Friedrich-Junge-Schule

SCHULINTERNES FACHCURRICULUM SPORT

1. Vorwort

Bewegung, Spiel und Sport sind für ein lebendiges Schulleben von zentraler Bedeutung. Aus diesem Grund ist es Aufgabe des Fachbereiches Sport vielfältige Bewegungsmöglichkeiten anzubieten. Ziel dieses Angebotes ist es, unterschiedliche Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, die den Schülern den Zugang zum Sport unter vielfältigen Sinnperspektiven eröffnen.

Vor diesem Hintergrund bildet das vorliegende schulinterne Curriculum einen Rahmen für die Arbeit im Fachbereich Sport an der Friedrich-Junge-Schule Großhansdorf. Dieser Rahmen soll als Orientierung zur Ausgestaltung des Schulsportes an unserer Schule dienen. Hierbei gibt das Curriculum konkrete Hinweise für die Umsetzung der in den Richtlinien der Fachanforderungen des Landes Schleswig-Holstein für die Sekundarstufe I vorgegebenen Obligatorik. Die angegebenen Vorhaben sind obligatorisch, unterliegen aber auch der organisatorischen Machbarkeit. Diese ist bedingt durch vielfältige Faktoren (Sportstättensituation bzw. –belegung, Materiallage, Wetter, aber auch Interessen der Lerngruppe und der Lehrkraft), sodass der Schulsport geprägt ist von einer erhöhten Flexibilität und Offenheit. Die im vorliegenden schulinternen Curriculum des Faches Sport formulierten Unterrichtseinheiten mit ihren spezifischen Inhalten und entsprechend zugeordneten Kompetenzen, sowie deren Anforderungs- und Beurteilungskriterien sind von der Fachkonferenz gemeinsam beschlossen worden.

Bei der Umsetzung orientieren wir uns am Leitbild für guten Unterricht, der gezielt die Freude der Schülerinnen und Schüler am Lernen und die Entwicklung fachlicher Interessen fördert, Wertorientierungen vermittelt, die Schülerinnen und Schüler Selbstwirksamkeit erfahren lässt, die sozialen Kompetenzen fördert, auf die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten Rücksicht nimmt und die Möglichkeit bietet, das Gelernte in ausreichender Form systematisch einzuüben, anzuwenden und zu festigen.

Durch das Schulsportkonzept möchten wir den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie

Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können.

Den Schülerinnen und Schülern unserer Schule soll darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb werden an der Friedrich-Junge-Schule verschiedene schulinterne Turniere durchgeführt und wir engagieren uns für die Teilnahme an schulübergreifenden Wettbewerben wir „Jugend trainiert für Olympia“ und bilden dafür Schulmannschaften.

In Ergänzung zum Vorwort werden im Folgenden weitere Schwerpunkte der Unterrichtsgestaltung thematisiert.

1. Unterricht

Der Sportunterricht an der Friedrich-Junge-Schule orientiert sich an den Fachanforderungen des Landes Schleswig-Holstein für die Sekundarstufe 1 und verfolgt das Ziel, unsere Schülerinnen und Schüler ganzheitlich zu fördern. Damit meinen wir sowohl die Ausbildung ihrer motorischen und kognitiven Fähigkeiten als auch die Förderung ihrer sozialen Entwicklung. Dabei wird ein abwechslungsreiches Angebot an Sportarten bereitgestellt, dass neben den großen Sportspielen auch Trendsportarten und andere moderne Bewegungsformen umfasst. Hierbei greifen die Sportlehrkräfte auf unterschiedliche didaktische und methodische Herangehensweisen zurück und bieten somit die Möglichkeit, eine intrinsische Motivation bei den Schülerinnen und Schülern zu fördern. Neben dem „klassischen“ Sportunterricht, gibt es auch die Möglichkeit für die Lernenden, Sportkurse im offenen Ganztagesunterricht zu wählen und nach Unterrichtsschluss daran teilzunehmen. Zudem bieten wir im Rahmen des WPU1 – Unterrichts das Fach „WPU-Sport“ an, in dem neben praktischen Themen auch die Sporttheorie unterrichtet wird. Im Zuge dessen werden auch eigene Trainingspläne entwickelt und andere Lernende unter Aufsicht unterrichtet. Somit bieten wir im Sportunterricht der Friedrich-Junge-Schule viele auch weiterführende Angebote, die zu einer umfassenden Weiterbildung auf theoretischer sowie praktischer Ebene führt.

2. Überfachliche Kompetenzen

Neben der körperlichen Leistungsfähigkeit fördert der Sportunterricht auch überfachliche Kompetenzen, die für die persönliche und berufliche Entwicklung von Bedeutung sind. Dazu gehören Teamfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Durchhaltevermögen und Fairness. Schülerinnen und Schüler lernen, Konflikte sportlich zu lösen, Regeln einzuhalten und respektvoll mit ihren Mitmenschen umzugehen. Zudem wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt, indem sie sich selbst herausfordern, Grenzen überwinden und Erfolge erleben. Besonders großer Wert wird dabei auf das Prinzip des Fairplays gelegt, indem Schülerinnen und Schüler erlebte Wettkampfsituationen reflektieren und so die Bedeutung von Respekt, Ehrlichkeit und Teamgeist erörtern. Um dies zu erreichen, werden an der Friedrich-Junge-Schule auch Schülerinnen und Schüler für die Schiedsrichterfunktion hinzugezogen oder Sportarten gespielt, die nur ohne Schiedsrichter funktionieren. Beispielhaft sei hier die Sportart „Ultimate Frisbee“ genannt, bei der es auch in Wettkampfsituationen keine Schiedsrichterin bzw. keinen Schiedsrichter gibt. Dies führt zu vielen Reflexionsmöglichkeiten des eigenen Verhaltens.

3. Sprachbildung

Wie im vorherigen Absatz bereits angedeutet spielt die Sprachbildung im Sportunterricht ebenfalls eine wichtige Rolle und dessen Förderung ist somit ein integraler Bestandteil unseres Sportunterrichts. Durch präzise Bewegungsanweisungen, Regelbesprechungen und Reflexionen über Spielerlebnisse werden sprachliche Fähigkeiten gezielt geschult. Darüber hinaus wird ein fachspezifischer Wortschatz aufgebaut, der den Schülerinnen und Schülern hilft, Bewegungsabläufe zu analysieren und zu beschreiben. Dies unterstützt nicht nur den Unterricht im Fach Sport, sondern trägt auch zur allgemeinen Sprachentwicklung bei. Dabei besteht die Schwierigkeit darin, kurze und prägnante Anweisungen umzusetzen und über das eigene Verhalten zu reflektieren. Im Rahmen des Zusatzunterrichts im Wahlpflichtunterricht, müssen die Lernenden zudem in der Lage sein, diese Anweisungen verständlich an jüngere Jahrgänge weiterzugeben, sodass ein strukturierter und sinnvoller Unterricht möglich sein kann.

4. Differenzierung

Da es selbstverständlich auch an unserer Schule die Regel ist, dass die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche motorische Fähigkeiten und sportliche Vorerfahrungen mitbringen, ist es wichtig, den Unterricht differenziert zu gestalten. Differenzierung findet sowohl durch individuelle Zielsetzungen als auch durch verschiedene Schwierigkeitsgrade innerhalb einer Übung statt. Auch in Spielsituationen kann durch bestimmte Spielformen wie das „Kaiserturnier“ gezielt differenziert werden. Zudem werden alternative Bewegungsangebote bereitgestellt, um allen Schülerinnen und Schülern Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Dabei steht nicht nur die Leistungssteigerung im Fokus, sondern auch die Freude an der Bewegung und die persönliche Weiterentwicklung. Im Fokus steht dabei, dass die Lernenden sich in einer solchen Situation nicht unwohl fühlen, sondern jede Schülerin und jeder Schüler der Friedrich-Junge-Schule ein Teil eines größeren Teams ist.

5. Lehr- und Lernmaterial

Um die oben genannten Punkte umsetzen zu können, ist ein breites Angebot an Lehr- und Lernmaterial unabdingbar. Wir wollen im Sportunterricht eine hohe Qualität und Abwechslungsreichtum bieten, weshalb wir neben klassischen Sportgeräten wie Bällen, Turnbänken und Matten auch digitale Medien einsetzen. Videoanalysen helfen dabei, Bewegungsabläufe zu reflektieren und zu optimieren. Darüber hinaus werden im Wahlpflichtunterricht Arbeitsblätter, Regelwerke und Theoriematerial genutzt, um ein umfassendes Verständnis für verschiedene Sportarten zu entwickeln und die theoretischen Grundlagen des Sports zu vertiefen. Neben den viel bekannten Sportgeräten, legen wir zudem Wert auf die Aktualität des Sportunterrichts. Daher versuchen wir stets auch abwechslungsreiche Sportgeräte zur Verfügung zu haben. Neben einem Kinball, nutzen wir auch viele andere Geräte wie Tchoukbretter, Frisbees oder Flag-Football Materialien, die nicht unbedingt jeder Lernende bereits im Vorfeld kennt.

6. Medienkompetenz

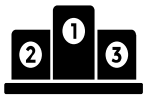
Wie bereits erwähnt, werden auch digitale Medien in den Sportunterricht integriert, was an unserer Schule ein umsetzbarer Faktor ist, da die Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8 ein eigenes iPad erhalten. Dabei gehen wir aber nicht nur auf die positiven Dinge der digitalen Medien ein, sondern setzen uns auch mit medial vermittelten Körperbildern und Fitnesskonzepten kritisch auseinander. Das hilft unseren Schülerinnen und Schülern dabei, ein gesundes Verhältnis zu Sport und Bewegung zu entwickeln.

7. Basale/grundlegende Kompetenzen

Ein zentraler Bestandteil des Sportunterrichts ist die Vermittlung grundlegender motorischer Fähigkeiten. Dazu gehören koordinative Fertigkeiten wie Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit sowie konditionelle Aspekte wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Diese Kompetenzen bilden die Grundlage für eine lebenslange Freude an Bewegung und ermöglichen den Schülerinnen und Schülern eine aktive und gesunde Lebensweise. Ob beim Turnen zunächst das Verhältnis von Körper und Raum geschult wird oder beim vierteljährlichen Lauftag die Entwicklung der Ausdauer durch den Sport erprobt wird. Im Kern werden vor allem die koordinativen und konditionellen Grundfähigkeiten im Sportunterricht verbessert.

8. Leistungsbeurteilung

Die Bewertung sportlicher Leistungen erfolgt auf Grundlage transparenter und fairer Kriterien. Neben der motorischen Leistungsfähigkeit werden auch Aspekte wie Engagement, Teamgeist, Regelbewusstsein und insbesondere Fairplay berücksichtigt. Neben der sportlichen Leistung erwarten wir von unseren Schülerinnen und Schülern auch im Bereich der Teamfähigkeit ein hohes Maß an Engagement. Individuelle Fortschritte stehen im Vordergrund, sodass jede Schülerin und jeder Schüler entsprechend der eigenen Fähigkeiten gefördert wird. Zudem gehen die beiden Lauftage an unserer Schule mit jeweils 10% in die Sportnote mit ein.



9. Überarbeitung und Weiterentwicklung

Das schulinterne Curriculum wird regelmäßig überprüft und weiterentwickelt, um den aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen und schulischen Gegebenheiten gerecht zu werden. Die Fachkonferenz tauscht sich kontinuierlich über neue Lehrmethoden, innovative Bewegungsangebote und moderne didaktische Konzepte aus.

2. Prozessbezogene Kompetenzen

Im Sportunterricht der Friedrich-Junge-Schule stehen neben den inhaltsbezogenen Kompetenzen auch prozessbezogene Kompetenzen im Mittelpunkt. Diese umfassen insbesondere das Reflektieren von Bewegungserfahrungen, das Kommunizieren über sportliche Handlungen, das Kooperieren im Team sowie das eigenverantwortliche Handeln in sportlichen Situationen. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Spiel- und Bewegungssituationen zu analysieren, Regeln zu verstehen und anzuwenden sowie ihr eigenes Verhalten und das ihrer Mitspielenden kritisch zu hinterfragen.

In der praktischen Umsetzung zeigen sich diese Kompetenzen zum Beispiel in der Organisation von Turnieren, der Übernahme von Schiedsrichterfunktionen, der Gestaltung eigener Choreografien oder der Anleitung von Übungen im Wahlpflichtunterricht. Durch die gezielte Förderung prozessbezogener Kompetenzen entwickeln die Schülerinnen und Schüler ein tieferes Verständnis für sportliche Abläufe und ein höheres Maß an Selbstverantwortung und Sozialkompetenz – zentrale Voraussetzungen für ein faires, respektvolles und selbstbestimmtes Miteinander im Schulsport.

Jahrgang 5					
Sportarten	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Umsetzung der inhaltsbezogenen Kompetenzen, Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht (Regelabsprachen)	Zeitpunkt	Erläuterungen, Bemerkungen, Organisation etc.	Zeugnis-kompetenzen
Sich fit halten	Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten	Ausdauernd Laufen, Kraft trainieren, koordinative und konditionelle Grundlagen **Warm-Up**: Jede Stunde beginnt mit einer gezielten **Aufwärmphase**, in der die Schülerinnen und Schüler durch leichte Bewegungsübungen (z. B. **lockeres Laufen, Seilspringen, Mobilisation der Gelenke**) oder spielerisch vorbereitet werden.	Jede Stunde	Zwei Lauftage pro Halbjahr (+Sponsorenlauf)	**2. Konditionelle Fähigkeiten** **(Ausdauer, Kraft)**
Sportspiele	Dribbeln, Passen, Annehmen, Spielfähigkeit; Allgemeine Ballschule. Fachbegriffe	Kennenlernen von verschiedenen Sportarten wie Zweifelderball, Merkball, Brennball, **10er Ball, Fußball**	Innerhalb des ersten Halbjahres	10er Ball Turnier am Abend des Sports (Ende Halbjahr 1) Fußballturnier vor den Sommerferien	1. Fachwissen (Regeln) 3. Koordinative Fähigkeiten 4. Fertigkeiten
Turnen	Balancieren, schwingen, hangeln, rollen. Fachbegriffe	Turnerische Grundelemente: • Boden • Sprung • Barren • Reck • Balancieren	Nach den Herbstferien	Bundesjugendspiele im Februar	3. Koordinative Fähigkeiten 4. Fertigkeiten

Laufen, Springen, Werfen	So schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauf- und Starttechnik laufen. ein Wurfgerät möglichst weit werfen. in verschiedenen Formen so hoch/ so weit wie möglich springen. Fachbegriffe	Leichtathletische Grundfertigkeiten • Sprint (mit Tiefstart) • Weitsprung • Weitwurf (Schlagball) • 800/1000 Meter Lauf		Bundesjugendspiele zum Ende des Schuljahres	1. Fachwissen 3. Koordinative Fähigkeiten 4. Fertigkeiten
Schwimmen	Sich im und unter Wasser adäquat fortbewegen	Umsetzung der Fachanforderungen zum Thema Schwimmen in ihrer Gesamtheit mit dem Ziel mindestens das Schwimmabzeichen Bronze zu erreichen	Zweites Halbjahr	Im zweiten Halbjahr 14-tägig	1. Fachwissen 3. Koordinative Fähigkeiten 4. Fertigkeiten
Bewegungsgestaltung und Tanz	Einen Rhythmus erkennen, sich zu Musik rhythmisch bewegen, kleinere Choreographien in der Gruppe kreieren und präsentieren Fachbegriffe	Grundlegende Bewegungsschulung			
Raufen, Ringen, Verteidigen	Vertrauens- & Partneraufgaben erfüllen, Regeln aufstellen und einhalten, Kniekämpfe nach Regeln durchführen	Kennenlernen von verschiedenen Ritualen und Regeln zum Raufen und Ringen			

Jahrgang 6					
Sportarten	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Umsetzung der inhaltsbezogenen Kompetenzen, Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Zeitpunkt	Erläuterungen, Bemerkungen, Organisation etc.	Zeugnis-kompetenzen
Sich fit halten	Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten	Ausdauernd Laufen, Kraft trainieren, koordinative und konditionelle Grundlagen **Warm-Up**: Jede Stunde beginnt mit einer gezielten **Aufwärmphase**, in der die Schülerinnen und Schüler durch leichte Bewegungsübungen (z. B. **lockeres Laufen, Seilspringen, Mobilisation der Gelenke**) oder spielerisch vorbereitet werden.	Jede Stunde	Zwei Lauftage pro Halbjahr (+Sponsorenlauf)	2. Konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft)
Sportspiele	Grundlegende Techniken des Hockeys ausführen (z. B. Schlägerhaltung, Dribbling, Passen, Stoppen, Schießen**).** Den Ball sicher führen und in einfachen Spielsituationen kontrollieren. Grundlegende Regeln des Spiels anwenden (z. B. Stockregel, Fußregel, Abstand halten bei Freistößen). Fairplay-Regeln beachten und mit anderen im Team kooperieren. Sich an vereinbarte Spielregeln halten und Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen. Spielabläufe reflektieren und Verbesserungsmöglichkeiten erkennen.	**Hockey**: Vorbereitung zum großen Sportspiel Zielwurfspiele (kleine Handball und Basketballspiele)	Innerhalb des ersten Halbjahres	Hockeyturnier (Vor den Osterferien) Fußballturnier vor den Sommerferien	1. Fachwissen (Regeln) 3. Koordinative Fähigkeiten 4. Fertigkeiten
Turnen	Grundelemente des Bodenturnens sicher ausführen, z. B.: Rolle vorwärts und rückwärts, Rad, Handstand (ggf. mit	Turnerische Grundelemente (siehe Folgeseite)	Nach den Herbstferien	Bundesjugendspiele im Februar	3. Koordinative Fähigkeiten

	Hilfestellung), Sprungrolle, Spannungselemente (z. B. Körperspannung in Stützpositionen) Verantwortung beim Sichern und Helfen übernehmen Sich gegenseitig unterstützen und auf Sicherheit achten	• Boden • Sprung • Barren • Reck • Balancieren			4. Fertigkeiten
Laufen, Springen, Werfen	So schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauftechnik und einer individuellen Starttechnik laufen. Möglichst weites Werfen oder Stoßen eines Wurfgeräts aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf. In verschiedenen Formen/ mit unterschiedlichen Techniken so hoch/ so weit wie möglich springen.	Leichtathletische Grundfertigkeiten • Sprint (mit Tiefstart) • Weitsprung • Weitwurf (Schlagball) • 800/1000 Meter Lauf	Zu Beginn des Schuljahres den ersten Block. Vor den BJS den zweiten Block.	Bundesjugendspiele zum Ende des Schuljahres	1. Fachwissen 3. Koordinative Fähigkeiten 4. Fertigkeiten
Schwimmen	/	/	/	//	**/**
Bewegungsgestaltung und Tanz	Bewegungen im Rhythmus zur Musik koordinieren Musik bewusst als Impuls für Bewegung nutzen.	Vorgegebene Rhythmen mittanzen			
Raufen, Ringen, Verteidigen	Respektvoll mit der eigenen und der Kraft des Gegenübers umgehen. Fair kämpfen, d. h. Techniken gezielt, aber kontrolliert einsetzen	Kennenlernen von verschiedenen Ritualen und Regeln zum Raufen und Ringen			

Jahrgang 7					
Sportarten	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Umsetzung der inhaltsbezogenen Kompetenzen, Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Zeitpunkt	Erläuterungen, Bemerkungen, Organisation etc.	Regelabsprachen (spezifische Regeln werden im Regelpadlet aktualisiert und angepasst)
Sich fit halten	Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten. Kennenlernen von grundlegendem Wissen über die Relevanz von Bewegung für den menschlichen Körper.	Ausdauernd Laufen, Kraft trainieren, koordinative und konditionelle Grundlagen **Warm-Up**: Jede Stunde beginnt mit einer gezielten **Aufwärmphase**, in der die Schülerinnen und Schüler durch leichte Bewegungsübungen (z. B. **lockeres Laufen, Seilspringen, Mobilisation der Gelenke**) oder spielerisch vorbereitet werden	Jede Stunde	Zwei Lauftage pro Halbjahr (+Sponsorenlauf)	
Sportspiele	Grundtechniken des Basketballs sicher ausführen (siehe Umsetzung). **Spielnahe Situationen erkennen** und lösen, dazu zählen: Sich freilaufen und anspielbar machen, in Überzahl oder Unterzahl taktisch reagieren, den Ball verteidigen und den Gegenspieler effektiv decken. Die Bedeutung von Schnelligkeit, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit für Basketball erkennen. Sich an Spielregeln halten und Entscheidungen akzeptieren. Den Ball in der Mannschaft verteilen und nicht egoistisch spielen.	**Basketball**: Vorbereitung zum großen Sportspiel (Sternschritt, Korbwurf, Korbleger, Passtechniken, Dribbelregeln kennenlernen)	Innerhalb des Schuljahres	Basketballturnier (Vor den Osterferien) Fußballturnier vor den Sommerferien	3 Sekunden Regel Mittellinienregel 5 Sekunden Regel

	Taktische Grundprinzipien erkennen (z. B. Räume nutzen, schnelle Pässe, Defense-Strategien).				
Turnen	Flüssige Bewegungsabfolgen entwickeln, um Hindernisse effizient und kreativ zu überwinden. Sicheres Landen und Abfedern aus verschiedenen Höhen und Distanzen üben. Rücksicht auf andere nehmen und in einer Gruppe sicher trainieren. Eigene Bewegungsabläufe analysieren und gezielt verbessern (z. B. durch Videoanalyse oder Partner-Feedback).	Parkour oder Akrobatik (Grundelemente kennenlernen: • Präzisionssprung (gezieltes Springen und Landen auf einem Punkt) • Wall Run (Wandlauf zur Überwindung von Hindernissen) • Vaults (Hindernisüberquerungen wie Safety Vault, Speed Vault, Kong Vault) Rollen (zum sicheren Abrollen nach einem Sprung oder Sturz))	Nach den Herbstferien		
Laufen, Springen, Werfen	So schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauftechnik und einer individuellen Starttechnik laufen. Möglichst weites Werfen oder Stoßen eines Wurfgeräts aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf. In verschiedenen Formen/ mit unterschiedlichen Techniken so hoch/ so weit wie möglich springen.	Leichtathletische Grundfertigkeiten • Sprint (mit Tiefstart) • Weitsprung • Weitwurf (Schlagball) • 800/1000 Meter Lauf • Kugelstoßen • Hochsprung	Zu Beginn des Schuljahres den ersten Block. Vor den BJS den zweiten Block.	Bundesjugendspiele zum Ende des Schuljahres	
Schwimmen	/	/	/	//	**/**
Bewegungsgestaltung und Tanz	Verantwortung für Partnerinnen und Partner übernehmen (z. B. Helfen und Sichern.	Vorgegebene Choreografien vortanzen			
Raufen, Ringen, Verteidigen	Kraft, Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit gezielt verbessern. Die eigene Körperkontrolle stärken, um Verletzungen zu vermeiden.	Vom Raufen zum Ringen			

	Grundlagen eines fairen und sicheren Kampfverhaltens verstehen und umsetzen.				

Jahrgang 8					
Sportart	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Umsetzung der inhaltsbezogenen Kompetenzen, Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht,	Zeitpunkt	Erläuterungen, Bemerkungen, Organisation etc.	Regelabsprachen (spezifische Regeln werden im Regelpadlet aktualisiert und angepasst)
Sich fit halten	Eigene körperliche Leistungen einschätzen, Fortschritte erkennen und reflektieren Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten	**Warm-Up**: Jede Stunde beginnt mit einer gezielten **Aufwärmphase**, in der die Schülerinnen und Schüler durch leichte Bewegungsübungen (z. B. **lockeres Laufen, Seilspringen, Mobilisation der Gelenke**) oder spielerisch vorbereitet werden.	Jede Stunde	Zwei Lauftage pro Halbjahr (+Sponsorenlauf)	
Leichtathletik	So schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauftechnik und einer individuellen Starttechnik laufen. Möglichst weites Werfen oder Stoßen eines Wurfgeräts aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf. In verschiedenen Formen/ mit unterschiedlichen Techniken so hoch/ so weit wie möglich springen.	Leichtathletische Grundfertigkeiten: • Sprint (mit Tiefstart) • Weitsprung • Weitwurf (Schlagball) • 800/1000 Meter Lauf • Kugelstoßen • Hochsprung	Zu Beginn des Schuljahres den ersten Block. Vor den BJS den zweiten Block.		
Turnen	Komplexe Turnelemente sicher ausführen	Turnerische Grundelemente:	Nach den Herbstferien	Ziel: Turn-Kür als Leistungsnachweis	Ziel: Turn-Kür als Leistungsnachweis

	Kombination von Bewegungen: Mehrere Elemente zu einer Übungskombination zusammenstellen und diese im Zusammenhang ausführen (z. B. Verbindung von Sprung, Landung und weiteren akrobatischen Elementen) Die Bedeutung von Kondition und Körperbeherrschung erkennen, um Turnelemente mit mehr Präzision und Kontrolle auszuführen. Verantwortung für das eigene Handeln und das der Mitturner übernehmen, z.B. beim Sichern und Helfen Fairness und gegenseitige Unterstützung im Unterricht, auch bei Partner- und Gruppenturnen Eigene Leistungen regelmäßig reflektieren und individuelle Stärken und Schwächen in der Ausführung von Übungen erkennen.	• Boden • Sprung • Barren • Reck • Balancieren			
Volleyball (Rückschlagspiele)	Techniken im Volleyball sicher ausführen (siehe Umsetzung) Verletzungsprävention durch richtiges Aufwärmen und gezielte Übungen zur Kraft und Beweglichkeit Teamarbeit und Kommunikation im Spiel weiterentwickeln, z. B. durch Absprache und Unterstützung unter den Mitspielern. Spielstrategien und Taktiken entwickeln, z. B. durch gezieltes Trainieren von Angriffen, Abwehr und	Volleyball: Vorbereitung zum großen Sportspiel 4:4 (Quattro-Volleyball: Pritschen, Baggern, Dreierrhythmus, Angabe, Angriff, Block)	Volleyball-turnier (Vor den Osterferien)		Internationale Volleyballregeln Angriffe dürfen von überall durchgeführt werden Portugiesenregel beim Aufschlag (nach drei erfolgreichen Aufschlägen wird gewechselt)

	Blockspiel sowie durch das Verständnis von Positionswechseln im Spiel.				
Fußball (Große Sportspiele)	Techniken im Fußball sicher ausführen Konditionelle und koordinative Fähigkeiten weiterentwickeln, z. B. durch Sprints, Richtungswechsel, Tempodauerläufe und Agilitätsübungen Fairness und Respekt im Wettkampf und im Team erkennen und umsetzen. **Taktische Spielsysteme** verstehen und anwenden, z. B. das Positionsspiel in verschiedenen Formationen (z. B. 4-4-2, 4-3-3) sowie die Bedeutung von Raumaufteilung und Spielerbewegungen	Fußball: Vorbereitung auf das große Jahrgangsturnier Technikschulung: • **Passen und Schießen**: Präzise Pässe auf verschiedene Distanzen (kurz, lang, flach, hoch) und Schießen auf das Tor mit verschiedenen Fußtechniken (Innenseite, Außenseite, Vollspann). • **Dribbeln**: Ballführung mit beiden Füßen, Täuschungen und Richtungswechsel. • **Ballannahme und -mitnahme**: Den Ball kontrolliert annehmen und weiterführen, auch unter Druck. • **Abwehrtechniken**: Effektive Ballgewinne, Rückeroberung des Balls, richtiges Stellungsspiel in der Verteidigung. • **Torwarttechniken**: Grundlegende Techniken wie Abwehr, das Fangen von Bällen und das Abwehren von Schüssen.	Fußballturnier vor den Sommerferien		Regeln: Kein Abseits, Torwart darf Rückpässe in die Hand nehmen

Jahrgang 9 und 10: Sportkurse					
Sportart		**Inhaltsbezogene Kompetenzen**	**Umsetzung der inhaltsbezogenen Kompetenzen, Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht,**	Zeitpunkt	Erläuterungen, Bemerkungen, Organisation etc.
Sich Fit Halten		Die Schülerinnen und Schüler absolvieren verschiedene Arten von Ausdauerläufen. Sie passen ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge und Bedingungen an. Funktionale Kräftigung der Muskulatur. Zudem führen sie Trainingsformen zur Förderung der Kraftausdauer zielgerichtet nach Vorgabe oder selbstständig aus.	Lauftagvorbereitung Ausführen verschiedener Kräftigungsübungen für bestimmte Muskelgruppen. Kennenlernen und Beherrschen grundlegender Trainingsmethoden. Regulation der eigenen Leistungsgrenzen.	Jede Stunde	Teilnahme an 2 Lauftagen pro Halbjahr (10% der Sportnote pro Lauftag)
Ein Schwerpunkt pro Halbjahr	**Laufen, Springen, Werfen**	So schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauftechnik und einer individuellen Starttechnik laufen. Möglichst weites Werfen oder Stoßen eines Wurfgeräts aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf. In verschiedenen Formen/ mit unterschiedlichen Techniken so hoch/ so weit wie möglich springen.	100m, 800/1000m, Hürdenlauf Kugelstoßen, Schlagball, optional: Speerwurf Weitsprung, Hochsprung		Abschlussprüfung mit geeignetem Mehrkampf
	Sportspiele	Erlernen des situationsorientierten Spielens im Rahmen der Ballschule. Entwicklung fähigkeitsorientierter Leistungsfaktoren.	Kursbeispiele: Fußball, Basketball, Volleyball, Hockey, Handball, Kinball, Ultimate Frisbee, Badminton, Tischtennis, Tennis etc.		Sportartspezifische Abschlussprüfung

		Erweiterung der spezifischen Ballfertigkeiten Entwicklung einer systematischen Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen. Kontinuierliche Erweiterung ihrer koordinative Bewegungssteuerung. Erlernen grundlegender Antizipations- und Wahrnehmungstechniken.			
	Turnen	Sachgerechte Anwendung der Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder (je nach Leistungsniveau) selbstständig. Präsentation einer auf Körperspannung und Balance beruhenden Bewegungsaufgabe mit Partnern in Partnerarbeit oder in einer Gruppe. Die Schülerinnen und Schüler präsentieren und verbinden flüssig unterschiedliche turnerische Bewegungsformen oder erlernte Fertigkeiten an einem Gerät.	Kursbeispiele: Turnen, Parkour etc.		Abschlussprüfung: Präsentation einer Turnkür mit mind. 4 Turnelementen am Boden. Ausführung eines Turnelements mit höherem Schwierigkeitsgrad mit gelungener Hilfe- oder Sicherheitsstellung.
	Bewegungs-gestaltung, Tanz	Umsetzung einer selbstgewählten Musik in einer Gruppenchoreographie in Bewegung und Ausdruck. Die Schülerinnen und Schüler gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln allein oder in der Gruppe. Sie präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät.	Kursbeispiel: Fitness und Tanz, Tanzen etc.		Einzel/ Gruppenchoreographie nach Ausführungskriterien

	Sich Fit Halten	Die Schülerinnen und Schüler absolvieren verschiedene Arten von Ausdauerläufen. Sie passen ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge und Bedingungen an. Funktionale Kräftigung der Muskulatur. Zudem führen sie Trainingsformen zur Förderung der Kraftausdauer zielgerichtet nach Vorgabe oder selbstständig aus	Kursbeispiele: Fitness, Crossfit, Ausdauertraining, Hyrox etc.		
	Raufen, Ringen, Verteidigen	Die Schülerinnen und Schüler führen unterschiedliche Raufübungen und kleine Kampfspiele durch. Sie wissen um Gefährdungen und vermeiden diese. Sie führen inszenierte und ritualisierte Kämpfe durch.			
	Schwimmen	Die Schülerinnen und Schüler schwimmen eine vorgegebene Strecke so schnell wie möglich. Sie transportieren verschiedene Objekte allein und gemeinsam schwimmend im Wasser. Zudem tauchen sie unter individuell leistungsorientierter Vorgabe eine Strecke.			

Zusätzlich in allen Jahrgängen **4 Lauftage** im Jahr. Jeder Lauftag zählt 10% im Halbjahr. Zusammen bei der Ganzjahresnote 20%.

Bewertung:

Wer?	Note 1 (bzw. sicher)	Note 2-6 (überwiegend sicher bis unsicher)
Jungs Jahrgang 9-10	Unter 25 Minuten	Individuell nach Leistungsbereitschaft
Mädchen Jahrgang 9-10	Unter 30 Minuten	Individuell nach Leistungsbereitschaft
Jungs Jahrgang 7-8	Unter 30 Minuten	Individuell nach Leistungsbereitschaft
Mädchen Jahrgang 7-8	Unter 35 Minuten	Individuell nach Leistungsbereitschaft