

## Schulinternes Curriculum Sport, Sekundarstufe I

### Inhalt

1. Pädagogische Grundsätze.....	2
2. Themenfelder und Themen.....	4
3. Organisation des Sportunterrichts.....	5
4. Leistungsbewertung.....	5
5. Unterrichtsinhalte in den Jahrgangsstufen.....	6

## **1. Pädagogische Grundsätze**

- Kompetenzen entwickeln und fördern
- offenes Sportverständnis ausbilden
- Bezüge zum Sport außerhalb der Schule herstellen
- Hinführung zum selbstständigen Gestalten des Unterrichts und zur realistischen Eigenbewertung
- individuelle Voraussetzungen der Schüler/innen und situative Bedingungen der Schule berücksichtigen
- Rhythmisierung der Inhalte entsprechend der schulischen Veranstaltungen

**Für den Schulsport am Rückert Gymnasium ist der Erwerb folgender Kompetenzen von Bedeutung:**

### **Sachkompetenz (bewegungsbezogenes Wissen und Können)**

**Bewegungserfahrungen** in vielfältiger Weise sammeln

**Bewegungsqualität:** Merkmale einer Bewegung erkennen, nennen und begründen

**Demonstrationsfähigkeit** erwerben

**Bewegungsformen** sportartspezifisch aneignen

**koordinative und konditionelle Fähigkeiten** weiterentwickeln

**Kreativität:** Unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten für Bewegungsaufgaben finden

**Materialerfahrungen** in vielfältiger Weise sammeln

**Messen** von Zeiten und Entfernungen

**Regeln** erfassen, anwenden, gestalten

**Schiedsrichtertätigkeit** erlernen und anwenden

**taktische Fähigkeiten** aneignen

**Umwelt und Natur:** Verständnis gewinnen

**Vermittlungsfähigkeit** erwerben: Unterrichtssequenzen selbst gestalten

**Wissen** erwerben über:

- Grundbegriffe und Fachsprache
- sachgerechten Umgang mit Sportgeräten
- Zusammenhänge von Gesundheit und Bewegung
- Trainingsprinzipien

### **Sozialkompetenz**

**(eigene Ziele in Einklang bringen mit denen anderer Menschen)**

**Achtung** gegenüber anderen:

- Gefühle/Leistungen/Schwächen/Behinderungen anderer respektieren
- andere unterstützen

- Rücksicht nehmen
- Meinungen und Wünsche anderer respektieren
- Kritik sachlich äußern

**Empathiefähigkeit:** sich in andere einfühlen und für andere einstehen

**Konfliktlösungsfähigkeit:** z. B. Streit verbal lösen, Kompromisse eingehen

**Kooperationsfähigkeit** entwickeln: Aufgaben gemeinsam erarbeiten, ausführen

**Regeln:**

- vereinbaren
- bewusst einhalten
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren
- selbstverantwortlich überwachen, Schiedsrichtertätigkeit übernehmen

**Verantwortung** übernehmen:

- Sicherheitsaufgaben wahrnehmen
- Mannschaften einteilen, Geräte auf- und abbauen
- eigene Anliegen/Interessen situationsangepasst zurückstellen oder einbringen

### **Selbstkompetenz (Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung)**

**Kritikfähigkeit:** Kritik auf der Grundlage von Kriterien sachlich begründen

**Niederlagen akzeptieren**, konstruktiv damit umgehen

**Offenheit** für andere Menschen, neue Situationen und Anforderungen

**Risiken richtig einschätzen**, kalkulierte Handlungsentscheidungen treffen

**Selbsteinschätzung und Selbstverantwortung** lernen, z. B.:

- Fähigkeiten realistisch einschätzen und angemessene Anforderungen suchen
- Leistungsverbesserungen wahrnehmen, Schwächen anerkennen
- Reflexion eigener Vorstellungen, Werte und Handlungsweisen  
für das Mitbringen von sportgerechter Kleidung sorgen
- auf die Einhaltung von Absprachen, Arbeitsaufträgen achten
- persönliche Ziele setzen, Anstrengungsbereitschaft zeigen
- Lösungen für eigene Probleme suchen, Misserfolge konstruktiv nutzen
- Rückmeldungen/Kritik/Hilfe von anderen annehmen und zu Weiterentwicklung

**Selbstvertrauen** und Erfolgszuversicht entwickeln

**Teamfähigkeit:** je nach Situation führen oder sich einordnen

**Die Umsetzung der Sachkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz erfolgen auf inhaltlicher Ebene.**

## 2. Themenfelder/Themen

<u>Themenfeld</u>	<u>Themen</u>
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik
Bewegen im Wasser	Schwimmen
Bewegen an und mit Geräten	Turnen
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Gymnastik/Tanz
Fahren, Rollen, Gleiten	Ski, Snowboard Windsurfen Kanu/Kajak Inline-Skating
Mit/gegen Partner kämpfen	Judo/Ringen
Spiele	Mannschaftsspiele: Basketball, Fußball, Handball, Volleyball, Hockey Rückschlagspiele: Badminton, Tennis, Tischtennis
Fitness	Fitness-Sport

### **3. Organisation des Sportunterrichts**

Der Sportunterricht an der Rückert Oberschule erfolgt in den Klassen 5 – 7 koedukativ, in den Klassen 8 – 10 getrennt geschlechtlich.

Für jede Jahrgangsstufe und jedes Thema (jede Sportart) sind **verbindliche Inhalte** festgelegt. Die Gewichtung der Themen im Schuljahr richtet sich nach den jeweiligen personellen, organisatorischen und situativen Gegebenheiten.

Es werden laut Rahmenplan pro Schuljahr mindestens 4 Themen (Sportarten) aus mindestens 2 Themenfeldern unterrichtet. Dafür stehen etwa 2/3 der Gesamtstunden eines Schuljahres zur Verfügung. Etwa 1/3 der Gesamtstunden soll für vertiefende oder fakultative Inhalte verwendet werden. Beispiele: Beach Volleyball, Ultimate Frisbee, Badminton, Speedminton, Flag-Football können Wünsche der jeweiligen Lerngruppe Berücksichtigung finden. Pro Schuljahr ist eine Ausdauerleistung verpflichtend.

### **4. Leistungsbewertung**

Grundlage sind die AV Zensuren und der Rahmenplan für das Fach Sport. in der Sek. I.

Auf dieser Grundlage gelten für den Fachbereich Sport folgende Festlegungen:

Die Sportnote setzt sich zu 50% aus der Leistungsnote und zu 50% aus der Kompetenznote (allgemeiner Teil) zusammen.

Grundlagen für die Leistungsbewertung sind das im Unterricht gemeinsam Erarbeitete und Geübte.

Es werden pro Schuljahr mindestens 4 Sportarten sowohl mit einer Leistungsnote (Sachkompetenz) als auch mit einer Kompetenznote (Sachkompetenz, Sozialkompetenz, Selbstkompetenz) bewertet.

Bei der Notengebung sind die individuellen Voraussetzungen und der individuelle Leistungsfortschritt zu berücksichtigen.

## **5. Unterrichtsinhalte in den Jahrgangsstufen**

### **Klassen 5 und 6, Jungen und Mädchen**

#### **Verbindliche Unterrichtsinhalte**

#### **Kompetenzen, z. B.**

Themenfeld: Laufen, Springen, Werfen,

Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint 50 m, Spielformen zur  
Ausdauerschulung  
Ballwurf  
Vielfältige Sprungformen

Sachkompetenz

Themenfeld: Spielen, Thema: Basketball

Minibasketball

Passen, Fangen, Dribbling, Korbwürfe

Spiel 1:1

Minibasketballregeln

Sachkompetenz

Teamfähigkeit

Kooperation

Niederlagen akzeptieren

Themenfeld: Bewegung an und mit Geräten,

Thema: Turnen

- Spiele unter Einbeziehung von Turngeräten
- Spiele zur Förderung der Gewandtheit und  
Krafftfähigkeiten
- Rollbewegungen
- Handstand

Sachkompetenz

Verantwortung (Hilfe)

Themenfeld Spielen; Thema: Handball

Passen, Fangen, Schlagwurf, Dribbling,

Manndeckung, Raumdeckung

Regelkunde

Sachkompetenz

Teamfähigkeit

Kooperation

Niederlagen akzeptieren

#### **Freier Bereich**

Inhalte vertiefen,  
vielseitige kleine Spiele

## **Klasse 7, Jungen und Mädchen**

### **Verbindliche Unterrichtsinhalte**

### **Kompetenzen, z. B.**

Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint 75 m (Hochstart, Lauftechnik)

Ausdauerläufe bis 15 Min.

Weitsprung (Schrittsprung)

Ballwurf

Sachkompetenz

Themenfeld: Spielen, Thema: Volleyball

Minivolleyball; Kleinfeld (3:3 – 4:4)

Oberes und unteres Zuspiel (überwiegend) frontal

Positionen, Ballkontakte und Ballwege

Regelkunde

Sachkompetenz

Teamfähigkeit

Niederlagen akzeptieren,

Kooperation

Themenfeld: Bewegung an und mit Geräten,

Thema: Turnen

Boden: Rolle vw, rw, Aufschwüngen in den Handstand

Sprung: Bock, Doppelbock: Grätsche, Hocke

Reck: Sprung in den Stütz, Hüftauf- Felgunterschwung

Sachkompetenz

Selbsteinschätzung

Selbstvertrauen

Verantwortung (Hilfe)

Themenfeld: Spielen, Thema: Basketball

Passen, Fangen, Dribbeln

Positionswurf

2er-Kontakt, Korbleger

Regelkunde

Sachkompetenz

Regeln einhalten

Fairness

### **Freier Bereich**

Inhalte vertiefen,

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

## Klasse 8, Jungen

### Verbindliche Unterrichtsinhalte

### Kompetenzen, z. B.

#### Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

##### Thema: Leichtathletik

Sprint: 75 m (Hochstart, Lauftechnik)

Staffelläufe

Ausdauerläufe bis 20 Min.

Weitsprung (Anlauf, Absprung)

Kugelstoß (Standstoß)

Sachkompetenz

#### Themenfeld: Spielen, Thema Basketball

Passen, Fangen, Dribbeln

Positionswurf

Korbleger nach Zuspiel

Individuelles Abwehrverhalten

Zonenverteidigung

Regelkunde

Sachkompetenz

Empathiefähigkeit

Mannschaften einteilen

Niederlagen akzeptieren

Teamfähigkeit

#### Themenfeld Bewegung an und mit Geräten,

##### Thema: Turnen:

Boden: Handstand mit abrollen, Rad, Radwende

Reck: Umschwung vl. rw, Unterschwingung

Barren: Stützel, Schwingen, Kehre, Wende, Rolle

Sachkompetenz

Selbsteinschätzung

Selbstvertrauen

Geräteauf/-abbau

#### Themenfeld Spielen, Thema: Fußball

Innenseitstoß, Stoppen und Mitnahme, Dribbling

Innenspannstoß

Regelkunde

Sachkompetenz

Mannschaften einteilen

Konfliktlösungsfähigkeit

Niederlagen akzeptieren

Teamfähigkeit

### Freier Bereich

Inhalte vertiefen,

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

## **Klasse 8, Mädchen**

### **Verbindliche Unterrichtsinhalte**

### **Kompetenzen, z. B.**

Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

Thema: Leichtathletik

Sprint: 75 m (Hochstart, Lauftechnik)

Staffelläufe

Ausdauerläufe bis 20 Min.

Weitsprung (Anlauf, Absprung)

Kugelstoß (Standstoß)

Sachkompetenz

Themenfeld: Spielen, Thema: Fußball

Innenseitstoß, Stoppen und Mitnahme, Dribbling

Innenspannstoß

Regelkunde

Offenheit für neue  
Anforderungen,  
Sachkompetenz  
Selbstvertrauen

Themenfeld: Bewegung an und mit Geräten,

Thema: Turnen

Boden: Handstützüberschlag, Rad, Radwende,  
Übungsverbindungen

Schwebebalken: Überspreizen mit 1/4 Drehung in den  
Grätschsitz, Schrittformen, Pferdchensprung;

Abgänge: Hocksprung, Spreizsprung

Sprung: Kasten: Sprunghocke; Doppelbock: Grätsche

Sachkompetenz  
Selbsteinschätzung  
Selbstvertrauen  
Geräteauf -abbau

Themenfeld: Spielen, Thema: Basketball

Passen, Fangen, Dribbeln

Positionswurf

Korbleger nach Zuspiel

Individuelles Abwehrverhalten

Zonenverteidigung

Regelkunde

Sachkompetenz  
Mannschaften einteilen  
Teamfähigkeit  
Regeln einhalten

### **Freier Bereich**

Inhalte vertiefen

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

## Klasse 9, Jungen

### Verbindliche Unterrichtsinhalte

### Kompetenzen, z. B.

#### Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

##### Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint 75 m (Tiefstart)

Ausdauerläufe bis 25 Min.

Hochsprung (Flop)

Kugelstoß (Nachstellschritt)

Sachkompetenz

#### Themenfeld Spielen, Thema: Volleyball

Minivolleyball; Kleinfeld (2:2 – 4:4)

Pritschen seitwärts („stellen“), Pritschen im Sprung

Angabe von unten

Baggerannahme

Sachkompetenz

Anstrengungsbereitschaft

Kooperation

Schiedsrichtertätigkeit

#### Themenfeld: Bewegung an und mit Geräten,

##### Thema: Turnen:

Reck: Laufkippe

Barren: Oberarmstand

Sprung: Kasten quer: Hocke; Kasten längs: Grätsche

Sachkompetenz

Selbsteinschätzung

Selbstvertrauen

Geräteauf- und -abbau

Verantwortung (sichern)

#### Themenfeld: Spielen; Thema: Fußball

Spannstoß

Doppelpass

Annahme von Flugbällen

Kopfball

Schiedsrichtertätigkeit

Taktik: Positionen einhalten

Sachkompetenz

Empathiefähigkeit

Fairness

Niederlagen akzeptieren

Teamfähigkeit

### Freier Bereich

Inhalte vertiefen,

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

## **Klasse 9, Mädchen**

### **Verbindliche Unterrichtsinhalte**

### **Kompetenzen, z. B.**

#### Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

##### Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint 75 m (Tiefstart)

Ausdauerläufe bis 25 Min.

Hochsprung (Flop)

Kugelstoß (Nachstellschritt)

Sachkompetenz  
Anstrengungsbereitschaft

#### Themenfeld Spielen, Thema: Volleyball

Minivolleyball; Kleinfeld (2:2 – 4:4)

Pritschen seitwärts („stellen“), Pritschen im Sprung

Angabe von unten

Baggerannahme

Schiedsrichtertätigkeit

Sachkompetenz  
Anstrengungsbereitschaft  
Kooperation

#### Themenfeld Bewegung an und mit Geräten,

##### Thema: Turnen

Boden, Sprung, Schwebebalken:

Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus Klasse-  
Stufen 7 und 8

Stufenbarren: Aus dem Liegehang Aufschwung auf

Den oberen Holm

Sachkompetenz  
Verantwortung (sichern)

Geräteauf- und -abbau  
Kooperationsfähigkeit

#### Themenfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten, Thema: Tanz

Grundschrirte (Aerobic, Beat)

Einfache Bewegungsverbindungen

Sachkompetenz  
Kooperationsfähigkeit

### **Freier Bereich**

Inhalte vertiefen,

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

## **Klasse 10, Jungen**

### **Verbindliche Unterrichtsinhalte**

### **Kompetenzen, z. B.**

#### Themenfeld Laufen, Springen Werfen,

##### Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint: 100 (Tiefstart) oder 200 m,  
Läufe ab 800 m  
Hochsprung (bogenförmiger Anlauf, Flop)  
Hürdenlauf

Sachkompetenz  
Anstrengungsbereitschaft

#### Themenfeld Spielen, Thema: Volleyball

Spiel auf dem Großfeld  
Angabe von unten  
Verbesserung des „Stellens“ und der Annahme  
Schmettern (Swp. beidbeiniger Absprung, Timing)  
Schiedsrichtertätigkeit

Sachkompetenz  
Kooperationsfähigkeit  
Teamfähigkeit

#### Themenfeld : Fitness, Thema: Fitnesport

Circuit-Training  
Muskelaufbautraining

Regeln bewusst einhalten  
Anstrengungsbereitschaft  
Sachkompetenz

#### Themenfeld Spielen, Thema: Basketball

Finten (Wurffinte, Dribbelfinten)  
Mannschaftstaktik: Fast Break

Sachkompetenz  
Kooperationsfähigkeit  
Teamfähigkeit  
Kritikfähigkeit

#### **Freier Bereich:**

Inhalte vertiefen  
weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten

## Klasse 10, Mädchen

### Verbindliche Unterrichtsinhalte

### Kompetenzen, z. B.

Themenfeld: Laufen, Springen Werfen,

Thema: Leichtathletik

Lauf: Sprint: 100 oder 200 m,

Läufe ab 800 m

Hochsprung (bogenförmiger Anlauf, Flop)

Hürdenlauf

Sachkompetenz  
Anstrengungsbereitschaft

Themenfeld: Spielen, Thema: Volleyball

Spiel auf dem Großfeld

Angabe von unten

Verbesserung des „Stellens“ und der Annahme

Schmettern (Swp. beidbeiniger Absprung, Timing)

Schiedsrichtertätigkeit

Sachkompetenz  
Anstrengungsbereitschaft  
Kooperationsfähigkeit  
Kritikfähigkeit

Themenfeld: Fitness; Thema: Fitnesssport

Aerobic

Rope Skipping

Zirkeltraining

Sachkompetenz

Kooperationsfähigkeit

Themenfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch

und tänzerisch gestalten, Thema: Tanz

Vertiefung der Inhalte aus Klassenstufe 9

Aerobic

Tänzerische Formen mit Handgeräten

Sachkompetenz  
Kooperationsfähigkeit

### Freier Bereich:

Inhalte vertiefen,

weitere (freizeitrelevante) Sportarten anbieten