



OTTO-HAHN-GYMNASIUM

GEESTHACHT | EUROPASCHULE

Schulinternes Fachcurriculum

Sport

Stand: 29. September 2025

Inhaltsverzeichnis

Prüfungs- und Bearbeitungsstand

1.	Vorwort	1
1.1	Zukunftscode und Europabezug	2
2.	Das Unterrichtsfach „Sport“	2
2.1	Grundlagen	2
2.2	Beitrag des Faches zur allgemeinen und fachlichen Bildung	3
2.3	Didaktische Leitlinien	4
3.	Kompetenzbereiche	5
4.	Themen und Inhalte des Unterrichts	6
4.1	Jahresübersicht	6
4.1.1	Jahresübersicht Orientierungsstufe	6
4.1.2	Jahresübersicht Mittelstufe	7
4.1.3	Jahresübersicht Oberstufe	8
4.2	Konkretisierung der Inhalte	9
4.2.1	Orientierungsstufe	9
4.2.2	Mittelstufe	11
4.2.3	Oberstufe	15
4.2.3.1	Grundlegendes Niveau: Praktische Themenbereiche – Kurssystem	15
4.2.3.2	Grundlegendes Niveau: Theoretische Themenbereiche	17
4.2.3.3	Theorie-Praxis-Verknüpfung	17
4.2.3.4	Koedukation/Differenzierung	17
4.2.3.5	Erhöhtes Niveau – Profilkurs	18
4.2.3.6	Profilseminar	19
5.	Leistungsbewertung im Fach Sport	20
6.	Krankheit und Sportbefreiung	20
7.	Sportkleidung und Hygiene	21

Prüfung und Bearbeitungsstand

Änderungshistorie:

Zuletzt überprüft	Änderungen/Anpassungen	Nächste Überprüfung
01.09. 2025	- Anpassung der veränderten Sportarten und Wettkämpfe in den Jahrgängen - Erarbeitung des SIFC für die E-Phase in G9	
...	- Überprüfung auf Praktikabilität	Schuljahresende 2025/26

1. Vorwort

Der Sportunterricht am Otto-Hahn-Gymnasium Geesthacht leistet einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung unserer Schülerinnen und Schüler. Bewegung, Spiel und Sport fördern nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern stärken auch soziale Kompetenzen, das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Teamarbeit. In einer zunehmend bewegungsarmen Lebenswelt kommt dem Schulsport daher eine besondere Bedeutung zu.

Das vorliegende schulinterne Fachcurriculum Sport basiert auf den geltenden Fachanforderungen des Landes Schleswig-Holstein und konkretisiert diese im Hinblick auf die besonderen Gegebenheiten und pädagogischen Zielsetzungen unserer Schule. Es dient als verbindlicher Rahmen für die Unterrichtsgestaltung in den Jahrgangsstufen 5 bis 13 und schafft Transparenz für Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern. Dabei verstehen wir das Curriculum nicht als starres Regelwerk, sondern als dynamisches Instrument, das Raum für individuelle Schwerpunktsetzungen, innovative Unterrichtsideen und schulinterne Entwicklung bietet. Das Fachcurriculum vermittelt keine subjektiv-rechtlichen Ansprüche der Schülerinnen und Schüler oder Eltern gegenüber der Schule. Es repräsentiert den Idealfall. Die im Rahmen der Aufgabenerfüllung intern bestehende Bindungswirkung des Curriculums führt nicht dazu, dass ein bestimmter Unterricht bzw. Unterrichtsinhalt zu einem bestimmten Zeitpunkt beansprucht werden kann. Die Verantwortung für die Gestaltung des Unterrichts trägt die unterrichtende Lehrkraft. Ziel ist es, allen Lernenden eine vielseitige, motivierende und entwicklungsfördernde Auseinandersetzung mit Bewegung und Sport zu ermöglichen.

1.1 Zukunftscore und Europabezug

„Deine Stärken entfalten, deine Zukunft gestalten“ – dieser Leitsatz prägt das pädagogische Selbstverständnis und bildet einen zentralen Orientierungsrahmen für das schulinterne Curriculum. Dabei geht es nicht nur um motorische Fertigkeiten, sondern auch um soziale, kreative und kognitive Kompetenzen, die in vielfältigen Sportarten und Bewegungsformen zur Entfaltung kommen.

Im Mittelpunkt stehen dabei die schulischen Leitgedanken der Selbstbestimmung, der Vielfalt und des Miteinanders. Selbstbestimmt zu handeln bedeutet im Sportunterricht, Verantwortung für das eigene Lernen und Handeln zu übernehmen. Die Schülerinnen und Schüler sollen dazu befähigt werden, ihre Bewegungsprozesse aktiv mitzugestalten, Entscheidungen bewusst zu treffen und ihre Leistungen zu reflektieren.

Die Vielfalt der Bewegungsformen reicht von traditionellen Disziplinen über kreative Ausdrucksformen bis hin zu internationalen Spiel- und Sportarten und gestattet allen Schülerinnen und Schülern einen individuellen Zugang zu Sport und Bewegung und stärkt die Anerkennung von Unterschiedlichkeit.

Miteinander zu lernen und zu handeln ist im Sportunterricht unerlässlich. Kooperation, Fairness, Teamgeist und respektvolles Miteinander stehen im Zentrum vieler sportlicher Handlungsformen. Gerade in heterogenen Gruppen bietet der Sportunterricht Gelegenheiten, Empathie, Rücksichtnahme und Verantwortung für andere zu entwickeln. Diese Grundhaltungen sind für das Zusammenleben in einer offenen und solidarischen Gesellschaft unverzichtbar.

In der Verbindung dieser drei Leitprinzipien schafft der Sportunterricht einen Lern- und Erfahrungsraum, der weit über Sport und Bewegung hinausgeht. Er fördert Selbstwirksamkeit, gegenseitigen Respekt und ein bewusstes Miteinander.

2. Das Unterrichtsfach „Sport“

Das Curriculum des Faches „Sport“ orientiert sich an den Fachanforderungen des Landes Schleswig-Holstein zum Sportunterricht aus dem Jahr 2015.

2.1. Grundlagen

Das Fach Sport baut auf den motorischen Fähigkeiten und den Bewegungserfahrungen der Schülerinnen und Schüler auf, die sie aus der Grundschule, dem Biologieunterricht sowie aus ihrem Alltag mitbringen. Dabei wird vorhandenes Wissen über Körperfunktionen vertieft und mit Themen wie Fairness, Teamarbeit, Hygiene und einem gesunden Lebensstil verknüpft.

Guter Sportunterricht fördert die Freude an Bewegung, vermittelt Werteorientierung wie Fairplay und Teamgeist und stärkt die Selbstwirksamkeit der Lernenden. Er spricht neben körperlichen auch soziale, emotionale und kreative Kompetenzen an. Differenzierte

Angebote ermöglichen allen Schülerinnen und Schülern, unabhängig von Leistungsstand oder Vorerfahrung, einen altersgerechten und kontinuierlichen Kompetenzerwerb. Dabei stehen aktives Miteinander, selbstgesteuertes Lernen und das systematische Üben und Anwenden im Mittelpunkt.

Schülerinnen und Schüler sollen zu einem aktiven, gesunden und verantwortungsbewussten Lebensstil befähigt werden. Sie sollen lernen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen, sportliche Aktivitäten reflektiert zu gestalten und Bewegung als selbstverständlichen und bereichernden Bestandteil ihres Alltags zu erkennen und ihn dauerhaft in diesen zu integrieren.

2.2. Beitrag des Faches zur allgemeinen und fachlichen Bildung

Der Sportunterricht fördert den systematischen, alters- und entwicklungsgemäßen Erwerb vielfältiger Kompetenzen, von der körperlichen Leistungsfähigkeit über emotionale und soziale Fähigkeiten bis hin zu kreativen und kognitiven Fertigkeiten. Bewegung, Spiel und Sport werden als Teil kulturellen Lebens erfahrbar gemacht. Sie unterstützen ein gesundheitsbewusstes Verhalten und helfen, Bewegung als festen Bestandteil des Alltags zu verankern. Dabei sollen Selbstvertrauen und Empathie gestärkt sowie die Fähigkeit, mit Unsicherheiten reflektiert umzugehen, gefördert werden.

Der Sportunterricht greift zudem zentrale gesellschaftliche Fragestellungen auf, etwa Gleichstellung, Diversität, Nachhaltigkeit und Partizipation. Schülerinnen und Schüler sollen lernen, ihr Handeln im sportlichen und gesellschaftlichen Kontext kritisch zu reflektieren und verantwortungsvoll zu gestalten, im Bewusstsein seiner Auswirkungen auf andere, auf die Umwelt und auf zukünftige Generationen.

Neben fachlichen Inhalten fördert der Sportunterricht auch überfachliche Kompetenzen wie Sozialkompetenz (z.B. Teamfähigkeit und Fairness), Methodenkompetenz (z.B. Planung und Reflexion) sowie Selbstkompetenz (z.B. Selbstverantwortung und Selbstreflexion). Auch ein reflektierter und verantwortungsbewusster Umgang mit digitalen Medien, etwa bei der Bewegungsanalyse, Trainingsplanung oder Leistungserfassung, wird angebahnt. Gleichzeitig bietet der Sportunterricht bewusst Phasen ohne digitale Reize, in denen Schülerinnen und Schüler den Fokus ganz auf ihren Körper, das Miteinander und das Erleben in der Bewegung richten können.

Damit leistet der Sportunterricht einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung.

2.3. Didaktische Leitlinien

Der schulische Sportunterricht verfolgt einen Doppelauftrag:



Entwicklungsförderung durch Bewegung,
Spiel und Sport
und
Erschließung der Bewegungs-,
Spiel- und Sportkultur

Um diesem Doppelauftrag gerecht zu werden, orientiert sich der Sportunterricht an sechs pädagogischen Perspektiven. Diese eröffnen unterschiedliche Zugänge zu sportlichen Handlungen und schaffen sinnstiftende Lernanlässe. Je nach Unterrichtsinhalt werden sie variantenreich in den Fokus gerückt, um die persönliche Bedeutung und Relevanz sportlicher Erfahrungen für die Lernenden erfahrbar zu machen.

1. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Kinder und Jugendliche sollen ihre Sinne vielseitig einsetzen und ihre Körperwahrnehmung differenzieren. Ziel ist es, Bewegungsabläufe bewusster zu erleben und grundlegende koordinative Fähigkeiten zu fördern.

2. Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Bewegung dient als Ausdrucksform und ermöglicht es, das eigene Körper- und Selbstkonzept zu entwickeln. Gestalterisches Handeln in Einzel- oder Gruppenarbeit fördert Kreativität sowie Urteilskraft und erweitert das Bewegungsrepertoire.

3. Etwas wagen und verantworten

Durch sportliche Herausforderungen sollen Schülerinnen und Schüler lernen, mit Unsicherheit umzugehen, Mut zu fassen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Dabei werden Sicherheitserziehung, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen gefördert.

4. Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Sport bietet Gelegenheiten, Leistung zu zeigen, eigene Grenzen zu erfahren und sich weiterzuentwickeln. Zudem ermöglicht er, mit Spiel- und Wettkampfregeln zu experimentieren. Durch Rückmeldungen und individuelle Zielsetzungen wird die Leistungsbereitschaft gestärkt und ein gesundes Selbstbewusstsein gefördert.

5. Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Im Sport begegnen sich Schülerinnen und Schüler in sozialen Interaktionen, die Fairness, Teamfähigkeit und Kommunikation erfordern. Gemeinsames Handeln im Spiel und im Wettkampf stärkt die Fähigkeit, Regeln zu akzeptieren und Konflikte selbstständig zu lösen.

6. Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegung trägt wesentlich zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden bei. Im Unterricht lernen die Schülerinnen und Schüler, ihren Körper achtsam wahrzunehmen, Belastungen richtig einzuschätzen und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu entwickeln. Diese Erfahrungen werden in einen lebensweltlichen Bezug gesetzt, sodass die Schülerinnen und Schüler Bewegung und Gesundheit auch außerhalb der Schule bewusst in ihren Alltag integrieren können.

3. Kompetenzbereiche

Das Ziel des Sportunterrichts ist die Entwicklung einer übergeordneten sportlichen Handlungsfähigkeit. Sie umfasst die Fähigkeit, sportliche Anforderungen in unterschiedlichen Situationen selbstständig, verantwortungsvoll, sachgerecht und kooperativ bewältigen zu können. Um eine sportliche Handlungsfähigkeit zu erreichen, ist die Entwicklung der zentralen Kompetenzen Wissen, Fähigkeiten & Fertigkeiten und Einstellung essentiell.

Es wird „in den unterschiedlichsten fachlichen Lernbereichen Wissen erworben, auf dessen Grundlage sich Fähigkeiten und Fertigkeiten als Intentionen unterrichtlichen Handelns formulieren lassen. Jegliche Grundhaltungen und Bereitschaften, dieses Wissen und Können in schulischen und weiteren Kontexten zu nutzen, fasst der dritte Kompetenzbereich als Einstellungen zu Bewegung, Spiel und Sport zusammen.“¹



¹ Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 20, 23

4. Themen und Inhalte des Unterrichts

4.1 Jahresübersicht

4.1.1 Jahresübersicht Orientierungsstufe

	1.Quartal		2.Quartal		Turnier	3.Quartal			4.Quartal		
5	Kleine Spiele Laufen, Springen, Werfen (6-Min-Lauf)	Herbstferien	Ball-über-die-Schnur	Weihnachtsferien	Ball-über-die-Schnur	Turnen (grundlegende Fähigkeiten) fakultativ: Rückschlagspiele	BJS Turnen Wettbewerb	Osterferien	Schwimmen fakultativ: Laufen, Springen, Werfen	Schwimm- fest*	Sommerferien
6	Kleine Spiele Laufen, Springen, Werfen fakultativ: Schwimmen*		Turnen, Gerätebrennball		Geräte- brennball	Turnen (grundlegende Fertigkeiten)	BJS Turnen Wettkampf		Laufen, Springen, Werfen fakultativ: Schwimmen*	BJS Leichtathletikwettbewerb	

Der Themenbereich „Sich fit halten“ wird in allen Jahrgängen begleitend unterrichtet.

* in Abhängigkeit von der Terminierung der Sommerferien

4.1.2 Jahresübersicht Mittelstufe

	1.Quartal		2.Quartal		Turnier	3.Quartal		4.Quartal		
7	Laufen, Springen, Werfen fakultativ: Schwimmen*	Herbsterferien	Kleinfeldfußball	Weihnachtsferien	FUNiño	Raufen, Ringen, Verteidigen fakultativ: Hochsprung	Osterferien	Laufen, (Hoch-)Springen, Werfen Fakultativ: Schwimmen*	BJS Leichtathletik	Sommerferien
8	Laufen, Springen, Stoßen fakultativ: Schwimmen*		Floorball		Floorball	Akrobatik Bewegungsgestaltung und Tanz		Laufen, Springen, Stoßen fakultativ: Schwimmen*		
9	Laufen, Springen, Werfen/Stoßen Hochsprung (wahlweise in Quartal 1 bis 4) fakultativ: Endzonenspiele		Streetball		Streetball	Parkour		Laufen, Springen, Werfen/Stoßen fakultativ: Schwimmen*		
10	Laufen, Springen, Werfen/Stoßen		Kleinfeldhandball		Beachhandball	Rückschlagspiele		Laufen, Springen, Werfen/Stoßen fakultativ: Schwimmen*		

Der Themenbereich „Sich fit halten“ wird in allen Jahrgängen begleitend unterrichtet.

* in Abhängigkeit von der Terminierung der Sommerferien

4.1.3 Jahresübersicht Oberstufe

	1.Quartal		2.Quartal		Turnier	3.Quartal		4.Quartal		
11 E	Werfen – Speer, Drehwürfe, etc.	Herbstferien	Volleyball (kognitiver LN)	Weihnachts- ferien	ggf. Quattro- Volleyball	Fitness / Tanz wahlweise Step Aerobic, Rope Skipping, Aerobic, Jumpstyle (kognitiver LN)	Osterferien	Endzonenspiele – wahlweise Ultimate Frisbee, Flag- Football, Softball, etc.		Sommerferien
12 Q1	Sportunterricht im Kurssystem									
13 Q2	Sportunterricht im Kurssystem									

4.2 Konkretisierung der Inhalte

4.2.1 Orientierungsstufe

KI.5

Themenbereich	Themen	Konkretisierung	Erwartete Kompetenzen
Kleine Spiele	- diverse Lauf- und Ballspiele		- Bildung der Klassengemeinschaft - Vertrauensbildung - Risiken realistisch einschätzen - Ängste bewältigen
Laufen, Springen, Werfen	- vielfältiges Laufen, Springen, Werfen	- Ausdauerläufe u. Sprints - Pendelstaffeln - Schlagballwurf - Weitspringen	- Rhythmusschulung - Verbesserung der leichtathletischen Fähigkeiten - Koordinative Fähigkeiten fördern
Rückschlagspiele	- Ball über die Schnur	- einfache Spiel- und Übungsformen - Orientierung auf dem Feld zum Ball - Hinführung zum oberen Zuspiel - Spielposition funktional erfassen	- Grundidee des Spiels erkennen - Spielgeschehen aktiv gestalten - verschiedene Spielerrollen erfüllen - wesentliche Regeln kennen und akzeptieren - mit Sieg und Niederlage umgehen - situationsadäquate Entscheidungen treffen
Turnen	- Übungsformen	- Hindernisse überwinden - einfache Turnelemente - Handstand an der Wand - Stützkreis - hangeln - balancieren - Seil springen - Hula Hoop	- Vertrauen gewinnen - Angst überwinden - Rumpfkraft entwickeln - Koordinative Fähigkeiten fördern - Risiken bewältigen, Freude erleben - Turnübungen präsentieren - Bereitschaft zum Helfen und Sichern entwickeln - gemeinsam handeln
Schwimmen	- Wassergewöhnung - Tauchen - Schwimmtechniken - ins Wasser Springen	- Spiel- und Übungsformen - Brustschwimmen - gleiten - Fußsprünge Zielsetzung: Bronze Schwimmabzeichen	- Orientierung im und unter Wasser - Tragfähigkeit des Wassers erfahren - ausdauernd schwimmen - beliebiger Sprung vom Startblock oder 1-m-Brett

KI.6

Themenbereich	Themen	Konkretisierung	Erwartete Kompetenzen
Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)	- Vielfältiges Laufen, Springen, Werfen	- Ausdauerläufe u. Sprints bis 50 m - Crosslauf/Hindernislauf - weit springen (wettkampfgerecht) - weit werfen (wettkampfgerecht)	- leichtathletische Wettkampfregeln kennen - Rhythmusschulung - Verbesserung der leichtathletischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - Koordinative Fähigkeiten fördern - schnell laufen, ausdauernd laufen - einen Wettbewerb bestmöglich durchführen
Schwimmen	- Wassergewöhnung - Tauchen - Schwimmtechniken - ins Wasser springen	- Spiel- und Übungsformen - Brustschwimmen (ggf. andere Techniken) - Fußsprünge	- Orientierung im und unter Wasser - Tragfähigkeit des Wassers erfahren - 50 m frei Schwimmen - beliebiger Sprung vom Startblock oder 1-m-Brett
Turnen	- Spielformen (Gerätebrennball) - Gerätturnen (BJS)	- Hindernisse überwinden (Parkour/Gerätebrennball) - Grundelemente am Boden, Sprung, Balken und Barren - Elemente nach BJS- Richtlinien	- Vertrauen gewinnen - Angst überwinden - Rumpfkraft entwickeln - Koordination fördern - Kreativität und Selbstständigkeit fördern - Gemeinsam handeln
Sportspiele	- Kleine Spiele	- Zielwurfspiele - Kooperationsspiele - Fangspiele	- Grundidee des Spiels erkennen - Spielgeschehen aktiv gestalten - Verschiedene Spielerrollen erfüllen - wesentliche Regeln kennen und akzeptieren - Mit Sieg und Niederlage umgehen - Fairplay und Fairness zeigen

Orientierungsstufe jahrgangsübergreifend

Themenbereich	Themen	Konkretisierung	Erwartete Kompetenzen
Sich fit halten	- ausdauernd laufen - Übungen und Spielformen zur Kraftausdauer	- 6- Minuten-Lauf	- angemessenes Lauftempo bestimmen - Anstrengungsbereitschaft zeigen - Erschöpfung und Ermüdung überwinden - Kennenlernen und Einschätzen der körperlichen Reaktion auf Belastung

4.2.2 Mittelstufe

KI.7

Themenbereich	Themen	Konkretisierung	Erwartete Kompetenzen
Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)	- vielfältiges Laufen, Springen, Werfen	- Ausdauerläufe - Sprints 75m - Pendelstaffel - Weitsprung - Hochsprung - Weitwurf	- Rhythmusschulung - Verbesserung der leichtathletischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - Koordinative Fähigkeiten fördern - Sprint- und Sprung-ABC - wettkampfgerechtes Ausführen der Disziplinen
Sportspiele	- Kleinfeldfußball	- einfache Spiel- und Übungsformen - passen, Ballannahme, dribbeln - Zielschüsse - taktisches Verhalten - FUNiño als Zielspielform	- Spielgeschehen aktiv gestalten - verschiedene Spielerrollen erfüllen - Regeln kennen und anwenden - sich für Fairplay einsetzen - Ballweg des Balles einschätzen und Laufweg zum Ball bestimmen - sportspielspezifische Techniken funktional anwenden
Raufen, Ringen, Verteidigen	- elementare Formen des Kräftemessens - spielerische Kämpfe und Kampfspiele - Bodenkampf	- Bodenkämpfe - Gruppenkämpfe - direktes und indirektes Kräftemessen - aus dem Gleichgewicht bringen - täuschen und antäuschen - Haltegriffe	- Erfolg und Misserfolg erfahren - fair handeln, Fairness erleben - Körperkontakt zulassen - Selbstvertrauen entwickeln - Regeln und Rituale akzeptieren und anwenden - Achtung gegenüber dem Gegner entwickeln - Gleichgewicht und Körperspannung im Kampf halten

KI.8

Themenbereich	Themen	Konkretisierung	Erwartete Kompetenzen
Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)	- vielfältiges Laufen, Springen, Werfen	- Ausdauerläufe (800m/1000m) - Sprint 75 m - Weitsprung - Kugelstoßen - Pendelstaffel	- Rhythmusschulung - Verbesserung der leichtathletischen Fertigkeiten - koordinative Fähigkeiten fördern - Bedeutung der Impulsübertragung erfassen - Wettkampfdisziplinen wettkampfgerecht ausführen - ausdauernd laufen - Zeiten und Weiten regelgerecht messen

Sportspiele	- Floorball	- Torschuss - Ballführung - Passspiel und Ballannahme - Spieltaktik	- Regeln kennen und akzeptieren - verschiedene Spielerrollen erfüllen - Spielgeschehen aktiv gestalten - Schiedsrichtertätigkeit übernehmen - sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren
Turnen	- Akrobatik	- Sicherheitsaspekte - turnen div. akrobatischer Elemente - Erstellen und Turnen einer Gruppenchoreographie	- sich auf einen Partner/ eine Gruppe einlassen - koordinative Fähigkeiten fördern - eine vorgegebene Choreographie umsetzen - Choreographie erarbeiten und präsentieren
Bewegungsgestaltung und Tanz	- Tanz	- Erstellen einer Gruppenchoreographie	- Bewegungsformen nach Musik kennenlernen - koordinative Fähigkeiten fördern - Bewegung kreativ zur Musik umsetzen - eine vorgegebene Choreographie umsetzen - eine Choreographie erarbeiten und präsentieren

Kl.9

Themenbereich	Themen	Konkretisierung	Erwartete Kompetenzen
Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)	- vielfältiges Laufen, Springen, Werfen	- Ausdauerläufe - Sprints 100m - Weitsprung - Hochsprung - Kugelstoßen	- Verbesserung der leichtathletischen Fertigkeiten - koordinative Fähigkeiten fördern - Rhythmusschulung - funktionale Anlaufgestaltung
Sportspiele	- Streetball	- Passen, Ballannahme, Dribbeln - Korbwurf und Pass - taktisches Verhalten (give and go) - Spiel- und Übungsformen zur Erlangung der Spielfähigkeit	- Flugbahn des Balles einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen - Spielgeschehen aktiv gestalten - verschiedene Spielerrollen erfüllen - Regeln kennen und anwenden - Schiedsrichtertätigkeit übernehmen - sich anbieten und orientieren - Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen - Ballbesitz individuell und kooperativ sichern - Lücken nutzen, Freiräume verhindern
Turnen	- Parkour	- Präzisionssprünge - Überwindung von Hindernissen - Balancieren - Niedersprünge	- Sicherheitsregeln kennen und anwenden - Ängste bewältigen - Selbstvertrauen fördern - Risiken realistisch einschätzen - Bewegungen flüssig und effizient miteinander verbinden

KI.10

Themenbereich	Themen	Konkretisierung	Erwartete Kompetenzen
Laufen, Springen, Werfen (Leichtathletik)	- vielfältiges Laufen, Springen, Werfen	- Ausdauerläufe - Sprints - Weitsprung/Hochsprung - Kugelstoßen - ergänzend wahlweise Hürdenlauf, Speerwurf, Diskus	- Verbesserung der leichtathletischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - koordinative Fähigkeiten fördern - Fähigkeiten zur Analyse und Korrektur der eigenen Technik entwickeln - Rhythmusschulung
Sportspiele	- Kleinfeldhandball	- Spiel- und Übungsformen - passen und fangen - Zielwürfe - taktisches Verhalten, Abwehr und Angriff - Spiel- und Übungsformen zur Erlangung der Spielfähigkeit	- Flugbahn des Balles einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen - Spielgeschehen aktiv gestalten - verschiedene Spielerrollen erfüllen - Regel kennen und anwenden - Schiedsrichtertätigkeit übernehmen - sich anbieten und orientieren - Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen - Ballbesitz individuell und kooperativ sichern - Lücken nutzen, Freiräume verhindern
	- Rückschlagspiele	- Spiel- und Übungsformen - Schlagtechniken - taktisches Verhalten auf dem Spielfeld	- Spielgeschehen aktiv gestalten - Regeln kennen und anwenden - Schiedsrichtertätigkeit übernehmen - einen Angriff planen und Punkte herausspielen - über Orientierung auf dem Feld und zum Ball verfügen - sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - grundlegende Taktiken kennen und anwenden

Mittelstufestufe jahrgangsübergreifend

Themenbereich	Themen	Konkretisierung	Erwartete Kompetenzen
Sich fit halten	- Ausdauer - Kraft - Beweglichkeit - Schnelligkeit	- ausdauernd laufen - verschiedene Fitnessstest (z.B. Seilspringen, Endurance) - Geländeläufe, Laufspiele, Cooper-Test - Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht - verschiedene Methoden des Krafttrainings (z.B. Zirkeltraining)	- konditionelle Fähigkeiten kennenlernen und verbessern - individuelles Lauftempo bestimmen - Erschöpfung und Ermüdung überwinden - Kraftausdauertraining durchhalten - Bewegungstechniken richtig anwenden

4.2.3 Oberstufe

4.2.3.1 Grundlegendes Niveau: Praktische Themenbereiche – Kurssystem

Kursthemen: mindestens drei Praxisthemenbereiche (wird Fitness als eigener Themenbereich nicht gewählt, muss die spezifische Fitness in allen anderen Themenbereichen behandelt werden)			
Praxisthemenbereiche	Themen	Inhalte/Kompetenzen	Mögliche Leistungsnachweise
Sportspiele (verbindlich)	- Zielschuss-/Zielwurfspiele Basketball, Handball, Fußball, Hockey - Rückschlagspiele Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis, ... - Endzonenspiele / Schlagballspiele Flag-Football, Touch-Rugby, Ultimate Frisbee, Baseball - Weitere Sportspiele Tchoukball, Beachvolleyball, Floorball, ...	- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen - Regelwerk, Technik, Taktik - grundlegende sportartspezifische Fertigkeiten - erweiterte sportartspezifische Fertigkeiten	- Technikprüfung - Spielprüfung
Fitness (als Einheit / begleitend)	- Step-Aerobic - Aerobic - Rope-Skipping - fitnessorientiertes Training	- Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit - Koordination - Einüben und Präsentieren von gestalterischen Formen	- Einzelkür - Gruppenkür - Leistungstests

Geräturnen	- turnerische Elemente an verschiedenen Geräten Reck, Ringe, Barren, Schwebebalken, Boden, Sprunggeräte - turnerische Bewegungen in variierenden Situationen Parkour - kreatives Gestalten mit turnerischen Bewegungen Akrobatik	- Erarbeitung der turnerischen Grundbewegungen und turnerischen Elemente	- Einzelkür an Turngeräten - Gruppenkür - Parkour-Lauf
Leichtathletik	- leichtathletische Grunddisziplinen - leichtathletische Einzel- und Mannschaftswettkämpfe	- leichtathletische Erwärmung - leichtathletische Fähigkeiten & Fertigkeiten zu bestimmten Disziplinen	- Fünfkampf - Dreikampf - Einzelprüfung
Gymnastik/Tanz	- rhythmische & tänzerische Bewegungen - Darstellen und Gestalten von Bewegungen	- rhythmische Sportgymnastik - Elemente des Tanzes und verschiedene Tanzformen erproben	- Einzelkür - Gruppenkür - Partnerkür
Schwimmen	- Sicherheit im und ums Wasser - Schwimmtechniken - Orientierung im und unter Wasser - Wettkampfschwimmen - Wasserspringen	- Sprint- und Ausdauerschwimmen - schwimmerische Fähigkeiten & Fertigkeiten - Rettungsfähigkeiten - turnerische Elemente im Wasserspringen	- Zeitschwimmen - Technikprüfung - Wasserspringen
Wassersport	- Umgang mit verschiedenen Wassersportgeräten - Sicherheit beim Wassersport - Wettkampfformen	- wassersportspezifische Fähigkeiten & Fertigkeiten - Materialkunde - Wetterkunde - physikalische Eigenschaften von Wasser und Wetter - Sicherheitstraining	- Technikprüfung
Rollen und Gleiten	- Umgang mit Roll- oder Gleitsportgeräten - Sicherheit - Spiel- und Wettkampfformen	- Sicherheitstraining - Materialkunde - sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten	- Technikprüfung - Konditionstest - Test-Parcours
Ringern, Raufen, Verteidigen	- Kampfsportarten - Selbstverteidigung / -behauptung	- Technik, Taktik - miteinander & gegeneinander kämpfen - mit und ohne direkten Körperkontakt kämpfen	- Technikprüfung - Taktikprüfung - Übungskampf

4.2.3.2 Grundlegendes Niveau: Theoretische Themenbereiche

Semester	Themenbereich	Möglicher Kognitiver Leistungsnachweis
Q1.1	- sportliches Training und seine biologischen Grundlagen: Aufbau und sportartspezifische Funktion der Muskeln - Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens: Beschreibung von Bewegungsabläufen	- Test (z.B. multiple Choice / offene Fragen) - Hausarbeit
Q1.2	- sportliches Training und seine biologischen Grundlagen: konditionelle Fähigkeiten (Kraft) Trainingsmethoden Belastungsnormative	- Test (z.B. multiple Choice / offene Fragen) - Hausarbeit
Q2.1	- sportliches Training und seine biologischen Grundlagen: konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer) Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus	- Test (z.B. multiple Choice / offene Fragen) - Hausarbeit
Q2.2	- Zusammenfassung der drei Semester oder weiterer Themenbereiche	- Test (z.B. multiple Choice / offene Fragen) - Hausarbeit

4.2.3.3 Theorie-Praxis-Verknüpfung

Auf grundlegendem Niveau erfolgt eine Theorie-Praxis-Verknüpfung in angemessenem Rahmen. Theoretische und praktische Themen werden explizit in Bezug gesetzt, um eine Durchdringung der Lerninhalte zu begünstigen.

4.2.3.4 Koedukation/Differenzierung

Der Sportunterricht ist in der Oberstufe koedukativ aufgebaut, wobei die Sportlehrkraft im Sinne einer günstigeren Unterrichtsgestaltung auch phasenweise zu einem geschlechtergetrennten Unterricht übergehen kann. Die Leistungsbewertungen sind nach Jahrgängen und Geschlecht differenziert.

4.2.3.5 Erhöhtes Niveau – Profilkurs

Der Profilkurs Sport richtet sich an alle, die nicht nur eine gute sportliche Leistungsfähigkeit und leistungsbezogene Diversität mit sich bringen, sondern zusätzlich auch ein starkes Interesse an den theoretischen Inhalten des Sports besitzen.

Das Profilfach Sport leistet im Rahmen der gymnasialen Oberstufe einen wesentlichen Beitrag zur vertieften sportlichen, gesundheitlichen und pädagogischen Bildung. Es fördert nicht nur die motorischen und sportpraktischen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler, sondern stärkt auch deren Fähigkeit zur Reflexion über Bewegung, Leistung, Gesundheit und Gesellschaft.

Der Unterricht im Profilfach Sport gliedert sich in theoretische und praktische Bereiche, wobei besonders die Verknüpfung von Theorie und Praxis eine entscheidende Rolle einnimmt und in erhöhtem Maße das Unterrichtsgeschehen bestimmt.

	E-Phase	Q1	Q2
Aufbau	4-stündig: drei Praxis- und eine Theoriestunde	5-stündig: drei Praxis- und zwei Theoriestunden	
Praktische Themenbereiche (siehe grundlegendes Niveau)	- mind. vier Praxisthemenbereiche - - Fitness und Sportspiele verpflichtend	- mind. drei Praxisthemenbereiche (in E-Phase unterrichtet) - Sportspiele und ein Bereich aus Turnen, Fitness, Schwimmen, Leichtathletik, Gymnastik & Tanz verpflichtend	
Theoretische Themenbereiche Themenbereich 1: Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen Themenbereich 2: Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens Themenbereich 3: Individuell-psychologische und soziale Aspekte des Sports: Spielen und sportliches Handeln im sozialen Umfeld Themenbereich 4: Die Rolle des Sports in der Gesellschaft	- Schwerpunkte aus den theoretischen Themenbereichen 1 und 2 - jeweils ein Thema aus 3 und 4 - Thema Doping ist verpflichtend und muss in mindestens zwei Themenbereichen bearbeitet werden	- alle theoretischen Themenbereiche mit Schwerpunktsetzung	

Leistungsnachweise (LN)	- drei Klausuren (max. ein alternativer LN) - praktische LN (z.B. Technik-/Taktikprüfung, Einzel-/Gruppenkür, Mehrkampf, Leistungstests, ...)	- drei Klausuren (max. ein alternativer LN) - praktische LN (z.B. Technik-/Taktikprüfung, Einzel-/Gruppenkür, Mehrkampf, Leistungstests, ...)	- zwei Klausuren (max. ein alternativer LN) - praktische LN (z.B. Technik-/Taktikprüfung, Einzel-/Gruppenkür, Mehrkampf, Leistungstests, ...)
Benotung/Bewertung	- Die Benotung erfolgt zu gleichen Teilen (50% Praxis, 50% Theorie). - Praktische und theoretische Anforderungen an die Schülerinnen und Schüler erhöhen sich im Verlauf der Oberstufe hin zum Niveau der Abiturprüfung. - Die Bewertungstabellen orientieren sich an den Fachanforderungen des Landes Schleswig-Holstein und an den Leistungstabellen der offiziellen Sportverbände.		
Verschiedenes	- Material/Medien: Der Unterricht im Profulfach wird durch Fachliteratur (z.B. Gelbe Reihe – Westermann Verlag) und digitale Medien (z.B. Tablet, Actionkamera) unterstützt.		

4.2.3.6 Profilseminar

Das Profilseminar findet in der ersten Qualifikationsphase (Q1) 2-stündig statt und befasst sich mit Themen, die über die Themenbereiche des Faches Sport hinausgehen. In dem Seminar arbeiten die Schülerinnen und Schüler in Gruppen an selbstgewählten Projekten. Das Ziel ist eine problemorientierte und fächerübergreifende Arbeit, deren Prozess eigenständig und reflektierend gestaltet wird und an deren Ende die Vorstellung eines Produktes steht (z.B. Podcast, Imagefilm, Modell, Trainingsplan, Ernährungsplan, Bewegte Pause, Vortrag, Plakate, ...).

Zusätzlich ist auch die Organisation von schulischen Sportveranstaltungen Teil des Profilseminars.

5. Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung im Fach Sport dient der Dokumentation und Beurteilung der individuellen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Dabei werden sowohl der Lernprozess als auch das erreichte Leistungsniveau berücksichtigt. Die Bewertung orientiert sich in der Sekundarstufe I an den Kompetenzbereichen Kenntnisse, Fähigkeiten & Fertigkeiten und Einstellung der Schülerinnen und Schüler. Die Bewertungskriterien werden vor der Leistungsmessung transparent gemacht und gegebenenfalls gemeinsam besprochen.

Die Leistungsbewertung im Fach Sport basiert auf zwei wesentlichen Aspekten. Zum einen auf den Unterrichtsbeiträgen, zu denen mündliche, praktische und schriftliche Leistungen zählen. Zum anderen auf den Leistungsnachweisen, die in Bewertungssituationen (Prüfungen) erbracht werden und auf schulinternen Kriterien basieren. Beide Aspekte zusammen bilden die Grundlage der Bewertung. Dabei sind die Unterrichtsbeiträge stärker zu gewichten als die Leistungsnachweise.²

In der Sekundarstufe II gewinnt das Zusammenspiel von theoretischen und praktischen Lerninhalten zunehmend an Bedeutung. Die Leistungsbewertung gliedert sich in drei Beurteilungsbereiche: sportpraktische Unterrichtsbeiträge, mündliche Unterrichtsbeiträge und schriftliche Unterrichtsbeiträge. Ab dem E-Jahrgang werden daher pro Halbjahr neben den praktischen auch theoretische Leistungen in unterschiedlichen Formaten erbracht, um ein umfassendes und reflektiertes Verständnis des Faches Sport zu fördern.³

6. Krankheit und Sportbefreiung

Sollte die aktive Teilnahme am Sportunterricht nicht möglich sein, bedarf es eines Antrags auf Befreiung vom aktiven Sportunterricht („Entschuldigung“). Dieser ist durch die Erziehungsberechtigten zu stellen und der Lehrkraft vor Beginn des Unterrichts vorzulegen. Die Teilnahme am Unterricht bleibt in jedem Fall verpflichtend, da der Sportunterricht nicht nur motorische Fähigkeiten, sondern viele weitere Aspekte umfasst.

Erkrankte Schülerinnen und Schüler sollen sinnvoll in den Unterricht eingebunden werden. Dies kann sowohl den Unterricht begleitende als auch sportpraktische Übungen betreffen. Die Entscheidung über die sinnvolle Einbindung trifft die Lehrkraft individuell unter Berücksichtigung der Art der Beeinträchtigung, des Attests und der fachlichen Anforderungen.

Eine Befreiung vom aktiven Sportunterricht kann von der Fachlehrkraft für die Dauer von bis zu einem Monat ausgesprochen werden. Auch bei einer Befreiung besteht weiterhin Anwesenheitspflicht. Wird die aktive Teilnahme am Sportunterricht voraussichtlich länger als zwei Wochen beeinträchtigt, ist eine schriftliche ärztliche Bescheinigung („Attest“) vorzulegen. Bei langfristigen Erkrankungen wird die Benotung entsprechend angepasst.

² Fachanforderungen Sport, Sekundarstufe I & II, Schleswig-Holstein, Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, 2015, S. 48ff.

³ Fachanforderungen Sport, Sekundarstufe I & II, Schleswig-Holstein, Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, 2015, S. 73.

Eine Befreiung vom Sportunterricht aus religiösen Gründen kann nicht gewährt werden.⁴ Allen Schülerinnen und Schülern ist die Teilnahme am koedukativen Sport- und Schwimmunterricht in angemessener Sportbekleidung (z.B. Burkini, Ganzkörperbadeanzug) möglich und zumutbar.

7. Sportkleidung und Hygiene

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Hygiene ist fester Bestandteil des Sportunterrichts. Das Tragen sauberer, funktionaler und dem Wetter angepasster Sportkleidung ist Voraussetzung für die Teilnahme am Sportunterricht. Alltags- und Straßenschuhe gelten nicht als Sportschuhe. Für das Sporttreiben in der Sporthalle müssen saubere Sportschuhe vorhanden sein. Schmuck, auch Piercings und kleine Ohrringe, (Sport-)Uhren und jegliche Armbänder müssen im Sportunterricht abgelegt werden. Lange Haare müssen zu einem Zopf zusammengebunden werden.

Nach dem Sportunterricht muss die Sportkleidung gegen Alltagskleidung gewechselt werden. Eine angemessene Körperhygiene ist wünschenswert. Aus Rücksicht auf Mitschüler, Mitschülerinnen und folgende Sportgruppen soll auf zerstäubende Deodorants verzichtet werden. Deoroller oder Deosticks bieten funktionale Alternativen.

In den Umkleiden achten alle Schülerinnen und Schüler auf Sauberkeit und einen respektvollen Umgang miteinander und mit dem Mobiliar.

⁴ Fachanforderungen Sport, Sekundarstufe I & II, Schleswig-Holstein, Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, 2015, S. 17ff.