

Fachcurriculum Sport für die Sek. I

Jahrgangsstufe 5 – Obligatorik 134 Stunden – Freiraum 26 Stunden

1. Kunststücke und Spiele im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen
2. Laufen über Stock und Stein
3. Durch Erlernen des Kraulschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern
4. Springen in seiner Vielfalt anwenden
5. Wasserspringen ohne Angst und Übermut – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten
6. Weitwerfen – wie weites Werfen gelingen kann
7. Tauchen – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen
8. Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen
9. Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmmart ausdauernd schwimmen können
10. Ich und der Ball – erste Erfahrungen mit dem Basketball technisch sicher und regelgeleitet im Mannschaftsspiel anwenden
11. Welche (Pausen-)spiele machen am meisten Spaß? – Verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele erfinden
12. Rolle und Rad – grundlegende Fertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen
13. Zusammenraufen – mit- und gegeneinander kämpfen
14. Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen – erste Erfahrungen mit dem Schläger im Partnerspiel Badminton technisch sicher und regelgerecht bewältigen
15. Tanzen wie die Fußballstars – einfache technisch – koordinative Grundformen für eine ästhetisch – gestalterische Präsentation nutzen
16. Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen – einfache Aufgaben im Partnerspiel Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen
17. Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten

Jahrgangsstufe 6 Obligatorik 100 Stunden – Freiraum 20 Stunden

18. Leicht und ohne Unterbrechung laufen können
19. Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen
20. Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen – einfache Aufgaben im Sportspiel Basketball taktisch sicher und regelgerecht bewältigen
21. Rock´n roll – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen
22. Systematisch und strukturiert spielen lernen – grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in kleinen Spielen anwenden

23. Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen – einfache Aufgaben im Sportspiel Fußball technisch sicher und regelgerecht bewältigen
24. Schwingen, Stützen, Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen
25. Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? – Stärken und Schwächen psychophysischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen
26. Regelgerecht mit- und gegeneinander kämpfen
27. Die gegnerischen Spieler überlisten – Spielsituationen im Basketball wahrnehmen und technisch – koordinativ und taktisch – kognitiv angemessen handeln
28. Einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen
29. Sicher Fahrradfahren – neue Bewegungsräume entdecken

Jahrgangsstufe 7 Obligatorik 74 Stunden – Freiraum 46 Stunden

30. Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen
31. Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen
32. „Ich will besser werden!“ – in Kraul- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können
33. Sport ist so vielseitig – sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten
34. Wir lernen fliegen – Hochsprung als neue Bewegungserfahrung
35. Die gegnerischen Spieler überlisten – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln
36. Mit Sicherheit – Felgbewegungen an Reck oder Barren sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen
37. Im Team zum Erfolg – Erste taktische Maßnahmen im Sportspiel Fußball in Kleingruppen verstehen und anwenden
38. Die gegnerischen Spieler überlisten – Spielsituationen im Fußball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln

Jahrgangsstufe 8 Obligatorik 86 Stunden – Freiraum 34 Stunden

39. Was macht die Unterschiede der Spiele aus? – Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen und verändern
40. Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Basketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen
41. Immer „Auf und Ab“ – tänzerische und gestalterische Elemente der Step-Aerobic für eine Gestaltung nutzen
42. Schwingen, Stützen, Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen (Handstand am Boden/ Schwebebalken)

- 43 Grundlagen des Skilaufens Erarbeiten – neue Bewegungsräume entdecken
- 44 Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Fußball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen
- 45 Entwickeln grundlegender Techniken in Zweikampfsituationen
- 46 Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln
- 47 Wir messen uns in einem (selbst zusammengestellten) Wettkampf – einen leichtathletischen Einzel- oder Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten

Jahrgangsstufe 9 Obligatorik 52 Stunden – Freiraum 28 Stunden

- 48 Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden
- 49 Wie spielt man denn eigentlich woanders? – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen
- 50 Le Parkour – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden
- 51 Fit und gesund – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern
- 52 Wir planen ein Turnier für die Klasse im Volleyball und erproben es. Ein Turnier sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren
- 53 Jump Style – Hüpfen wie die Straßenprofis – eine in Gruppen eigenständig erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten