) bleiben fester Bestandteil des Unterrichts.



7. Basale / grundlegende Kompetenzen

Im Fach Sport werden grundlegende motorische und kognitive Fähigkeiten kontinuierlich angewendet, gefestigt und weiterentwickelt. Dazu gehören:

- koordinative Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus, Orientierung etc.)
- grundlegende Regeln und Sicherheitsstandards
- Ausdauer- und Kraftgrundlagen
- Fähigkeiten zur Strukturierung eigener Lernprozesse
- Anwendung grundlegender Begriffe, Zahlen und Ordnungsstrukturen (z. B. Zählen von Wiederholungen, Zeitnahme, Punktwertung)

Diese Kompetenzen werden bei Bedarf aufgegriffen, erläutert und gezielt geübt.

8. Leistungsbeurteilung

Die Note im Fach Sport setzt sich zusammen aus:

- mündlicher Mitarbeit und Mitgestaltung im Unterricht
- weiteren Unterrichtsbeiträgen (z. B. Organisation, Gruppenarbeit, Regelkenntnis, taktische Beiträge)
- sportpraktischen Leistungen und Prüfungen sowie Mitarbeit, Engagement und Anstrengungsbereitschaft im praktischen Unterricht
- Verhalten im sportlichen Kontext (z. B. Fairness, Teamverhalten, Sicherheitsbewusstsein)

Bei allen Leistungsüberprüfungen werden Transparenz, Nachvollziehbarkeit und klare Kriterien gewährleistet.

9. Überarbeitung und Weiterentwicklung

Das schulinterne Fachcurriculum Sport wird kontinuierlich im kollegialen Austausch evaluiert und weiterentwickelt. Grundlage dafür bilden:

- Erfahrungen aus dem Unterricht
- Ergebnisse schulinterner Absprachen
- Anpassungen an neue Fachanforderungen
- gesellschaftliche und sportpädagogische Entwicklungen
- Rückmeldungen der Schülerinnen und Schüler

Ziel ist es, das Curriculum fortlaufend an interne wie externe Veränderungen anzupassen und die Unterrichtsqualität langfristig zu sichern.