



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I (Stand: 05/2022)

Die Stundentafel für den Sportunterricht am Immanuel-Kant-Gymnasium sieht wie folgt aus:

Klasse /Stufe	5	6	7	8	9	Sek II
Anzahl der Unterrichtsstunden in der Woche	4	2+1 (halbjährlich zweistündig Schwimmen)	3	3	2 (halbjährlich zweistündig Schwimmen)	3
Summe im Jahr	160	120	120	120	80	120

Der Sportunterricht am IKG orientiert sich vorwiegend an der Person des Schülers / der Schülerin. Dabei steht verstärkt die Förderung der eigenen Schülerpersönlichkeit im Mittelpunkt des Unterrichts, was durch eine binnendifferenzierte Unterrichtsgestaltung realisiert werden soll. Für die Unterrichtspraxis folgert die Fachschaft Sport des Immanuel-Kant-Gymnasiums, dass es Lernsituationen mit variantenreichen und differenzierten Aufgaben inszeniert und dabei so gestaltet, dass im Unterricht angstfreies Lernen ermöglicht wird.

Die Planung der Unterrichtsvorhaben orientiert sich an den Bewegungsfeldern und Sportbereichen sowie den Kompetenzerwartungen.

Bewegungsfelder und Sportbereiche:

1.	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2.	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
3.	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
4.	Bewegen im Wasser - Schwimmen
5.	Bewegen an Geräten - Turnen
6.	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste
7.	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
8.	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
9.	Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I (Stand: 05/2022)

Die umfassende Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport wird fachlich durch die folgenden Kompetenzbereiche strukturiert, die die zu erreichenden Kompetenzen bei den Schülerinnen und Schülern handlungs- und prozessbezogen bündeln:

• Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz • Methodenkompetenz • Urteilskompetenz • Medienkompetenz

Dabei bildet die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz den fachlichen Kern der Kompetenzentwicklung und jeweils den Ausgangspunkt für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz.

Die weiterführenden inhalts- und jahrgangstufenspezifischen Kompetenzen leiten sich durch den aktuell gültigen Kernlehrplan ab und sind hier auf den Seiten 21-36 nachzulesen (vgl. http://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SI/sport/KLP_GY_SP.pdf Stand: 16.12.2015). Diese sind im Folgenden *kursiv* dargestellt.

Folgendeübergreifende Kompetenzen werden im Sportunterricht erworben:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz	Medienkompetenz
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf der Grundlage körperlich-sinnlicher Wahrnehmungen und Bewegungserfahrungen Handlungsentscheidungen treffen sowie diese in den jeweiligen Bewegungsfeldern und Sportbereichen anwenden und erläutern, • Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten sinn- und situationsangemessen entwickeln bzw. gezielt verändern sowie normierte Bewegungsabläufe individuell funktionsgerecht gestalten, • eigene Emotionen und Emotionen anderer auch in sportlichen Risiko- und Wagnissituationen identifizieren und erläutern sowie ihr sportliches Handeln reflektiert steuern, • die eigenen sportspezifischen psycho-physischen, technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Leistungen wahrnehmen, einschätzen und gezielt individuell optimieren, • vielfältige sportliche Spiel- und Handlungssituationen unter Berücksichtigung der Umgebung des Raumes mit- und gegeneinander, 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende sportbezogene methodisch-strategische Verfahren bei Bewegung, Spiel und Sport zielgerichtet anwenden, erläutern und sachgerecht nutzen, • grundlegende sportbezogene sozial-kommunikative Verfahren in Bewegungs-, Spiel- und Sportsituationen zielgerichtet einsetzen, erläutern und sich sachgerecht verständigen. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> • sportliches Handeln in den Bereichen technisch-koordinativer Fertigkeiten sowie psycho-physischer, taktisch-kognitiver und ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten grundlegend beurteilen, • grundlegende Sachverhalte und Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns, des sportlichen Handelns im sozialen Kontext sowie des Sports als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit einschätzen und aspektbezogen bewerten, • methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren und Zugänge bei Bewegung, Spiel und Sport hinsichtlich ihres Einsatzes beurteilen und auf weitere Handlungszusammenhänge übertragen.) 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> – analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2) – unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden (MKR 1.2) – den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten (MKR 1.2) – den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 5.1) – Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten (MKR 1.2) – gestalterische Präsentationen auch unter



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I (Stand: 05/2022)

<p>allein und in der Gruppe organisieren, anwenden sowie situativ anpassen,</p> <ul style="list-style-type: none">• sportliches Handeln unter Berücksichtigung von Aspekten wie psychischer, physischer und sozialer Auswirkungen für sich und andere wahrnehmen und reflektieren sowie in unterschiedlichen sportlichen Kontexten und Sinngebungen anpassen.			<p>Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen (MKR 1.2)</p> <ul style="list-style-type: none">– sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1.2)– einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (MKR 1.2)– Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (MKR 5.3)– gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen (MKR 5.3)– mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)– einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2)
---	--	--	---



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I (Stand: 05/2022)

Folgende zeitliche Verteilung [Std.] der Bewegungsfelder sind für die Sekundarstufe I festgelegt:

Bewegungsfeld	Jgst. 5	Jgst. 6	Jgst. 7	Jgst. 8	Jgst. 9	Jgst. 10
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	8	-	12	10	-	12
2. Spielen entdecken und Spielräume nutzen	18	6	6	6	-	-
3. Laufen, Springen, Werfen Leichtathletik	20	18	14	20	8	-
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	-	40	-	-	40	-
5. Bewegen an Geräten – Turnen	22	10	14	-	-	24
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik Tanz /Bewegungskünste	10	8	12	12	-	-
7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	40	20	44	45	20	44
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	8	3	4	-	-	-
9. Ringen und Kämpfen Zweikampfsport	-	10	-	15	-	-
10. Freiraum	34	5	12	12	12	-
	160	120	120	120	80	80

Sportliche Förderung im Rahmen der Tanz AG	Im Rahmen der AG erlernen die Schülerinnen und Schüler Fertigkeiten aus dem Bereich Tanz und Rhythmisierung und Bewegung und präsentieren ihre Choreographien bei verschiedenen Veranstaltungen.
Sportveranstaltungen	<p>Für die Jgst. 5-9 finden jährlich die Bundesjugendspiele der Leichtathletik statt.</p> <p>Im jährlichen Wechsel finden der Tag des Sports und der Sponsorenlauf für alle Schülerinnen und Schüler des IKG statt.</p> <p>Alle Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit an unterschiedlichen Landessportwettkämpfen teilzunehmen. Die Wettkämpfe werden jeweils von den Lehrkräften der Fachschaft Sport betreut (Beispiele sind: Fußball, Volleyball, Handball, Turnen, Schwimmen, Badminton, Tennis, Tischtennis).</p>



Jahrgangsstufe 5

BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
1.	1	<i>Wir sind alle im Gleichgewicht</i> – Koordinationsschulung mit und ohne Geräte	<ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen zur Schulung der Geschicklichkeit, des Gleichgewichts und der Koordination • Übungsspiele zur Verbesserung der Geschicklichkeit, des Gleichgewichts und der Koordination 	[8]	BWK 1, 2 MK 1	a [1-3]
2.	3	<i>Wir, die Mannschaft erreichen ein Ziel!</i> Kleine Spiele zur Förderung der Kooperation und Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele zur Stärkung des Wir-Gefühls durch wechselnde Partner- und Teamspiele zum Wohle und Nutzen aller • Thematisierung des Fairnessgedankens • Verschiedene Methoden der Mannschaftsbildung kennenlernen 	[8]	BWK 1, 2	e [1-2]
	4	<i>Wir spielen alle mit!</i> Kleine Spiele für den Pausensport entwickeln und dokumentieren	<ul style="list-style-type: none"> • Spielideen kriteriengeleitet einschätzen • Regeln sinnvoll variieren • Lieblingsspiele (er-) finden • Spielideen sinnvoll dokumentieren • Konzentrationsfähigkeit 	[10]	BWK 1, 2, 3 MK 1 UK 1	a[1] c [1] e [1, 2, 3] f [1]
3.	5	<i>Alle laufen mit</i> – laufen über Stock und Stein: Laufen in seiner Vielfalt kennenlernen Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> • Gerätelandschaften als herausforderndes Bewegungsangebot für das vielfältige Laufen (Springen und Werfen) sicherheitsgerecht nutzen können) [Laufschulung] • Kennenlernen des Tiefstarts 	[5]	BWK 1,2 MK 1, 2 UK 1	a [1, 2, 3] b [1] d [2]
	6	Große Sprünge machen! Vielfältiges weitspringen erfahren und erproben	<ul style="list-style-type: none"> • Gerätelandschaften als herausforderndes Bewegungsangebot für das vielfältige Springen (Laufen und Werfen) sicherheitsgerecht nutzen können). • Springen in seiner Vielfalt erleben – Sprung ABC 	[5]	BWK 1, 2 MK 1, 2 UK 2 MKR 1.2	a [1, 3] b [1, 2] d [2]
BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I

Klasse 5

	7	<i>Wir können alle weit werfen!</i> <i>Zusammenführen-LA</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gerätelandschaften als herausforderndes Bewegungsangebot für das Werfen (Laufen und Springen) sicherheitsgerecht nutzen können) • Experimente mit unterschiedlich en Wurfgeräten ausführen • Erlernen des Schlagballweitwurfes 	[10]	BWK 1, 2 MK 1, 2 UK 2 MKR 1.2 Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele	a [1, 3] b [1, 2] d [2]
5.	8	Erwerb des zweiteiligen IKG Gerätepass	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Handhabung der Matten (Teil 1) • Erlernen der Handhabung der Großgeräte (Teil 2) 	[6]	MK 5.1	e [4]
	9	Gemeinsam sicher turnen: Grundlegende Bewegungsfertigkeiten im Bodenturnen individuell und kooperativ für die Gestaltung einer Kür nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Balanciermöglichkeiten auf unterschiedlichen Höhen sicherheitsgerecht nutzen • Körperspannung in verschiedenen Situationen erfahren und verbessern • Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Handstand, Handstand abrollen, Radschlag erlernen und als Bewegungsverbindung turnen • Den Partner beim Üben unterstützen und Sicherheitsstellung leisten 	[16]	BWK 1, 2, 3 MK 1, 2 UK 1	a [1, 3] b [1-3]
6	10	<i>Wir wollen hoch hinaus!</i> Akrobatische Figuren erlernen und sich nach der Belastung gemeinsam erholen	<ul style="list-style-type: none"> • Erste akrobatische Figuren erproben und erlernen. 	[10]	UK 1 MK 1 MKR 1.2	a [1] c [1-3]
7.	11	Sicher mit dem Ball – Erwerb des Ballführerscheins nach der Heidelberger Ball-schule	Grundlagen für Ballspiele erlernen, üben, anwenden sowie an Regeln halten, Regeln entwickeln (E)	[12]	BWK 1, 2, 3, 4 MK 1, 2	a [1, 2, 3] e [4]
BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
	12	<i>Fußball – wir können im Team mit und gegeneinander spielen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele zur Ballgewöhnung • Torschuss-spiele • Einfache Spielformen zur Annahme des Balles, zum Ballführen und Passen 	[14]	BWK 1, 2, 3, 4 MK 1, 2	a [1, 2, 3] e [4]
	13	<i>Basketball – wir können im Team mit und gegeneinander spielen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Passen, Fangen, Dribbeln und Stoppen 	[14]	BWK 1, 2, 3, 4 MK 1, 2	a [1, 2, 3] e [4]



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I

Klasse 5

			<ul style="list-style-type: none"> • Positionswurf auf den Korb • Vortaktische Fähigkeiten (Verhalten zum Partner / Gegenspieler) im Spiel 1:1 sowie in Kleingruppen üben und anwenden 				
8.	17	Wintersportgamesam IKG	<ul style="list-style-type: none"> • Hallenvariationen von exemplarischen Wintersportarten (Skispringen, Curling, Eislauf uvm.) zum Rollen und Gleiten. 	[8]	BWK 8.1, 8.2 MK 8.1 UK 8.1	c [3] a [1]	
Obligatorik: 160 Stunden					Gesamt:126 Stunden		<i>Freiraum:34Stunden</i>



Jahrgangsstufe 6

BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
2	1	Alle spielen mit! Als Mannschaft kleine Spiele erfahren, verstehen, verändern oder erfinden	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben und variieren unterschiedlicher kleiner Spiele • Systeme und Strukturen von Spielen erkennen und anwenden • Erweiterung der Dokumentation der Pausenspiele aus der Klasse 5 	[6]	BWK 1, 2, 3 MK 1, 2 UK 1	a [1,3] c [1] e [1, 2, 3, 4] f [1]
3	2	Ganz schön aus der Puste?! Mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können Zusammenführen zu einem UV	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauernd laufen unter gesundheitserzieherischer Perspektive • Einführung der Pulsmessung • Mittelstrecken-Ausdauerleistung erbringen und grundlegende körperliche Reaktionen beschreiben können • Erwerb des IKG Laufabzeichens 	[10]	BWK 3 MK 1, 2 UK 1 MKR 5.3	a [1] d [1, 2, 3] f [2]
	3	Höher – schneller – weiter! Einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagballweitwurf – vertiefen der Technik und mit Anlauf technikgerecht durchführen können • Laufschulung auch über Hindernisse • Vertiefen des Tiefstarts • Weitspringen – vielfältig erfahren und erproben • Leichtathletischen Mehrkampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen (BJS) 	[8]	BWK1, 2 MK 1 UK 1 MKR 1.2	a [1, 3] d [1, 2, 3] e [1, 2, 3, 4] f [1]
4	4	Wir können schwimmen! Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Körpererfahrungen im Wasser sammeln: Tauchsportspiele, Rotation, Auftrieb, Absinken 	[4]	BWK 1, 2, 3, 4 MK 1, 2 UK 1	a [1, 2, 3] c [2, 3]



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I

Klasse 6

	5	<i>Wir gehen unter – tauchen!</i> Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Tiefschwimmen • Streckentauchen 	[4]	BWK 1, 4 MK 1 UK 1	a [1, 3] c [2, 3]
BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
	6	<i>Ich will besser schwimmen können!</i> – durch Erlernen und Vertiefen der Grundstilarten Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen die Sicherheit im Wasser optimieren	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und verbessern der Grundstilarten • Atemtechnik • Einführung des Startsprungs • Einführung in die Wende • Mindestanforderung: Jugendschwimmabzeichen Bronze, möglicher Erwerb weiterer Jugendschwimmabzeichen 	[20]	BWK 1, 2 MK 1,2 UK 1	a [1, 2, 3] d [1, 2]
	7	Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können	<ul style="list-style-type: none"> • Bis zu zehn Minuten ohne Unterbrechung ausdauernd und gleichförmig schwimmen lernen • Spielerisches Training der Mittelzeit-ausdauerleistung 	[6]	BWK 3,4 MK 2 UK 1	d [1, 2, 3] e f [2, 3]
	8	Springen im und ins Wasser! Durch vielfältiges Springen eigene Grenzen finden und ausloten	<ul style="list-style-type: none"> • Startsprung • Fußsprünge 	[4]	BWK 4 MK 1, 2 UK 1	a [1] c [1, 2, 3]
	9	Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser begegnen können	<ul style="list-style-type: none"> • Baderegeln kennen, verstehen und anwenden lernen • Sicherheits- und Rettungsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen lernen • Abnahme Bronzeabzeichen (mindestens) 	[2]	BWK 4 UK1	a [1] e f [1, 2,3]
5.	10	<i>Turnen normiert!</i> - Schwingen, Stützen, Klettern und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher und normiert turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung in den Stütz, Aufschwung, Umschwung und Unterschwingung am Reck erlernen und in der Bewegungsqualität verändern • Schwingen und Stützen am Parallelbarren • Sprünge an Sprunggeräten sicher und leistungsbezogen ausführen 	[10]	BWK 1, 2, 3, 4 MK 1, 2 UK 1	a [1, 2] c [2, 3] d [1, 2]



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I

Klasse 6

6.	10	<i>Wir bewegen uns mit dem Gerät im Raum (Ball) – alleine oder mit Partner</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Rhythmusschulung • Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen – einfache technisch-koordinative Grundformen kennenlernen und für die • Erarbeitung einer Choreographie mit dem Ball nutzen • Einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsformen individuell präsentieren und nach ausgewählten Kriterien bewerten 	[8]	BWK 1, 2 MK1, 2 UK1 MKR 1.2	a [1, 2] b [1-3]
7	12	Vom Anfänger zum Profi – Von der Ballgewöhnung zur Ballsicherheit im Zielspiel Fußball	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zum Dribbling unter koordinativer Aspekten • Aus dem Dribbling heraus den Ball anhalten • Einführung in unterschiedliche Pass- und Schusstechniken (Innenseitstoß) • Einführung in die Regelkunde, Kleinfeldspiel 	[8]	BWK 1, 2, 3, 4 MK 1, 2 UK 1	a [1, 2] e [1, 2]
BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
	13	<i>Basketball – wir können im Team mit und gegeneinander spielen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholen und vertiefen des Passens, Dribblings und Stoppens • Kennenlernen des Positionswurf auf den Korb • Erlernen des Korblegers • Vortaktische Fähigkeiten (Verhalten zum Partner/Gegenspieler) im Spiel 1:1 sowie in Kleingruppen üben und anwenden] 	[8]	BWK 1, 2, 3, 4 MK 1, 2	a [1, 2, 3] e [4]
	15	Bekannte Spiele einmal anders!	<ul style="list-style-type: none"> • Unihockey 	[4]	BWK 1, 2, 3, 4 UK 1	a [1, 2, 3] e [1]
8	16	Auf dem Eis gleiten – Exkursion in die Eishalle Ratingen	<ul style="list-style-type: none"> • Techniken des Schlittschuhfahrens und des Skatens kennenlernen und sicher anwenden • Erkundung des Bewegungsraumes Eis 	[3]	BWK 1, 2 MK 1 UK 1, 2	a [1, 2] c [1, 2] f [1]
9	17	Raufen – spielerische Gruppen- und Partnerkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> • An Regeln halten, Rituale finden und beherrschen, Körperkontakt zulassen und kontrollieren • Erfahren von Über- und Unterlegenheit • Dosierter Krafteinsatz (eigene Kraft, fremde Kraft) • Zweikämpfe vom Boden in den Stand • Kennenlernen und Beherrschen der Festhaltegriffe 	[10]	BWK 1, 2 MK 1, 2 UK 1	a [1] c [1-3] d [1, 3] e [1, 3] f [2]
			•			



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I

Klasse 6

Obligatorik: 120 Stunden		Gesamt: 75 Stunden Sport + 40 Stunden Schwimmen			Freiraum: 5 Stunden	



Jahrgangsstufe 7

BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
1	1	Wir bereiten uns gut vor! Allgemeines Auf- und Abwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen	<ul style="list-style-type: none"> Theoretische und praktische Grundlagen des Aufwärmens kennenlernen und anwenden Problemfeld Aufwärmen und Dehnen Differenzierte Entspannungstechniken erlernen und anwenden 	[8]	BWK 1, 2, 3 MK 1, 2	a [1, 2] f [1]
2	2	Spielen geht auch anders – Grundideen von Spielen verstehen und umsetzen	<ul style="list-style-type: none"> Alternative Spielformen als Gegensatz zu traditionellen Spielen mit festen Regelstrukturen Spiele verstehen: Anleiten, Spielregeln umsetzen, abändern, situationsgemäße Gruppenbildung 	[6]	BWK 1, 2 MK 1	a [1, 2] e [1, 2, 3]
3	3	Leichtathletik – es geht immer weiter!	<ul style="list-style-type: none"> Übungsformen zur Verbesserung der Sprintfähigkeit Verbesserung der Technik im Hürdenlauf Einführung in die Technik der Staffelholzübergabe (Frankfurter Wechsel) Verbesserung der Sprungkraft und des Sprungrhythmus im Weitsprung, ggf. auch im Stabweitspringen Die Bewegungsvielfalt des Werfens erfahren und erweitern – das Kugelstoßen kennenlernen und in seiner Grobform ausführen 	[14]	BWK 3,4 MK 2 UK 1	a [1, 2, 3] d [1, 2, 3]
5	4	<i>Wir turnen zusammen!</i> Bewegungsaufgaben on der Gruppe am Boden präsentieren und bewerten	<ul style="list-style-type: none"> Basisübungen am Boden wiederholen, verändern, erweitern und erschweren als Grundlage für synchron / asynchron ablaufende Partnerübungen Neue Elemente: Flugrolle, Radwende, Rolle rückwärts durch den Handstütz, ggf. Flick Flack oder Handstützüberschlag gestreckt Kriterien zur Bewertung finden und anwenden 	[14]	BWK 3, 4 MK 1, 2, 3 UK 2	a [1, 2, 3] b [1, 2, 3]



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I

Klasse 7

BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
6	5	Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen - tänzerische und gymnastische Elemente am Step nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Rhythmusschulung • Einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsformen mit dem Step kennenlernen und durchführen • Entwickeln einer kleinen Choreographie und dabei erweiterbare Merkmale von Bewegungsqualität (z. Bsp. Bewegungstempo, -dynamik, Raumorientierung) und Aufstellungsformen zw. Formationen anwenden und beschreiben • und in einer einfachen und strukturierten Verschriftlichung und Skizzierung dokumentieren • In der Gruppe präsentieren und nach ausgewählten Kriterien bewerten 	[12]	BWK 1, 2, 3, 4 MK 1 UK 1, 2 MKR 1.2	b [1, 2] f [2, 3]
7	6	<i>Wir spielen volley</i> – Von der Ballgewöhnung zur Ballsicherheit im Zielspiel Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> • Spielentwicklung vom Ball-über-die-Schnur-spielen zum Minivolleyball mit vereinfachtem Regelwerk • Grundlagen des Volleyballspiels vielfältig üben und anwenden: Bereitschaftsstellung und die Bewegung zum Ball • Ballerfahrung im oberen und unteren Zuspiel machen und festigen, Angabe von unten 	[14]	BWK 1 MK 1, 2	a [1, 2] e [1]
	7	<i>Im Spiel gegeneinander</i> – Basketball regelkonform in einfachen Spielsystemen angemessen spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung technischer Grundelemente durch komplexe Übungs- und Spielformen, • Festigung von Korbleger, Positionswurf, Rebound • Einführung in die Manndeckung, Streetball 	[14]	BWK 1, 2, 3 MK 1, 2 UK 1 MKR 1.2	a [1, 2] e [1, 2, 3, 4]
	8	<i>Wir spielen Tischtennis!</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholende Übungen und Spielformen zur Schlägergewöhnung • Erweitern des Aufschlags VH und des Konters VH, erlernen Aufschlag RH und Konter RH zum Erhalt eines vielfältigen Ballwechsels • Funktionen grundlegender tischtennisspezifischer Regeln darstellen und erläutern • Organisieren und Durchführen eines klasseninternen Tischtennisturners 	[12]	BWK 1, 4 MK 1, 2 UK 1	a [1-2] e [1]
BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I

Klasse 7

	9	Tchoukball	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefen und anwenden der grundlegenden Techniken und taktischen Spielzüge 	[4]	BWK 1, 2, 3 MK 1, 2	a [1, 2] e [1, 2, 3, 4]	
8	10	Auf dem Eis gleiten – Exkursion in die Eishalle Ratingen	<ul style="list-style-type: none"> • Techniken des Schlittschuhfahrens und des Skatens vertiefen und sicher anwenden 	[4]	BWK 1, 2 MK 1 UK 1, 2	a [1, 2] c [1, 2] f [1]	
1	11	Bewegen an Geräten zur Kräftigung und Koordinationsschulung (Zirkeltraining)	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung eines Kräftigungszirkels in Kleingruppen • Anleitung der jeweiligen Stationen durch die Kleingruppe 	[4]	BWK 4 <i>BWK 1.2</i> <i>UK 1.1</i> <i>MKR 5.3</i>	a [1] d [2] e [4]	
Obligatorik: 120 Stunden					Gesamt: 106 Stunden Sport		Freiraum: 14 Stunden



Jahrgangsstufe 8

BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
1	1	<i>Fit für die Skifahrt?</i> Eigene Fitness erfahren und Grundprinzipien des Trainings kennen und anwenden	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Aspekte der Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften kennenlernen • Kraft entwickeln: Trainingsformen und–methoden kennen und anwenden • Planung und Präsentation einesCircuits 	[10]	BWK 2 MK 2 UK 1, 2 MKR 5.3	a [1] f [2, 3]
2	2	<i>Was unterscheidet Spiele?</i> Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen und verändern	<ul style="list-style-type: none"> • Aus Grundideen / Materialien Spiele entwickeln, Spielregeln situativ abändern und festsetzen 	[6]	BWK 1, 2 MK 1	e [1, 2, 3, 4]
3	3	Leichtathletik alt und neu – Bekanntes wiederholen und neue Techniken erlernen und unter Berücksichtigung der relativen Leistungsmessung durchführen	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Sprintfähigkeit durch verstärktes Üben der Technik im Hürdenlauf und des Staffellaufes • Verbesserung im Weitsprung – auch durch Finden eines optimalen Anlaufs • Technik im Kugelstoßen verfeinern • Individuelle Leistungsbewertung beim Kugelstoßen (z. Bsp. Außenkriterium Körpergröße oder –gewicht) • Vielfältig hoch springen – Bewegungen bis hin zum Fosbury Flop erfahren und grundlegende Bewegungsmerkmale erläutern (z. Bsp. durch Partnerkorrektur) 	[12]	BWK 1, 2 MK 2 UK 1 MKR 1.2	a [1, 2, 3] d [1, 2, 3]
	4	Leichtathletik im Freien – Ausdauer-schulung: Einflüsse des Trainings auf das Herz-Kreislauf System	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsorientiertes Laufen – • Ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen und einzelne Belastungsgrößen beim Ausdauertraining benennen sowie Auswirkungen auf die Gesundheit beschreiben • Körperliche Reaktionen infolge von Belastungen erkennen und einschätzen 	[8]	BWK 3 MK 2 UK 1 MKR 5.3	a [1] d [1, 2, 3] f [2, 3]



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I

Klasse 8

BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
6	6	Fit in Form zur Musik – Ballkorobics – Bewegungsgrundlagen erweitern und zu einer Gruppenchoreographie erweitern. Oder: Fit in Form – Ropeskipping – Erarbeitung und Gestaltung einer Choreographie unter Gestaltungskriterien	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Aerobic Schritten, Entwicklung unterschiedlicher Ballbewegungen in Kombination zu bekannten Aerobic Schritten. • Erarbeitung einer Gruppenchoreo. • Oder: • Heranführe an das Rope, Erarbeitung von Sprunggruppeneinbeinig und beidbeinig. 	[12]	BWK 3 MK 1,2,3 UK 2	a [1,2,3] b [1,2]
3	3	Badminton – gegeneinander spielen und gewinnen wollen, Badminton taktisch im Einzel und Doppel in einfachen Systemen angemessen spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Über Bewegungsaufgaben normierte Techniken erlernen (regelgerechter Vorhandaufschlag, Vh-Ük-Clear, -Drop, Vh- Uh-Clear, -Drop, Netzdrops) • Technisch –koordinativ und taktisch kognitiv angemessen in ausgewählten Spielsituationen handeln (Angriff / Abwehr) • Funktionen grundlegender badmintonspezifischer Regeln darstellen und erläutern, ein Spiel leiten können 	[15]	BWK 1, 2	a [1, 2,] e [1, 4]
7	7	Kleinfeldfußball – die Spielidee des Fußball verändern und neu gestalten	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen von Tricks und Finten und Erlernen des Zweikampfverhaltens, Verbessern des Zusammenspiels durch Freilaufen und Positionswechsel, Wiederholen und vertiefen des taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr bei Über- und Unterzahlspielen (Spielformen 1:1; 2:2; 3:3 etc 1:2, 2:3 etc) als Voraussetzung zum Kleinfeldspiel • Variation durch Änderung in den Bereichen Inventar-, Personal-, Raum-, Punkt-, Zeit- und Verhaltensregeln, • Neue Spielideen durch SuS entwickeln, erproben, reflektieren und verändern lassen • SuS übernehmen Schiedsrichterfunktion 	[10]	BWK 1, 2, 3 MK 2, 3 UK 1, 2 MKR 1.2	d [1, 2] e [1, 2]
BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
	8	Basketball – Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Basketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der technischen Grundelemente 	[10]	BWK 1, 2, 3 MK 2, 3 UK 1	d [1, 2] e [1, 2]



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I

Klasse 8

		mannschaftstaktisch einfachen Systemen angemessen spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung und Ausbau des taktischen Verhaltens in der Defense (individuelles Defense-Verhalten / Manndeckung) sowie in der Offense • (1:1 – Finten / 2:2, give and go) • Positionsangriff; Fast break 		MKR 1.2		
	9	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Volleyballspiels erweitern • Erworbene Fähigkeiten in überschaubaren Spielsituationen anwenden: im Spiel 3:3bis 4-4 • Verschiedene Aufschlagbewegungen kennen lernen, üben und festigen 	[10]	BWK 1, 3 MK 1, 2, UK 1 BWK 7.3 MK 7.3UK 7.2		
			•				
8	11	Wir kommen jeden Berg hinunter – sicher Skifahren lernen	<ul style="list-style-type: none"> • Techniken des Skifahrens erlernen und in variablen Situationen anwenden können • Erarbeitung grundlegender Sicherheitsregeln auf der Ski-Piste (FIS) 	außerunterrichtlich	BWK 8.1, 2 MK 8.1 UK 8.1, 2	a [1] c [3] f [1]	
9	12	Wir kämpfen – auf das Zweikämpfen spielerisch vorbereiten	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrauensübungen - Fallschule, Falltechniken • Techniken zum Halten und Befreien – Einstieg in die Selbstverteidigung – Lösungen für (boden-) Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen • Sich körperlich mit Mitschülern auseinandersetzen • Kleine Würfe kennenlernen und situativ anwenden 	[15]	BWK 1, 2 MK 1, 2 UK 1, 2	a [1] c [1-3] e [1]	
Obligatorik: 120 Stunden					Gesamt: 108 Stunden Sport		Freiraum: 12 Stunden



Jahrgangsstufe 9

BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
7	1	Spielen mal anders: New Games kennenlernen und anwenden	<ul style="list-style-type: none"> • Spiele verstehen, anleiten und Spielregeln umsetzen am Bsp. von Endzonenspielen • Ultimate Frisbee, Flag-Football etc. 	[12]	BKW 3 UK 1	a [1] e [1, 2, 3, 4]
3	2	Auf dem Weg zum leichtathletischen Wettkampf – einen Leichtathletischen Wahlmehrkampf individuell vorbereiten, gemeinsam durchführen und auswerten	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der bekannten Techniken in Sprint, Sprung und Wurf • Einen leichtathletischen Mehrkampf (Sportabzeichen) individuell zusammenstellen, durchführen und auswerten 	[8]	BWK 1, 4 MK 1, 2 UK 1 MKR 1.2	d [1, 2, 3] e [4]
4	3	<i>Ich will besser schwimmen können!</i> – durch Vertiefen der Grundstilarten Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen die Sicherheit im Wasser optimieren	<ul style="list-style-type: none"> • Verbessern der Grundstilarten • Atemtechnik • Wiederholung des Startsprungs • Wiederholung der Wende • möglicher Erwerb weiterer Jugend-schwimmabzeichen 	[16]	BWK 1, 2 MK 1,2 UK 1 MKR 1.2	a [1, 2, 3] d [1, 2]
	4	Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können	<ul style="list-style-type: none"> • Bis zu zehn Minuten ohne Unterbrechung ausdauernd und gleichförmig schwimmen können • Training der Mittelzeitausdauerleistung 	[8]	BWK 3,4 MK 2 UK 1 MKR 5.3	d [1, 2, 3] e f [2, 3]
	5	Sich selbst und andere retten können – Grundlagen des Rettungsschwimmens erlernen und durchführen	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheits- und Rettungsmaßnahmen wiederholen, erlernen und situationsgerecht anwenden • Kleidungsschwimmen • Tief- und Streckentauchen • Theoretische Grundlagen von Rettungsmaßnahmen im Schwimmbad 	[16]	BWK 4 UK1	a [1] e f [1, 2,3]
BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
			•			



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe I

Klasse 9

7	6	Vom Amateur zum Profi – eine schrittweise Erweiterung des technischen und taktischen Handlungsspielraums im Volleyball mit Planung eines Klassenturniers	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholende Spiel- und Übungsreihen zum oberen und unteren Zuspiel, zum Aufschlag und zur Feldabwehr • Antizipationsschulung, Wahrnehmungsschulung, • In Mannschaften erforderliche Absprachen und Einigungsprozesse wahrnehmen • Vom Mini-Volleyball über das Quattro-Volleyball zum Zielspiel 6-6 • Ein Turnier für die Klasse oder die Jahrgangsstufe sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren 	[8]	BWK 1, 2, 3 MK 1, 2, 3 UK 1 <i>BWK 7.3</i> <i>MK 7.3</i> <i>UK 7.2</i>	a [1, 2, 3] e [1, 4]
Obligatorik: 80 Stunden Gesamt: 40+28Stunden Sport					Freiraum: 12 Stunden	



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe II

Jahrgangsstufe 10

BF	Nr.	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Zeitlicher Rahmen	Kompetenzen	PP/ [IF]
5	1	Sicheres Turnen an Geräten – normiertes Turnen am Reck, Barren oder Ringen sachgerecht durchführen.	<ul style="list-style-type: none"> • Basisübungen an Barren, Reck und Ringe wiederholen, verändern, erweitern und erschweren. • Fitness durch die Bewegung an Geräten verbessern: Turnen an Geräten. Ggf.in Gruppen zu turnerischen Gestalten gelangen. Gruppenkür an Gerätekombination / Nacheinander im Gruppenrhythmus turnen. 	[10]	BWK 1,2,4 MK 3	A [1,2,3] f[1]
7	2	<i>Wir spielen Tischtennis!</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in den Bereich der Rückschlagspiele unter Verwendung unterschiedlicher Bälle und Schläger • Übungen und Spielformen zur Schlägergewöhnung • Kennenlernen des Vorhand Aufschlags und des VH-Konters zum Aufbau eines Ballwechsels 	[6]	BWK 1, 4	a [1-2] e [1]
7	3	Badminton – gegeneinander spielen und gewinnen wollen, Badminton taktisch im Einzel und Doppel in einfachen Systemen angemessen spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Über Bewegungsaufgaben normierte Techniken erlernen (regelgerechter Vorhandaufschlag, Vh-Ük-Clear, -Drop, Vh- Uh-Clear, -Drop, Netzdrops) • Technisch –koordinativ und taktisch kognitiv angemessen in ausgewählten Spielsituationen handeln (Angriff / Abwehr) Funktionen grundlegender badmintonspezifischer Regeln darstellen und erläutern, ein Spiel leiten können 	[14]	BWK 1, 2 MKR 1.2	a [1, 2,] e [1, 4]
			•			
1	4	Wir bauen unser eigenes Fitnessstudio- Funktionelles Kräftigen und Entspannen!	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus Klasse 8 • Entspannungstechniken wiederholen und für den Alltag Methoden und Möglichkeiten erarbeiten 	[12]	BWK 2 MK 2 UK 1, 2 MKR 1.2	a [1] f [2, 3]



Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport der Sekundarstufe II

5	5	Le Parkour – Erweiterung der individuellen Bewegungserfahrungen und Wahrnehmungsfähigkeiten durch die Erarbeitung, Erprobung und Anwendung spezifischer Parkourtechniken bei einem verantwortungsbewussten Umgang mit individuellen Wagnissituationen und Ängsten.	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Techniken des Le Parkour erlernen und situationsgerecht im Rahmen eines „runs“ umsetzen Hindernisse im Rahmen des binnendifferenzierten Lernens gestalten und selbständig modifizieren 	[14]	BWK 1,3	C [1]
7	6	Von der Halle in den Sand! - Beachvolleyball - Kooperation	<ul style="list-style-type: none"> • Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter der Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport. • Erlernen des Regelwerks bzw. taktischen Strukturen und Positionierung etc.. 	[12]	BWK 1, 2, 3 MK 1, 2, 3 UK 1 BWK 7.3 MK 7.3 UK 7.2	a [1, 2, 3] e [1, 4]
7	7	Tennis – Kooperation Blau Weiss	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Grundschielarten. Erlernen von Spielgedanke und Regelstruktur. 	[12]	BWK 1, 4	a [1-2] e [1]
Obligatorik: 80 Stunden Gesamt: 80 Stunden Sport Freiraum: 0 Stunden						