

Fachcurriculum Sport

(Stand: November 2024)¹



Inhaltsverzeichnis:

1. Zusammensetzung der Sportnote (Leistungsbeurteilung) in der Orientierungs-, Mittel- und Oberstufe
2. Steckbrief bei der Übernahme neuer Lerngruppen. Der Steckbrief ist von den Erziehungsberechtigten zu unterschreiben (Beschluss FK 21.01.19 & 19.02.19).
3. Grundsatzgedanken zu den großen Sportspielen
4. Klassenspezifische Unterrichtsinhalte (Unterricht)
5. Überfachliche Kompetenzen und basale und grundlegende Kompetenzen

¹ Das SIFC Sport des DBG unterliegt einer fortlaufenden Überarbeitung und Weiterentwicklung

1. Zusammensetzung der Sportnote (Leistungsbeurteilung) in der Orientierungs-, Mittel- und Oberstufe

Die Sportnote

5.-6. Klasse

...setzt sich wie folgt zusammen:

ca. $\frac{1}{3}$ (33 %) Einsatz, Bereitschaft

ICH...

- ✓ zeige Einsatz und strenge mich an!
- ✓ helfe beim Auf- und Abbau.
- ✓ interessiere mich für verschiedene und neue Inhalte.
- ✓ bringe mich auch selbstständig in den Unterricht mit ein (eigene Ideen, Organisation, Mannschaftsbildung,...).
- ✓ beteilige mich am Unterrichtsgespräch.

ca. $\frac{1}{3}$ (33 %) soziale Fähigkeiten (Umgang miteinander)

ICH...

- ✓ gebe den Ball ab (ein guter Pass wird z. T. höher eingeschätzt als der eigene Tor-/Korberfolg).
- ✓ spiele fair, nehme Rücksicht.
- ✓ helfe anderen und lasse mir helfen.
- ✓ quatsche nicht im Unterrichtsgespräch.
- ✓ höre anderen aufmerksam zu.
- ✓ komme schnell in die Gesprächsrunde, halte den Ball still.
- ✓ kann Konfliktsituationen selbstständig lösen.
- ✓ kann in Gruppenarbeitsprozessen organisieren

ca. $\frac{1}{3}$ (33 %) Leistung & Leistungsverbesserung

- ✓ Fertigkeiten (z. B. Sportspiele, Turnen) und Ergebnisse (z. B. Leichtathletik)
- ✓ Fortschritte und Entwicklung der Leistungsfähigkeit.
- ✓ Ich verstehe Spieltaktik und wende sie an.
- ✓ Ich kenne Spielregeln und kann sie anwenden.

Die Sportnote

7-10. Klasse

...setzt sich wie folgt zusammen:

ca. ¼ Engagement

ICH...

- ✓ zeige Einsatz und strenge mich an!
- ✓ helfe beim Auf- und Abbau.
- ✓ interessiere mich für verschiedene und neue Inhalte.
- ✓ bringe mich auch selbstständig in den Unterricht mit ein (Aufwärmen, Organisation, Kreativität,...).
- ✓ beteilige mich am Unterrichtsgespräch.

ca. ¼ soziale Kompetenz

ICH...

- ✓ gebe den Ball ab (ein guter Pass wird z. T. höher eingeschätzt als der eigene Tor-/Korberfolg).
- ✓ spiele fair, nehme Rücksicht.
- ✓ helfe anderen und lasse mir helfen.
- ✓ komme schnell in die Gesprächsrunde und halte ggf. den Ball still, quatsche nicht im Unterrichtsgespräch.
- ✓ höre anderen aufmerksam zu, gehe auf ihre Beiträge ein.
- ✓ kann Konfliktsituationen selbstständig lösen.
- ✓ kann in Gruppenarbeitsprozessen organisieren

ca. ½ Leistung

- ✓ Fertigkeiten (z. B. Sportspiele, Turnen) und Ergebnisse (z. B. Leichtathletik)
- ✓ Fortschritte und Leistungsverbesserung
- ✓ Ich verstehe Spieltaktik und wende sie an.
- ✓ Ich kenne Spielregeln und kann sie anwenden.

Die Sportnote

E-Q2. Klasse

...setzt sich wie folgt zusammen:

ca. 20 % Engagement

ICH...

- ✓ zeige Einsatz und strenge mich an!
- ✓ helfe beim Auf- und Abbau.
- ✓ interessiere mich für verschiedene und neue Inhalte.
- ✓ bringe mich auch selbstständig in den Unterricht mit ein (Aufwärmen, Organisation, Kreativität,...).
- ✓ beteilige mich am Unterrichtsgespräch.

ca. 20 % soziale Kompetenz

ICH...

- ✓ gebe den Ball ab (ein guter Pass wird z. T. höher eingeschätzt als der eigene Tor-/Korberfolg).
- ✓ spiele fair, nehme Rücksicht.
- ✓ helfe anderen und lasse mir helfen.
- ✓ komme schnell in die Gesprächsrunde und halte ggf. den Ball still, quatsche nicht im Unterrichtsgespräch.
- ✓ höre anderen aufmerksam zu, gehe auf ihre Beiträge ein.
- ✓ kann Konfliktsituationen selbstständig lösen.
- ✓ kann in Gruppenarbeitsprozessen organisieren

ca. 60 % Leistung

- ✓ Fertigkeiten (z. B. Sportspiele, Turnen) und Ergebnisse (z. B. Leichtathletik)
- ✓ Fortschritte und Leistungsverbesserung
- ✓ Ich verstehe Spieltaktik und wende sie an.
- ✓ Ich kenne Spielregeln und kann sie anwenden.

STECKBRIEF VON:

.....
(Vor- und Zunahme)

(Klebe hier ein
Foto von dir auf, wenn
du möchtest.)

Klasse:.....

Lieblingssportart:.....

Diese Sportart habe ich bisher noch nie ausgeübt:

Hobbys:

.....
.....
.....

Vielleicht habe ich umsetzbare Ideen oder Wünsche für das Halbjahr, wie der Unterricht interessant gestaltet werden könnte...

.....
.....

So versuche ich mich positiv in den Sportunterricht einzubringen:

.....
.....

Verletzungen / Krankheiten / Allergien, von denen der Sportlehrer wissen sollte:

.....
.....

.....
Unterschrift der Erziehungsberechtigten

3. Grundsatzgedanken zu den großen Sportspielen

Alle Lernenden, unabhängig vom Geschlecht oder körperlichen Voraussetzungen, sollen erfolgreich am Spiel teilnehmen können. Aufgrund dieses Zieles und der Heterogenität innerhalb der Lerngruppen, ist es notwendig, die großen Sportspiele zu vereinfachen. Das bedeutet, dass die Spielfeldgröße, die Spielerzahl, Spielregeln und Erfolgsbedingungen den Voraussetzungen der Lerngruppe angepasst werden müssen. Wie auch in anderen Unterrichtsthemen, hat im Bereich der „Sportspiele“ die Fähigkeitsvermittlung neben der Fertigkeitsvermittlung einen besonderen Stellenwert. Gleichzeitig muss sichergestellt werden, dass konstitutive Elemente der großen Sportspiele vermittelt werden.

Die einzelnen Unterrichtsinhalte der Sportspiele Fußball, Handball, Basketball, Volleyball und weitere, sowie in der Sekundarstufe II Ultimate, Floorball und weitere umfassen:

- eine allgemeine, fähigkeitsorientierte Ballschule,
- ein spielerisch-implizites sowie sportspielübergreifendes Lernen,
- kleine Spiele und Spielformen zum Erwerb einer allgemeinen Spielfähigkeit, altersgerechte Formen der „großen“, oben genannten Sportspiele,
- Regelkenntnisse, -einhaltung
- Reflexion der individuellen sowie der Teamleistung.

Mit vielen, unterschiedlichen Bällen der Umgang mit dem Ball, Ballsicherung, Ballbehauptung, Verbesserung der Wurftechniken (Wurfwinkel, -kraft und -präzision) und Fangtechniken (ab Klasse 5 mit Softbällen, Tennisbällen etc. ab Klasse 6 auch mit Handbällen und Wurfbällen, die sukzessive größer und härter werden) erlernt. In vielerlei Spielsituationen erlernen die Schülerinnen und Schüler sportspielübergreifende Fähigkeiten. Hierzu zählt beispielsweise ein übergreifendes Taktikverständnis (Orientierung im Spielfeld, Anbieten, Freilaufen, sprich aus dem Deckungsschatten des Verteidigers lösen etc.).

verbindliche Inhalte und Leistungsbeschreibung der vier Kompetenzbereiche					
Kenntnisse	Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen	Grundstrukturen in Angriff und Abwehr benennen	Spielpositionen richtig darstellen	Taktikbilder deuten	über Regelkenntnisse in den vermittelten Spielen verfügen
Fähigkeiten	sich anbieten und sich orientieren	den Ballbesitz individuell und kooperativ sichern	Überzahl individuell und kooperativ herausspielen	Lücken nutzen / Freiräume verhindern	Abschlussmöglichkeiten nutzen / das Erreichen einer Zielzone verhindern
Fertigkeiten	Sportspielspezifische Techniken funktional Anwenden	Gegenspieler und Mitspielerpositionen erkennen	die Flugbahn eines Balls einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen	Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren	Ballannahme und Ballkontrolle stören
Einstellungen	Bereitschaft sich über eine Spielphase hinaus anzustrengen	Druckbedingungen ertragen (Zeitdruck, Präzisionsdruck)	angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen	sich für die Mannschaft engagieren	sich für Fairplay einsetzen

4. Klassenspezifische Unterrichtsinhalte (Unterricht)

5. Klasse:

Fußball

In vielerlei Spiel- und Übungsformen werden Inhalte wie Ballführung (Dribbling mit rechtem und linkem Fuß, Richtungswechsel, Blick vom Ball lösen etc.) Ballabsicherung, Passspiel, Annahme, Torschuss und insbesondere das mannschaftliche Zusammenspiel mit und ohne Ball vermittelt.

(Überfachliche Kompetenzen → Selbstkompetenz: insbesondere Umgang mit Erfolg und Misserfolg, Durchhaltevermögen)

(Basale Kompetenzen → sozial-emotionale Kompetenzen: Fähigkeit, Emotionen angemessen auszudrücken)

(Basale Kompetenzen → Kognitive Kompetenz: selektive Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen)

Kooperationsspiele

Kooperationsspiele fördern den Zusammenhalt in der Klasse und das soziale Lernen jedes Einzelnen. Es gibt keine Sieger oder Verlierer, die Gruppe als Ganzes ist gefordert. Sie bekommt eine Aufgabe, die ihre Teamfähigkeit auf die Probe stellt. Jeder muss dazu beitragen, dass die Herausforderungen gelöst werden. In diesem Zusammenhang ist das Gewähren und Annehmen von Hilfestellungen relevant, was sich auch mit der anstehenden Unterrichtseinheit „Turnen“ verbinden lässt.

Um zu gewährleisten, dass der vollzogene Lernprozess auch in den Gruppenalltag hineinwirkt, sollte im Anschluss gemeinsam ausgewertet werden. Mögliche Ansätze für die Reflexionsrunden können sein:

- Begründet, welche Absprache / Taktik für euer Team erfolgreich war.
- Beschreibt eure Entscheidungsfindung.
- Beschreibt, wie schwächere Gruppenmitglieder in den Prozess integriert wurden.
- Überlegt, ob Kompromisse möglich waren / gewesen wären.

(Überfachliche Kompetenzen → Sozialkompetenz: Förderung der Kommunikations- und Konfliktlösungskompetenz, Kooperationsfähigkeit)

(Basale Kompetenzen → sozial-emotionale Kompetenzen: Fähigkeit, Emotionen angemessen auszudrücken)

Turnen

Der Themenbereich beinhaltet auf der gemeinsamen Grundlage eines erfindungsreichen, gestalterischen Umgangs mit der Bewegung die Kernthemen des Turnens, das gegenseitige Helfen und Unterstützen sowie das erlebnisreiche Bewegen in Gerätearrangements und bei Bewegungskunststücken – allein oder in der Gruppe.

In Klasse 5 werden **zwei Geräte** verbindlich vorgestellt: **Boden und Sprung**

- Verbindliches Thema beim Bodenturnen ist **Rollen**.
- Zielübung: Rolle vorwärts
- Verbindliches Thema beim Sprung ist **Hocken**.
- Zielübung: Hockwende

Prüfungsgestaltung und -inhalte: Die Schülerinnen und Schüler präsentieren die erlernten Fähigkeiten in einer Kür einzeln oder in der Gruppe. Eine Weiterentwicklung der Präsentation – in Richtung einer Choreografie – mit eigenen Turnelementen ist möglich/ erwünscht, die in der Jahrgangsstufe vermittelten Kernfähigkeiten bleiben verpflichtend.

(Sozialkompetenz: Kooperationsfähigkeit); siehe auch Kompetenzbereiche Jahrgänge 7 bis 10 (Turnen).

Schwimmen

Fortbewegung im und unter Wasser stellt eine Voraussetzung für alle anderen Wassersportarten dar. Aus diesem Grund soll der Schwimmunterricht so früh wie möglich am DBG angeboten werden. Der Umgang mit dem Element Wasser fördert Aspekte wie Sicherheit und Verantwortung einschließlich des Rettens.

Auf Grundlage der Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler wird eine Unterrichtseinheit *Schwimmen* in Klasse 5 durchgeführt. Neben der Wassergewöhnung wird mindestens eine Schwimmdisziplin thematisiert. Ebenso sind die Kenntnis der Baderegeln, Tauchen, Sprünge vom Beckenrand und aus 1m Höhe sowie 200 m Streckenschwimmen Inhalte der Unterrichtseinheit.

(Überfachliche Kompetenzen → Gesundheitskompetenz: Bewusstsein für die Bedeutung der Schwimmfähigkeit, Verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper)

(Überfachliche Kompetenz → Personale Kompetenzen: Selbstwirksamkeit)

(Basale Kompetenzen → Kognitive Kompetenz → Arbeitsgedächtnis: Wissensaneignung (Baderegeln))

Quickborn, den

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler der Klasse XY,

im Rahmen des Sportunterrichts wird die Klasse in den nächsten Wochen eine Unterrichtseinheit zum Thema *Schwimmen* durchführen. Sicherheit im Wasser ist lebensnotwendig. „Schwimmen thematisiert die Auseinandersetzung mit dem Element Wasser. Fortbewegung im und unter Wasser stellt eine Voraussetzung für alle anderen Wassersportarten dar. Aus diesem Grund soll der Schwimmunterricht so früh wie möglich (in Jahrgangsstufe 5/6) verbindlich angeboten werden“ (Zitat aus den Fachanforderungen Sport der Allgemeinbildenden Schulen, Ministerium für Schule und Berufsbildung Schleswig-Holstein, S. 35, 2015).

Der Schwimmunterricht wird stets in einer Doppelstunde stattfinden. Wir werden gemeinsam vom DBG zum Quickborner Freibad und nach unserer Doppelstunde auch gemeinsam wieder zurück zur Schule gehen.

Kinder, die nicht mitschwimmen können, kommen mit in das Freibad und nehmen, sofern es ihnen möglich ist, vom Beckenrand aus am Unterricht teil (Badelatschen mitnehmen). Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung für die aktive Teilnahme am Schwimmunterricht. Bei Ohrenenerkrankungen oder anderweitigen Schmerzen in den Ohren, auch bei abklingenden Erkältungen, grippalen Infekten etc., sollte gegebenenfalls nicht geschwommen, insbesondere nicht getaucht oder ins Wasser gesprungen werden. Vorher unbedingt der Lehrkraft Bescheid geben. Bitte entschuldigen Sie Ihre Tochter / Ihren Sohn wenn nötig vom Schwimmen.

Grundausrüstung

Neben Badeanzug bzw. Badehose und Handtuch müssen u.a. aus hygienischen Gründen folgende Utensilien mit zum Schwimmen gebracht werden:

- Seife, Shampoo
- Badelatschen
- möglichst Badekappe (bei langen Haaren vorteilhaft für bessere Sicht und Atmung beim Schwimmen)
- Eine 1-Euro-Münze für den Schrank
- möglichst Schwimmbrille (sinnvoll zum Schutz chloempfindlicher Augen)
- Föhn (insbesondere bei langen Haaren)
- Mütze oder Kapuze für evtl. noch nicht trockene Haare

Ablauf des Schwimmunterrichts

Vor Betreten und nach Verlassen des Freibades wird aus Sicherheitsgründen die Schülerzahl festgestellt. Um dies möglichst reibungslos durchführen zu können, ist es wichtig, dass alle Kinder nach Verlassen des Bades ohne Verzögerung zum vereinbarten Treffpunkt gehen und das Durchzählen aufmerksam unterstützen. Um einen schnellen Transfer vom Freibad zur Schule zu gewährleisten, werden am Kiosk des Freibades keine Naschsachen gekauft. Auf dem Weg darf getrunken oder gegessen werden, sofern dies den zügigen Ablauf nicht behindert.

Wertgegenstände, wie z.B. Uhren, Ketten, größere Geldbeträge, Mobiltelefone, wertvolle Kleidung usw., sollten nicht mitgebracht werden. Alle Verletzungen verursachende Gegenstände, wie z.B. Ringe, Ketten, Uhren, Schrankschlüssel usw., müssen auch während des Schwimmunterrichts abgelegt werden.

Es darf kein Schüler ohne Erlaubnis eines Lehrers ins Wasser gehen. Die Badeordnung und Baderegeln (siehe Rückseite) sind unbedingt zu beachten.

Wer während des Schwimmunterrichts die Toilette aufsuchen möchte, muss sich beim Lehrer abmelden. Der Schwimmbereich darf ohne Kenntnis der Lehrkraft nicht verlassen werden. Behalte auch selbst deine Mitschüler im Auge. Falls du jemanden vermisst, sprich sofort eine Lehrkraft an.

Während des Unterrichts schnell zusammenkommen und zügig ruhig werden, da lange Verzögerungen schnell zum Auskühlen führen.

Auf der Rückseite sind unsere wichtigsten Baderegeln zusammengefasst, die ihre Kinder lernen müssen.

Die Klasse wird während des Schwimmunterrichts von ... und von mir, betreut.

Melden Sie sich bei eventuellen Rückfragen bitte unter....

Mit freundlichem Gruß



Ich, als Erziehungsberechtigte(r) meines Kindes, habe die Informationen zum Schwimmunterricht im Freibad Quickborn erhalten.

Datum / Unterschrift:

6. Klasse

Handball

In vielerlei Spiel- und Übungsformen werden Inhalte wie Ballführung (Prellen, Ballabsicherung mit beiden Händen etc.), Ballbehauptung / Ballgewinn, Passspiel, Fangen, Torwurf (Stemmwurf, Sprungwurf) und insbesondere das mannschaftliche Zusammenspiel mit und ohne Ball vermittelt.

(Überfachliche Kompetenzen → Soziale Kompetenzen: Kooperationsfähigkeit und konstruktiver Umgang mit Konflikten sowie mit Vielfalt)

Turnen

Der Themenbereich beinhaltet auf der gemeinsamen Grundlage eines erfindungsreichen, gestalterischen Umgangs mit der Bewegung die Kernthemen des Turnens, das gegenseitige Helfen und Unterstützen sowie das erlebnisreiche Bewegen in Gerätearrangements und bei Bewegungskunststücken – allein oder in der Gruppe.

In Klasse 6 werden ein drittes und viertes Gerät vorgestellt: **Reck und Schwebebalken.**

- Verbindliches Thema am Reck ist **Stützen und Schwingen.**

Zielübung: Sprung in den Stütz/Aufschwung, Felgabzug, Unterschwing vom Boden/aus dem Stütz, Übungen zum Umschwung

- Verbindliches Thema beim Schwebebalken ist **Balancieren.**

Zielübung: verschiedene Schritte, Waage (Knie-, Seit- und/oder Standwaage), Sprünge (Schlusssprung mit Fußwechsel - optional Pferdchensprung oder Abgang)

- Boden und Sprung werden, wenn möglich wiederholt und/oder ergänzt.

Prüfungsgestaltung und -inhalte: Die Schülerinnen und Schüler präsentieren die erlernten Fähigkeiten in einer Kür einzeln oder in der Gruppe. Eine Weiterentwicklung der Präsentation – in Richtung einer Choreografie – mit eigenen Turnelementen ist möglich/ erwünscht, die in der Jahrgangsstufe vermittelten Kernfähigkeiten bleiben verpflichtend.

(Differenzierung)

(Überfachliche Kompetenzen → Sozialkompetenz: Kooperationsfähigkeit)

Ringens und Raufen

In dieser Unterrichtseinheit geht es um ein verantwortungsvolles Kräftemessen, wobei neben den körperlichen Fähig- und Fertigkeiten die soziale Kompetenz der Schülerinnen und Schüler im Fokus stehen soll. In Spiel- und Übungsformen des Ringens und Raufens werden Schülerinnen und Schüler zu einem geregelten und auch symbolhaft-spielerischen Messen der Kräfte angeleitet. Die Beteiligten erfahren sich und ihr Gegenüber körperlich handelnd in einem gesicherten, geregelten Raum. Körperkontakt ist zunächst entsprechend anzubahnen, bevor ein Kräftemessen im Stand und auf dem Boden erfolgt. Alle schlagenden Kampfsportarten (Boxen, Kickboxen, Taekwondo etc.), die auch den Kopf als Ziel haben, sind für den Sportunterricht als Übungskampf verboten. Alle Trainingsformen dieser Sportarten (Pratzen-, Technik- und Fitnesstraining) können behandelt werden.

Alternativ kann die Unterrichtseinheit ebenso in Klasse 5 thematisiert werden.

(Überfachliche Kompetenzen → Sozialkompetenzen: Konstruktiver und regelbasierter Umgang mit Konflikten)

Überfachliche Kompetenzen → Selbstkompetenzen → Personale Kompetenzen: Selbstwirksamkeit, Selbstbehauptung)

7. Klasse

Leichtathletik

Laufen, Springen, Werfen sind Grundtätigkeiten menschlichen Bewegungsverhaltens und damit wichtige Voraussetzungen für das Sporttreiben überhaupt. Diese Tätigkeiten sollen in vielfältigen Spiel- und Übungsformen sowie verbindlich in den Disziplinen Ausdauerlauf, Sprint, Weitsprung und Schlagballweitwurf thematisiert werden.

Im Jahrgangsturnier wird die Prüfung so gestaltet, dass die betreuende Lehrkraft theoretisch die Leistungen für die Erfüllung der Anforderung des Deutschen Sportabzeichens nutzen kann. Die Organisation und Durchführung des Turniers wird – falls vorhanden – vom Sportprofil des Q1-Jahrgangs, unterstützt durch die jeweilige Sportprofillehrkraft, übernommen.

Turnierdisziplinen		
Mädchen	Disziplin	Jungen
Wurf (Schlagball)		
80 g		200 g
Sprung		
Weitsprung		Weitsprung
Sprint		
50 m		50 m
Ausdauer		
800 m		1000 m

Grundlegende Kompetenz: Selbstwahrnehmung - Stärkung der Fähigkeit zum Belohnungsaufschub

Überfachliche Kompetenzen: Schulung der Selbstreflexion und der Ausdauer (personale Kompetenz bzw. motivationale Einstellungen)

Turnen

Der Themenbereich beinhaltet auf der gemeinsamen Grundlage eines erfindungsreichen, gestalterischen Umgangs mit der Bewegung die Kernthemen des Turnens, das gegenseitige Helfen und Unterstützen sowie das erlebnisreiche Bewegen in Gerätearrangements und bei Bewegungskunststücken – allein oder in der Gruppe.

In Klasse 7 wird ein **fünftes Gerät** verbindlich vorgestellt: **Barren**.

- Verbindliches Thema beim Barren ist **Stützen und Schwingen**.
- Zielübung Barren: Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen, Grätschsitz, Wende/Kehre
- Am Boden wird verbindlich der Handstand eingeführt
- Sprung, Reck und Schwebebalken werden wenn möglich wiederholt und/oder ergänzt.

Prüfungsgestaltung und -inhalte: Die Schülerinnen und Schüler präsentieren die erlernten Fähigkeiten in einer Kür einzeln oder in der Gruppe. Eine Weiterentwicklung der Präsentation – in Richtung einer Choreografie – mit eigenen Turnelementen ist möglich/ erwünscht, die in

der Jahrgangsstufe vermittelten Kernfähigkeiten bleiben verpflichtend. Zur Bewertung wird zusätzlich zum neuen Thema eine Kür zu einem Gerät gezeigt, welches in den vorherigen Klassenstufen thematisiert wurde.

Grundlegende Kompetenz: kognitive Kompetenzen - Planung des Lernprozesses

Überfachliche Kompetenzen: soziale Kompetenz - Förderung von verantwortungsbewusstem Verhalten in der Gruppe; motivationale Einstellungen – Förderung von Engagement; personale Kompetenzen – Schulung der realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Nutzung des eigenen Potenzials

8. Klasse

Basketball

In vielerlei Spiel- und Übungsformen werden Inhalte wie Ballführung (Prellen, Ballabsicherung mit beiden Händen etc.), Ballbehauptung / Ballgewinn, Passspiel, Fangen, Korbwurf (Standwurf, Sprungwurf, Korbleger) und insbesondere das mannschaftliche Zusammenspiel mit und ohne Ball vermittelt.

Grundlegende Kompetenz: sozial-emotionale Kompetenzen - Entwicklung von Strategien im Umgang mit eigenen Emotionen

Überfachliche Kompetenzen: soziale Kompetenzen - Schulung der Kooperationsfähigkeit und des konstruktiven Umgangs mit Konflikten

Turnen

Der Themenbereich beinhaltet auf der gemeinsamen Grundlage eines erfindungsreichen, gestalterischen Umgangs mit der Bewegung die Kernthemen des Turnens, das gegenseitige Helfen und Unterstützen sowie das erlebnisreiche Bewegen in Gerätearrangements und bei Bewegungskunststücken – allein oder in der Gruppe.

In Klasse 8 wird ein **sechstes Gerät** verbindlich vorgestellt: **Ringe**.

- Verbindliches Thema an den Ringen ist **Schwingen**.
- Zielübung: Schwingen im Langhang mit zwei Bodenkontakten und deutlicher Armentlastung, Drehungen, opt. Beugesturzhang, beim Rückschwung Absprung im „toten Punkt“
- Verbindlich für eine Kür am Boden sind: Rad, Handstand mit Abrollen und drei weitere unterschiedliche Elemente

Prüfungsgestaltung und -inhalte: Die Schülerinnen und Schüler präsentieren die erlernten Fähigkeiten in einer Kür einzeln oder in der Gruppe. Eine Weiterentwicklung der Präsentation – in Richtung einer Choreografie – mit eigenen Turnelementen ist möglich/ erwünscht, die in der Jahrgangsstufe vermittelten Kernfähigkeiten bleiben verpflichtend. Zur Bewertung wird zusätzlich zum neuen Thema eine Kür zu einem Gerät gezeigt, welches in den vorherigen Klassenstufen thematisiert wurde.

Grundlegende Kompetenz: kognitive Kompetenzen - Planung des Lernprozesses

Überfachliche Kompetenzen: soziale Kompetenz - Förderung von verantwortungsbewusstem Verhalten in der Gruppe; motivationale Einstellungen – Förderung von Engagement; personale Kompetenzen – Schulung der realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Nutzung des eigenen Potenzials

9. Klasse

Badminton

Die Schüler erlernen in geeigneten Übungs- und Spielformen grundlegende Kenntnisse zum Badmintonspiel. Dabei wird zwischen Einzelspiel und Doppelspiel unterschieden.

Kenntnisse: z.B. Spielidee, Regelkenntnisse

Fähigkeiten: z.B. Spiel mit Schläger (Auge-Hand-Koordination), Orientierung auf dem Feld

Fertigkeiten: z.B. sportspezifische Techniken erlernen wie z.B. Angabe, Smash, Drop

Einstellungen: z.B. eigene Spielstärke einschätzen können, Bereitschaft sich fair mit einem Gegner zu messen.

Ziel: Ausbildung einer allgemeinen Spielfähigkeit

Stufenturnier Badminton: Badminton-Doppel

Im Badmintonunterricht entwickeln die Schülerinnen und Schüler ihre Selbstkompetenz, indem sie Spieltechniken selbstständig erlernen, reflektieren und gezielt verbessern. Durch die körperliche Aktivität im Spiel und zum Beispiel das bewusste Aufwärmen wird zudem die Gesundheitskompetenz gefördert. Soziale Kompetenz zeigt sich im fairen Miteinander, in der Einhaltung von Spielregeln und in der Kooperation mit Spielpartnerinnen und -partnern. Badminton bietet somit eine vielseitige Grundlage zur Förderung wichtiger personaler und sozialer Fähigkeiten.

Turnen

Der Themenbereich beinhaltet auf der gemeinsamen Grundlage eines erfindungsreichen, gestalterischen Umgangs mit der Bewegung die Kernthemen des Turnens, das gegenseitige Helfen und Unterstützen sowie das erlebnisreiche Bewegen in Gerätearrangements und bei Bewegungskunststücken – allein oder in der Gruppe.

- In Klasse 9 wird eine Weiterentwicklung einer Kür an einem der folgenden Geräte: Boden, Schwebebalken, Barren, Reck
- Ziel: Übungsfolge auf höherem Niveau als in den Vorklassen – optional Partner- oder Gruppenkür

Prüfungsgestaltung und -inhalte: Die Schülerinnen und Schüler präsentieren die erlernten Fähigkeiten in einer Kür einzeln oder in der Gruppe. Eine Weiterentwicklung der Präsentation – in Richtung einer Choreografie – mit eigenen Turnelementen ist möglich/ erwünscht, die in der Jahrgangsstufe vermittelten Kernfähigkeiten bleiben verpflichtend. Zur Bewertung wird zusätzlich zum neuen Thema eine Kür zu einem Gerät gezeigt, welches in den vorherigen Klassenstufen thematisiert wurde.

Das Turnen ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, ihre Selbstkompetenz durch das eigenständige Üben von Bewegungsformen sowie das Überwinden von Herausforderungen zu stärken. Dabei wird auch die Gesundheitskompetenz geschult, etwa durch die bewusste Auseinandersetzung mit Körperhaltung, Körperspannung und Sicherheitsaspekten. Die soziale Kompetenz wird durch Partnerarbeit, gegenseitiges Sichern und gemeinsames Üben intensiv gefördert. Ein besonderer Schwerpunkt im Turnen liegt auf der Differenzierung: Bewegungsaufgaben werden an individuelle Leistungsniveaus angepasst, um allen Lernenden eine persönliche Weiterentwicklung zu ermöglichen.

10. Klasse

Volleyball

In vielerlei Spiel- und Übungsformen werden Inhalte wie Spieltechniken (Beinarbeit, oberes, unteres Zuspiel, Prellen, Ballabsicherung mit beiden Händen etc.), Passspiel (hohe Flugkurve bei der Annahme und beim Stellen), Angriffsspiel (Antizipation des zugespielten Balles, Schmetterschlag, präzises Pritschen, „mit Auge spielen“) und insbesondere das mannschaftliche Zusammenspiel mit und ohne Ball vermittelt.

Im Volleyballunterricht erleben die Schülerinnen und Schüler Selbstwirksamkeit, indem sie Techniken und Taktiken gezielt anwenden und dadurch aktiv zum Spielgeschehen beitragen. Die soziale Kompetenz und Kooperationsfähigkeit werden durch das Zusammenspiel im Team, gegenseitige Unterstützung und das Einhalten von Regeln intensiv gestärkt. Durch gezielte Differenzierung in Spiel- und Übungsformen werden individuelle Leistungsniveaus berücksichtigt und persönliche Fortschritte ermöglicht.

Leichtathletik

Insbesondere komplexere Disziplinen der Leichtathletik werden als Unterrichtsgegenstand aufgegriffen, wie zum Beispiel Hochsprung, Speerwurf, Kugelstoß (oder Hürdensprint). Diese Themen können ebenfalls einen möglichen Übergang in ein Sportprofil erleichtern. Ferner sollen Ausdauerläufe in der Einheit behandelt werden. Dies – oder auch Sprintdisziplinen – können einen fließenden, sich wiederholenden Wechsel zum weiteren Themenschwerpunkt der 10. Jahrgangsstufe darstellen, der Fitness.

In der Leichtathletik erfahren Schülerinnen und Schüler Selbstwirksamkeit durch das Erreichen individueller Leistungsziele und die Reflexion eigener Fortschritte. Die Schulung gesundheitsförderlicher Bewegungsabläufe und das bewusste Wahrnehmen körperlicher Belastungen stärken die Gesundheitskompetenz. Durch eine Reflexion der individuellen Techniken wird jeder Schülerin und jedem Schüler eine individuelle Lernentwicklung ermöglicht.

Fitness

Dieser Themenbereich überspannt alle anderen Themenbereiche aufgrund seiner besonderen Funktion hinsichtlich der Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung. Sich fit halten bezieht sich auf Trainings-, Übungs- und Spielformen mit gesundheitlicher Zielsetzung und fördert besonders die Entwicklung für eine gesunde körperliche und psychosoziale Einstellung. Schwerpunkte im physischen Bereich bilden Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

Im Fitnessunterricht entwickeln die Schülerinnen und Schüler ihre Selbstwirksamkeit, indem sie individuelle Trainingsziele setzen, ihre Fortschritte reflektieren und eigenverantwortlich trainieren. Durch gezielte Übungen zur Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination wird die Gesundheitskompetenz gestärkt. Die gemeinsame Arbeit in Gruppen fördert die soziale Kompetenz sowie gegenseitige Unterstützung und Rücksichtnahme. Durch

vielfältige Angebote und Differenzierung wird auf unterschiedliche Leistungsstände eingegangen und die Motivation sowie das Engagement der Lernenden gefördert.

Ringen und Raufen

Eine technikorientiertere Vermittlung des Themenfeldes soll hierbei im Fokus stehen. Inhalte wie die Fallschule und ebenfalls Elemente aus dem Judo sollen unterrichtet werden.

Beim Ringen und Raufen stehen Selbstkompetenz und Selbstbehauptung im Zentrum, indem die Schülerinnen und Schüler lernen, sich fair und kontrolliert durchzusetzen sowie die eigenen Grenzen und die der anderen zu respektieren. Die Gesundheitskompetenz wird durch gezielte Erwärmung, achtsames Bewegen und sicheres Verhalten gefördert. Soziale Kompetenz und Kooperationsfähigkeit entwickeln sich im partnerschaftlichen Umgang, beim Einhalten von Regeln und im respektvollen Miteinander. Durch Differenzierung der Aufgaben und Techniken können alle Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Leistungsniveau aktiv und mit Engagement teilnehmen.

In Hinblick auf die Hinführung zum Sportprofil erfolgt eine intensivere Beschäftigung mit den theoretischen Aspekten der Fitness (Sportbiologie, Trainingslehre), um einen Einblick in den Theorieunterricht des Sportprofil zu vermitteln.

Eine weitere Idee wäre es, dies in Kombination mit dem Fitnessstudio zu unterrichten. D. h. die Fitnesskarten gäbe es dann nicht in E, sondern im 10. Jg. → Übergang Profil

SEK II

Bei der Wahl der Themen in der SEK II gelten die folgenden Hinweise gemäß der Fachanforderungen Sport für das Land SH:

-Mindestens 6 Praxisthemengebiete (Einführungsphase und Qualifikationsphase); verbindlich in E: Fitness und Sportspiele, verbindlich in Q: Sportspiele.

Grundsätzlich werden in den Fachanforderungen Sport des Landes SH folgende sportpraktische Themengebiete aufgeführt: Fitness, Sportspiele, Gerätturnen, Leichtathletik, Gymnastik und Tanz, Schwimmen, Wassersport, Rollen und Gleiten, Ringen, Raufen, Verteidigen.

Die Sportfachschaft hat sich aus diesem Kanon auf folgende verbindlich zu behandelnde Themengebiete festgelegt: Fitness, Ultimate und Floorball.

-Theoriethemengebiete I und II (I: Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen; II: Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens) in E.

Pro Halbjahr ist ein GLN vorgesehen. Die Sportfachschaft entscheidet sich derzeit für eine Variante, bei der nicht zu einem Termin ein GLN (z.B. in Form einer Abfrage von Regelkenntnissen) angeboten wird, sondern für mehrere dezentrale GLNs. Dies heißt, dass in möglichst jeder Sportstunde durch SuS z.B. Aufwärmprogramme, Übungsreihen, Spielformen oder im kleineren Umfang gar eigene Sportarten etc. präsentiert werden sollen. Bei der Anzahl der zur Verfügung stehenden Sportstunden, räumlichen Gegebenheiten und Schülerzahlen in den Kursen sollten diese nicht zu umfangreich konzipiert werden.

Gewichtung: 10-15%

Einführungsjahrgang:

Ultimate

In vielerlei Spiel- und Übungsformen werden Inhalte wie Passtechniken (backhand, sidearm, up-side-down), Fangen, Scheibenbehauptung / Scheibengewinn, Passspiel (Laufwege, Antizipation der Flugkurve der Scheibe) und insbesondere das mannschaftliche Zusammenspiel mit und ohne Scheibe vermittelt.

Für die Sportspiele in der Oberstufe gelten die gleichen Ausführungen hinsichtlich der Kompetenzbereiche wie für die Sportspiele in der SEK I, jedoch in altersentsprechend differenzierterer Ausprägung.

Fitness

Sich fit halten bezieht sich auf Trainings-, Übungs- und Spielformen mit gesundheitlicher Zielsetzung. Die Schülerinnen und Schüler lösen hierbei Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) und koordinativen Fähigkeiten. Damit die Inhalte herausfordernd sind, müssen die Lehrkräfte sowie die Schülerinnen und Schüler auch aufgrund ihrer Selbstkompetenz auf die Bewegungsausführung besonders achten. Die Bewegungsqualität hat einen höheren Stellenwert als die Quantität.

Die Kompetenzen im Bereich Fitness in der Jahrgangsstufe E schließen an die erworbenen Kompetenzen der Jahrgangsstufe 10 an und erweitern diese.

Qualifikationsphase 1:

Floorball

In vielerlei Spiel- und Übungsformen werden Inhalte wie Ballführung (Ballabsicherung mit beiden Seiten der Kelle, Körperabschirmung etc.), Ballbehauptung / Ballgewinn, Passspiel (Schlenzschlag, Schlagschuss), Torschuss und insbesondere das mannschaftliche Zusammenspiel mit und ohne Ball vermittelt.

Für die Sportspiele in der Oberstufe gelten die gleichen Ausführungen hinsichtlich der Kompetenzbereiche wie für die Sportspiele in der SEK I, jedoch in altersentsprechend differenzierterer Ausprägung.

Qualifikationsphase 2:

In Q2 werden die im Curriculum aufgeführten Inhalte in Absprache mit den entsprechenden Kursen vertiefend behandelt. Bsp.: Vertiefende Behandlung von Einzel-, Gruppen-, Mannschaftstaktiken.

Gegebenenfalls bietet es sich an Schülerinnen und Schüler einzubinden, um das Sportangebot zu erweitern.

Für die Sportspiele und alle anderen relevanten Inhalte in der Oberstufe gelten die gleichen Ausführungen hinsichtlich der Kompetenzbereiche wie für die Sportinhalte in der SEK I, jedoch in altersentsprechend differenzierterer Ausprägung.

=====

Ergänzungen:

5. Überfachliche Kompetenzen und basale und grundlegende Kompetenzen

Überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht

Der Sportunterricht trägt wesentlich zur Entwicklung überfachlicher Kompetenzen bei, die für die persönliche, soziale und methodische Kompetenz der Schülerinnen und Schüler von Bedeutung sind. Diese Kompetenzen sind integraler Bestandteil des Lernprozesses und werden in den verschiedenen Jahrgangsstufen gezielt gefördert:

Selbstkompetenz:

Fähigkeit zur Selbstreflexion (z.B. Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, Umgang mit Erfolg und Misserfolg) Entwicklung von Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein (z.B. bei der Organisation von Spielen, Turnen oder Schwimmen) Förderung der Motivation und des Durchhaltevermögens.

Sozialkompetenz:

Teamfähigkeit und Kooperationsfähigkeit (z.B. in Mannschaftsspielen, Kooperationsspielen)
Konfliktfähigkeit und Konfliktlösungskompetenz (z.B. bei fairen Spielregeln, respektvollem Umgang)
Kommunikationsfähigkeit (z.B. im Unterrichtsgespräch, bei Gruppenarbeiten).

Methodenkompetenz:

Fähigkeit zur Planung, Durchführung und Reflexion eigener Bewegungs- und Sportaktivitäten
Anwendung verschiedener Lern- und Trainingsmethoden (z.B. Techniktraining, Taktikbesprechungen)
Nutzung von Feedback zur Leistungsverbesserung.

Gesundheitskompetenz:

Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit
Entwicklung eines verantwortungsvollen Umgangs mit dem eigenen Körper (z.B. bei Dehnübungen, Aufwärmen, Pausen)
Förderung eines nachhaltigen und bewussten Bewegungsverhaltens.

Basale und grundlegende Kompetenzen des Landes Schleswig-Holstein

Die grundlegenden Kompetenzen des Landes Schleswig-Holstein bilden die Basis für eine ganzheitliche Bildung und werden im Sportunterricht durch gezielte Inhalte und Methoden unterstützt:

Personale Kompetenz:

Entwicklung eines positiven Selbstbildes und Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse im Sport
Förderung der Eigenverantwortung und Selbststeuerung bei Bewegungs- und Sportaktivitäten
Umgang mit eigenen Gefühlen und Emotionen (z.B. bei Niederlagen, Unsicherheiten).

Soziale Kompetenz:

Kooperationsfähigkeit, Fairness und Respekt im Umgang mit anderen, Konfliktfähigkeit und Konfliktlösung in sportlichen Situationen
Verantwortungsbewusstes Verhalten in der Gruppe (z.B. bei Turnen, Mannschaftssportarten).

Methodische Kompetenz:

Fähigkeit, Bewegungsaufgaben zu planen, durchzuführen und zu reflektieren
Anwendung verschiedener Bewegungs- und Trainingsmethoden
Nutzung von Fachwissen (z.B. Spielregeln, Technik) zur Verbesserung der eigenen Leistung.

Sachkompetenz:

Kenntnis der grundlegenden Regeln, Techniken und Taktiken in den verschiedenen Sportarten
Zusammensetzung der Sportnote in der Orientierungs-, Mittel- und Oberstufe
Steckbrief bei der Übernahme neuer Lerngruppen
Grundsatzgedanke zu den großen Sportspielen
Klassenspezifische Unterrichtsinhalte
Überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht
Basale und grundlegende Kompetenzen des Landes Schleswig-Holstein
Selbstkompetenz: Fähigkeit zur Selbstreflexion (z.B. Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, Umgang mit Erfolg und Misserfolg).
Entwicklung von Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein (z.B. bei der

Organisation von Spielen, Turnen oder Schwimmen). Förderung der Motivation und des Durchhaltevermögens. Fähigkeit zur Selbstreflexion (z.B. Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, Umgang mit Erfolg und Misserfolg). Entwicklung von Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein (z.B. bei der Organisation von Spielen, Turnen oder Schwimmen). Förderung der Motivation und des Durchhaltevermögens.

Sozialkompetenz:

Teamfähigkeit und Kooperationsfähigkeit (z.B. in Mannschaftsspielen, Kooperationsspielen)
Konfliktfähigkeit und Konfliktlösungskompetenz (z.B. bei fairen Spielregeln, respektvollem Umgang). Kommunikationsfähigkeit (z.B. im Unterrichtsgespräch, bei Gruppenarbeiten)
Teamfähigkeit und Kooperationsfähigkeit (z.B. in Mannschaftsspielen, Kooperationsspielen)
Konfliktfähigkeit und Konfliktlösungskompetenz (z.B. bei fairen Spielregeln, respektvollem Umgang). Kommunikationsfähigkeit (z.B. im Unterrichtsgespräch, bei Gruppenarbeiten).

Methodenkompetenz:

Fähigkeit zur Planung, Durchführung und Reflexion eigener Bewegungs- und Sportaktivitäten
Anwendung verschiedener Lern- und Trainingsmethoden (z.B. Techniktraining, Taktikbesprechungen). Nutzung von Feedback zur Leistungsverbesserung. Fähigkeit zur Planung, Durchführung und Reflexion eigener Bewegungs- und Sportaktivitäten. Anwendung verschiedener Lern- und Trainingsmethoden (z.B. Techniktraining, Taktikbesprechungen). Nutzung von Feedback zur Leistungsverbesserung.

Gesundheitskompetenz:

Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit. Entwicklung eines verantwortungsvollen Umgangs mit dem eigenen Körper (z.B. bei Dehnübungen, Aufwärmen, Pausen). Förderung eines nachhaltigen und bewussten Bewegungsverhaltens. Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit. Entwicklung eines verantwortungsvollen Umgangs mit dem eigenen Körper (z.B. bei Dehnübungen, Aufwärmen, Pausen). Förderung eines nachhaltigen und bewussten Bewegungsverhaltens.

Personale Kompetenz:

Entwicklung eines positiven Selbstbildes und Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse im Sport. Förderung der Eigenverantwortung und Selbststeuerung bei Bewegungs- und Sportaktivitäten. Umgang mit eigenen Gefühlen und Emotionen (z.B. bei Niederlagen, Unsicherheiten). Entwicklung eines positiven Selbstbildes und Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse im Sport. Förderung der Eigenverantwortung und Selbststeuerung bei Bewegungs- und Sportaktivitäten. Umgang mit eigenen Gefühlen und Emotionen (z.B. bei Niederlagen, Unsicherheiten).

Soziale Kompetenz:

Kooperationsfähigkeit, Fairness und Respekt im Umgang mit anderen, Konfliktfähigkeit und Konfliktlösung in sportlichen Situationen. Verantwortungsbewusstes Verhalten in der Gruppe (z.B. bei Turnen, Mannschaftssportarten). Kooperationsfähigkeit, Fairness und Respekt im Umgang mit anderen. Konfliktfähigkeit und Konfliktlösung in sportlichen Situationen

Verantwortungsbewusstes Verhalten in der Gruppe (z.B. bei Turnen, Mannschaftssportarten).

Methodische Kompetenz:

Fähigkeit, Bewegungsaufgaben zu planen, durchzuführen und zu reflektieren. Anwendung verschiedener Bewegungs- und Trainingsmethoden. Nutzung von Fachwissen (z.B. Spielregeln, Technik) zur Verbesserung der eigenen Leistung. Fähigkeit, Bewegungsaufgaben zu planen, durchzuführen und zu reflektieren. Anwendung verschiedener Bewegungs- und Trainingsmethoden. Nutzung von Fachwissen (z.B. Spielregeln, Technik) zur Verbesserung der eigenen Leistung.

Sachkompetenz:

Kenntnis der grundlegenden Regeln, Techniken und Taktiken in den verschiedenen Sportarten. Kenntnis der grundlegenden Regeln, Techniken und Taktiken in den verschiedenen Sportarten.