

Curriculum SPORT Sekundarstufe I

Klasse	Inhaltsbereiche/Projekte	Unterrichtsvorhaben	Päd. Persp.
5/6	1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung der Koordination für Sicherung und zielgerichtete Bewegung beim Schwimmen; • Im Gleichgewicht sein – balancieren können: Situationen schaffen, die Gleichgewicht erfordern, Bewältigung in Partner- und Gruppenaufgaben 	A A, C, E
	2. Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele mit einfachem Regelwerk in Gruppen spielen – Regeln erweitern Spielräume schaffen/Spielräume geben, in Gruppen spielen ohne andere zu stören 	A, E
	3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Hoch-, Tief-, Weitspringen vielfältig erfahren und erproben, sichere Landungen nach Sprüngen Ziel- und Weitwürfe mit unterschiedlichem 	A, D, E
	4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	Zwei Techniken (Kraul und Brust), Startsprung, Tauchen und unter Wasser orientieren, Schwimmbzeichen Bronze, Silber, Gold, Wasserspringen, Rettungsschwimmen, Wassersportspiele, Staffeln <ul style="list-style-type: none"> • Ängste gezielt abbauen, mit eigener Angst umgehen • Über die Verbesserung des Bewegungsgefühls zum sicheren Schwimmen gelangen 	A, B, C, D, E, F
	5. Bewegen an Geräten – Turnen	Vielfältig an Geräten turnen <ul style="list-style-type: none"> • Turnerische (akrobatische) Kunststücke lernen und üben, Helfen und Sichern, Übungsverbindungen für eine Gerätekombination entwickeln und präsentieren 	A, C, D, E B, C
	6. Gestalten Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen <ul style="list-style-type: none"> • Pantomimische Gestaltung von Gegensätzen 	A, B B, E
	7. Spielen in Regelstrukturen – Sportspiele	Sicher in der Bewegung fangen und werfen, schießen und passen. Sich taktisch angemessen verhalten, mit Regeln reflektiert umgehen. (Fußball/Hockey, Basketball/Korbball) <ul style="list-style-type: none"> • Miteinander üben – gegeneinander spielen 	A, D, E
	8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Wintersport	Schlittschuhlaufen: Sicher auf dem Eis bewegen, Gleiten	A, C, D, F
	9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Grundlagen für Kämpfe mit Körperkontakt: Spielerisch ringen – mit Körperkontakt verantwortungsvoll umgehen	A, C, D, E
	10. Wissen erwerben und Sport begreifen	In allen Bereichen werden Kenntnisse und Einsichten vermittelt.	



Curriculum SPORT Sekundarstufe I

Klasse	Inhaltsbereiche/Projekte	Unterrichtsvorhaben	Päd. Persp.
7/8	1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Erweiterung der allgemeinen Spielfähigkeit im Volleyball, Basketball, Fußball und anderen Spielen unter dem Aspekt der Bewusstheit des Lernens von Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozessen <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauensspiele (Augen verbunden) kennen lernen und selber erarbeiten • Bewegungsspiele in den Gruppe selbst erarbeiten (z. B. Regeln, Spielideen entwickeln) • Funktionsgymnastik (richtig Dehnen, Kräftigungsübungen, Probleme der Fehlbelastung und der Überdehnung) 	A, F
	2. Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Spiele kategorisieren – Spiele mit einfachem Regelwerk aus den einzelnen Kategorien (Konkurrenz, Wettkampf, Geschicklichkeit und Kooperation) erproben und positiv verändern Kooperationsspiele in kleinen Gruppen gestalten	D, E A, F
	3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Erlernen verschiedener leichtathletischer Disziplinen <ul style="list-style-type: none"> • Hoch-, Tief- und Weitspringen vielfältig erfahren und erproben • Abspringen lernen – eine Technik erspüren, verstehen und anwenden Leistungskriterien finden, realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, z. B. 5000m Weltrekord brechen durch eine Klassenstaffel, ... Leistung relativ – individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden Entwicklung eines Laufparcours zur Verbesserung der Ausdauer – Laufen und Wohlbefinden, Fahrtspiele, Zeitschätzläufe....	A, D D D F
	4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	Schwimmen findet in den Klassen 7 und 8 nicht statt.	
	5. Bewegen an Geräten – Turnen	Rollbewegungen und Auf- und Umschwungbewegungen an Stationen und Gerätebahnen Sprungbewegungen und Stützsprünge an verschiedenen Geräten	A, C, D
	6. Gestalten Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Kunststücke entwickeln und präsentieren (z.B. Jonglieren, Akrobatik) <ul style="list-style-type: none"> • Entdecken des Einflusses unterschiedlicher Musik auf unsere Bewegung (Volkstänze, Hip Hop, Rap, Salsa...), Projekt: Videoclip 	B, C D



7. Spielen in Regelstrukturen – Sportspiele	1. Vom Volleyspielen zum Volleyball – Grundlagen erlernen, eigene Stärken ausbauen	D
	2. Unterschiedliche Funktionen des Aufwärmens erfahren und begreifen ⇒ sich selbst aufwärmen können	F
	3. Technische Grundfertigkeiten des Hockeyspiels erlernen und Regelstrukturen und ihre Funktionen in Sportspielen erkennen.	D
	4. Verbessern der Sprung- und Wurf-/Schlagkraft unter Verwendung motivierender Spiel- und Übungsformen	D
	5. Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyballspiel – Mini-Volleyball 3-3	C, D
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	Kanufahren/Kajakfahren (auf dem Fühlinger See) <ul style="list-style-type: none"> • Die Wahrnehmungsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn schulen • Sport in der Natur erleben • Erziehung zu sicherheitsbewusstem und verantwortlichem Umgang mit Partner und Material 	A, C D E
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Kämpfe am Boden und im Stand <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfe um Gegenstände, um den Raum und um Körperpositionen, z. B. gegen die Rückenlage • Partnerschaftliches Werfen und Fallen (z. B. einfache Würfe im Judo, Sumoringen,...) • Grundlage: Kräfte messen beim Schieben, Ziehen und Drücken 	A, C, E (D)
10. Wissen erwerben und Sport begreifen	In allen Bereichen sollen Kenntnisse und Einsichten vermittelt werden.	



Curriculum SPORT Sekundarstufe I

Klasse	Inhaltsbereiche/Projekte	Unterrichtsvorhaben	Päd. Persp.
9	1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Rückenfreundliches Verhalten in Alltag und Schule (Sitzen, Stehen, Gehen, Heben, Tragen, Aufstehen) Klettern als Projekt in Kletterhalle <ul style="list-style-type: none"> • Die Wahrnehmung in der Muskulatur wahrnehmen, weich greifen, Verlagerung des Körperschwerpunktes beim Klettern wahrnehmen • die Bereitschaft zur Übernahme von Selbstverantwortung für sein Tun und Handeln zeigen beim Klettern in größeren Höhen mit Gurt und Seil, Verantwortung für den Kletterpartner beim Sichern übernehmen • die Schwierigkeit beim Klettern erfahren und seine eigene Kletterleistung richtig einschätzen 	A, F A, C, D
	2. Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeitsspiele mit dem Fahrrad entwickeln – Geschicklichkeitssparcours erproben/Präsentation vorbereiten • Konkurrenzorientierte Spiele mit einfachstem Regelwerk erproben und Regeln sinnvoll erweitern • Wettkampfspiele mit geringem Raumbedarf (1/3 Halle) und einfachem Regelwerk in Gruppen erproben und verändern 	A, B, E D, E D, E
	3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoßen, verschiedene Würfe auf Weite/Ziele • Fitness erwerben und verbessern – „Was ist Fitness?“ und „Wie fit bin ich?“ • Die Ausdauer verbessern – Grundlagen der Trainingsgestaltung – einen Trainingsplan selbstständig entwickeln und durchführen • (Unterrichtsvorhaben siehe RuL S.82) • Verbesserung der Sprung- und Wurf-/Schlagkraft unter Verwendung motivierender Spiel- und Übungsformen 	A, D E, F D D
	4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	Schwimmen findet in den Klassen 9 und 10 nicht statt.	
	5. Bewegen an Geräten – Turnen	Überschlagen am Boden und am Minitrampolin Schaukeln und Schwingen an verschiedenen Geräten	A, B, C, D
	6. Gestalten Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Sich selbst richtig aufwärmen, die Fitness verbessern (Funktionsgymnastik, Anatomie, Aerobic, Circuit Training, Besuch eines Fitnessstudios)	F B, E



	7. Spielen in Regelstrukturen – Sportspiele	<p>Festigung grundlegender Volleyballtechniken unter besonderer Berücksichtigung des Kooperierens und sich Verständigens, Angriffsschlag, Abwehrtechnik, Aufschlag von oben, Mannschafts- und Gruppentaktik, Spielsystem, Aufstellungsregeln vereinfacht, Absprachen im Spiel</p> <p>Einführung der grundlegenden Techniken des Badmintonspiels</p> <p>Verbesserung der Spielfähigkeit am Beispiel Badminton – Systematik und Funktion von Regeln am Bsp. Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeln des Einzel- und Doppelspiels werden eingeführt • Einzeltaktik, Aufschlagvarianten • Kombination der erlernten Schlagtechniken im Spiel anwenden können 	<p>C, D</p> <p>A, D</p>
	8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Wintersport	<p>Ski fahren (in der Skihalle Neuß)</p> <p>Die Wahrnehmungsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn schulen</p> <p>Erziehung zu sicherheitsbewusstem und verantwortlichem Umgang mit Partner und Material</p>	<p>A, C</p> <p>D, E</p>
	9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	<p>Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen</p> <p>Sich „fallen lassen“ (aus unterschiedlichen Höhen), mit und ohne Einfluss eines Gegners</p> <p>Sicheres Abrollen oder Abfangen</p>	<p>C</p> <p>A</p>
	10. Wissen erwerben und Sport begreifen	In allen Bereichen sollen Kenntnisse und Einsichten vermittelt werden.	



Pädagogische Perspektiven:

- A – Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- B – Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- C – Etwas wagen und verantworten
- D – Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- E – Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- F – Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln