

**Stiftisches Humanistisches Gymnasium, Mönchengladbach**  
**Schulinternes Curriculum für den Sportunterricht in der Sekundarstufe I**  
(Stand November 2009)

Jahrgangsstufe 5

Inhaltsbereich(e)	Pädagogische Perspektive(n)	Unterrichtsvorhaben/ Unterrichtsgegenstände
(3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (D/E) (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (A/F)	Kennenlernen und Erproben ausgewählter Leichtathletikdisziplinen: <b>Vorbereitung auf das Sportfest</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in den Schlagballwurf (Schrittstellung), Weitsprung (Hocksprung) und Sprint (Fußballenlauf, Arm-Bein-Koordination)</li> </ul>
(5) Bewegen an Geräten – Turnen (1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (A/C)	Roll-, Stütz- und Sprungbewegungen am Boden und Geräten kennen lernen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boden: Rolle vw, rw; Handstütz aufschwingen mit Hilfestellung; Rad und Radwende; Kür aus Elementen gestalten</li> <li>• Sprung: Bock (Grätschsprung), Kasten (Hockwende, Hocke)</li> <li>• Ergänzend: Körperspannungsübungen</li> </ul>
(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	Wir bauen aufeinander: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Partner- und Gruppenpyramiden aus der Bankstellung</li> </ul> Grundsätze zum selbstständigen Aufwärmen kennen lernen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dehnen/Stretchen</li> <li>▪ Anspannen und Entspannen von Muskeln</li> <li>▪ Entspannungsübungen</li> </ul>
(7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen	Kennenlernen und Gestalten von Lauf- und Fangspielen sowie Zielwurfspielen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>u.a Kettenfangen, Linienfangen, Atomspiel, Völkerball, Jägerball + vielfältige Varianten der Spiele</b></li> </ul>

Inhaltsbereich	Pädagogische Perspektive(n)	Unterrichtsvorhaben/ Unterrichtsgegenstände
(7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern  (E)	<b>Basketball/Handball/Fußball – Grobform der Grundtechniken erproben und Spielfähigkeit entwickeln:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passen, Fangen, Dribbeln</li> <li>▪ Würfe/Schüsse</li> <li>▪ Verhalten im Spiel/ Schulung des Zusammenspiels</li> </ul>
(9) Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport  (1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern  (E)	<b>Kleine Kämpfe – Das Zweikämpfen spielerisch erfahren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßungs- und Respektbekundungsrituale</li> <li>• In verschiedenen Zweikampfformen die Geschicklichkeit herausfordern</li> </ul>

### Jahrgangsstufe 6

Inhaltsbereich(e)	Pädagogische Perspektive(n)	Unterrichtsvorhaben/ Unterrichtsgegenstände
(3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern  (E/D)  (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen  (F)	<b>Das weiterführende Erproben und Erlernen ausgewählter Leichtathletikdisziplinen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung in den Bereichen Schlagballwurf, Weitsprung und Sprint</li> <li>• Einführung Tiefstart</li> <li>• Erweiterung Ausdauerfähigkeit</li> </ul> <b>Vorbereitung auf das Sportfest</b>
(4) Bewegen im Wasser - Schwimmen	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern  (E/B)	<b>Schulung der Wasserlage und Einführung ausgewählter Schwimmlagen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brust, Kraul und Rückenraul</li> <li>• Arm-Bein-Koordination bei den Schwimmlagen</li> <li>• Atemtechnik</li> <li>• Startsprung/Sprung vom Beckenrand</li> <li>• Isolierte Arm- und Beinbewegungen</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmen mit Schwimmhilfen</li> <li>• Sprung vom 1m-Brett (Fußsprung)</li> <li>• Einfache Wettkampfformen</li> <li>• Tauchen (Tiefe/Strecke)</li> </ul> <p><b>Erwerb des Jugendschwimmabzeichens (optional)</b></p>
<p>(5) Bewegen an Geräten – Turnen (1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern</p> <p>(B)</p>	<p>Erweiterung und Vertiefung des Bewegungsrepertoires am Boden und an Geräten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Boden: vgl. Jgst. 5, Handstützabrollen mit Hilfestellung</b></li> <li>• <b>Sprünge aus dem Minitramp</b></li> <li>• <b>Parallelbarren: stützen und schwingen</b></li> </ul>
<p>7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p>	<p>(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern</p>	<p>Badminton – Einf. ausgewählter Grundtechniken/ Spielfähigkeit (1:1) entwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerhaltung (Universalgriff)</li> <li>• Unterhandschlag/Aufschlag</li> <li>• Überkopfschlag (Clear)</li> </ul>
<p>(7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</p>	<p>(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern</p> <p>(E)</p>	<p><b>Kennenlernen vorbereitender Spiel- und Übungsformen zum Minivolleyball:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball über die Schnur (mit Ball fangen, aufprellen)</li> <li>• Grobform Pritschen/Baggern (aus indirektem Spiel)</li> <li>• 3:3: Vom Miteinander zum Gegeneinander</li> </ul>
<p>(7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p>	<p>(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern</p> <p>(E)</p>	<p><b>Basketball/Handball/Fußball – Fortsetzung aus Jgst. 5</b></p>

Inhaltsbereich(e)	Pädagogische Perspektive(n)	Unterrichtsvorhaben/ Unterrichtsgegenstände
(5) Bewegen an Geräten - Turnen	(C) Etwas wagen und verantworten  (A)  (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten  (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern  (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	<b>Turnerische Sprungformen an Geräten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufhocken auf die Knie, Hocke und Grätsche in den Stand, Hockwende</li> <li>• Sicherheitsaspekte: Hilfe- und Sicherheitsstellung</li> </ul> <b>Turnerische Übungsabläufe und Übungsfolgen erarbeiten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Parallelbarren: Aufgangsformen, Schwingen im Stütz, Kehre/Wende, Kippen</li> <li>▪ Boden: Vertiefung Jgst. 6; Rolle rw durch den Handstütz, Flugrolle, Kür erarbeiten</li> </ul> Kräftigen mit dem eigenen Körpergewicht: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Übungen für Beine, Arme und Rumpf</b></li> <li>• <b>Serien und Wiederholungen</b></li> </ul>
(7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen  (A)  (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen  (D)	Spielfähigkeit im Volleyball erweitern und vertiefen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schulung der Grundtechniken Pritschen und Baggern</b></li> <li>• <b>Anwendung der Techniken in Spielformen 3:3 bis 4:4 (miteinander/gegeneinander)</b></li> <li>• <b>Einführung Aufgabe von unten</b></li> <li>• <b>Annahme im unteren Zuspiel</b></li> <li>• <b>Basisregeln: Zahl der Ballkontakte, Rotation</b></li> </ul> Schulung des Zusammenspiels im Fußball: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spiele auf dem Kleinfeld entwickeln und variieren</b></li> <li>• <b>Kleinfeldtaktik</b></li> </ul>
(4) Bewegen im Wasser - Schwimmen	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern	<b>Schwimmlagen: Von der Grobform zur Feinform:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung der Techniks Schulung in den Lagen Brust, Kraul, Rückenkraul</li> <li>• Startsprung</li> </ul> Gegen die Uhr schwimmen:

	(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (E/B)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitschwimmen auf versch. Distanzen und in versch. Lagen</li> <li>• Staffelwettkämpfe</li> <li>• Ausdauernd schwimmen/ Schwimmen als Ausdauertrainingsform</li> </ul> <b>Erwerb des Jugendschwimmabzeichens</b>
(3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen  A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern	<p>Leichtathletikdisziplinen leistungsorientiert absolvieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cooper-Test</b></li> <li>• <b>25 Minuten Lauf</b></li> <li>• <b>Weit- und Hochsprung</b></li> <li>• <b>Sprint aus dem Tiefstart</b></li> </ul> <p>Vom Wurf zum Stoß:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Einführung der Kugelstoßtechnik</b></li> </ul>

Inhaltsbereich(e)	Pädagogische Perspektive(n)	Unterrichtsvorhaben/ Unterrichtsgegenstände
(3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern  (D)	<b>Entwicklung von Zeit-, Tempo- und Belastungsgefühl:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittelstreckenläufe (800/1000/1500)</li> <li>• Einführung Hindernis- und Hürdenläufe</li> <li>• Wettkampforientiertes Weiterentwickeln von Stoß, Sprung (hoch/weit) und Sprint → <b>Hallenabhängig!</b></li> </ul>
(7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele  (2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen  (A)	Sportspiele: Vom Miteinander zum Gegeneinander <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Badminton: Festigung und Erweiterung des Schlagrepertoires (Rückhand, Drop), Taktikgrundlagen (Einnehmen der zentralen Position), Regelkenntnisse</b></li> <li>• <b>Volleyball: Festigung und Erweiterung des Schlagrepertoires (Aufschlag, Pritschen und Baggern mit Richtungswechsel), Minivolleyball (3:3, 4:4), Zählweise und elementare Regeln, Unterstützung bei Spielleitungsaufgaben</b></li> <li>• <b>Basketball: Taktisches Verhalten im Spiel 1:1(offensiv/ defensiv), Einführung in den Korbleger, Passvarianten, Übernehmen von Schiedsrichteraufgaben, Basketballvariante: Street-Ball</b></li> </ul>
(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten  (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln	<b>Gestalterischer Schwerpunkt, z.B.:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rope-Skipping</li> <li>- Erstellung einer Kür mit Sportgeräten, z.B. Reifen, Band, Gymnastikball</li> <li>- Tanz: Hip-Hop, Aerobic, Rock'n Roll, ...</li> <li>- Le Parcours</li> </ul>

Jahrgangsstufe 9

Inhaltsbereich(e)	Pädagogische Perspektive(n)	Unterrichtsvorhaben/ Unterrichtsgegenstände
(3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern  (D/F)	<b>Vorbereitung auf das Sportfest:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung und Entwicklung der in der Jgst. 8 erarbeiteten Leichtathletikdisziplinen</li> <li>• Aspekte einer systematischen Ausdauerschulung (leistungs- vs. gesundheitsorientiert)</li> </ul>
(5) Bewegen an Geräten - Turnen	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern  (B/C)  (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten	Alters- und entwicklungsgemäße Erweiterung des turnerischen Bewegungsrepertoires: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wiederholung bekannter Übungen</b></li> <li>• <b>Sprünge mit zunehmend risikoreichem Charakter absolvieren</b></li> <li>• <b>Gerätelandschaften und Übungsfolgen gestalten (Le Parcour) oder Synchronturnen</b></li> </ul> → Hallenabhängig
(7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen  (A)	Sportspiele: Taktisches und spielerisches Verhalten in Wettkampfformen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton: <b>Wettkämpfe im Einzel und Doppel: Schlagtechniken: langer und kurzer Aufschlag, Smash, grundlegende Regeln für das Einzel und das Doppel</b></li> <li>• Vertiefung Volley/Basketball/Fußball</li> </ul>
(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen  (A)	Skifitness/Skigymnastik:  <b>Ausdauer-, Kraft- und Bewegungsschulung zur Vorbereitung der Skiexkursion</b>
(8) Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootsport/Wintersport	(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern  (C)	Skiexkursion

