



Nordseeschule

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulteil des Schulverbandes Eiderstedt

* EUROPASCHULE *

Fachcurriculum Sport (Sek I) der Nordseeschule Sankt Peter-Ording (Stand Mai 2025)

	5/6	7/8	9/10
<i>Inhalte: Sich fit halten</i>	Ausdauernd laufen, Schnelligkeit trainieren, koordinative Grundlagentraining	Ropeskipping, Krafttraining mit dem eigenen Körper	Training konditioneller Grundlagen, Krafttraining mit Gewichten
<i>Kompetenzaufbau</i>	30 Minuten ausdauerndes Laufen, Orientierungsfähigkeit im Gelände, Anstrengungsbereitschaft zeigen	Belastungsdiagnostik (Pulsmessungen)/Erfahren der eigenen Belastungsgrenzen, optimale individuelle Trainingsbelastung	Grundlagen der Trainingsmethodik kennen und anwenden, Gestaltung eines Trainings, gesunde Lebensführung entwickeln
<i>Leistungsüberprüfung</i>	Sportmotorische Tests, Deichlauf (2,1 km), Lauftag (alle zwei Jahre)	Seilsprungtest, Cooper-Test, Lauftag (alle zwei Jahre)	Beep-Test/Cooper-Test, Step-Aerobic-Choreografie, Lauftag (alle zwei Jahre)
<i>Inhalte: Sportspiele</i>	Ballschule, kleine Spiele Zielschusspiel (Floorball), Fußball	Basketball, Volleyball (Kleinfeld)	Pro Schuljahr mindestens ein großes Sportspiel, davon ein Rückschlagspiel
<i>Kompetenzaufbau</i>	Sich anbieten und orientieren, Emotionskontrolle (Sieg und Niederlage), Fairplay, Regeleinhaltung	Regeln mitgestalten, Fairplay, Taktikverständnis erwerben, Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren	Spielgeschehen mitgestalten und analysieren, Taktikverständnis nutzen (Überzahl schaffen), sportartspezifisches Regelwerk kennen
<i>Leistungsüberprüfung</i>	koordinative Übungen mit Ball, Spielbeobachtung	Spielbeobachtung, Techniktests	Schiedsrichterfunktion, Spielbeobachtung, Techniktests, Beschreibung von Spielsituationen
<i>Inhalte: Turnen</i>	Turnerische Grundelemente, Akrobatik	Turnerische Grundelemente, Turnen an Geräten, Synchronturnen	Turnerische Grundelemente – vertiefende Bewegungs- und Übungsabfolgen, Le Parcours
<i>Kompetenzaufbau</i>	Hilfestellung geben und nehmen, Gerätekunde, Aufbau von Stützkraft, Sprungkraft und Beweglichkeit, Bewegungen präsentieren, Bewertungskriterien kennen	Verantwortung übernehmen durch Geben von Hilfestellung, Ängste überwinden und Freude an der Bewegung zeigen, Bewegung gemeinsam gestalten und fließend präsentieren	Risiken realistisch einschätzen, Mut aufbringen, Bewertungen anwenden
<i>Leistungsüberprüfung</i>	Akrobatik, Buju Turnen (alle zwei Jahre)	Buju Turnen (alle zwei Jahre), Synchronturnen	Buju Turnen (alle zwei Jahre), Parcours laufen
<i>Inhalte: Laufen, Springen, Werfen</i>	Spielleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe, Grund-	Vertiefung gängiger leichtathletischer Disziplinen (Sprint, Hoch-	Einführung komplexerer leichtathletischer Disziplinen (Hürden, Speer)



Nordseeschule

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulteil des Schulverbandes Eiderstedt

* EUROPASCHULE *

	lagen leichtathletischer Disziplinen	/Weitsprung, Kugelstoßen)	
<i>Kompetenzaufbau</i>	Beherrschen Übungen des Sprint- und Sprung-ABCs, schnell rhythmisch und ausdauernd laufen, leichtathletische Leistungsbegriffe erfassen, interindividuellen Leistungsvergleich erfahren	Verschiedene leichtathletische Bewegungen funktional ausführen, Zeiten/Weiten/Höhen regelgerecht messen, Sicherheitsaspekte beachten	leichtathletische Bewegungen dem technischen Leitbild entsprechend ausführen, biomechanische Prinzipien kennen und nutzen, wettkampfgerechtes Handeln
<i>Leistungsüberprüfung</i>	Buju Leichtathletik, Gruppenwettkämpfe	Buju Leichtathletik, Mittelstreckenläufe	Buju Leichtathletik, Techniküberprüfung
<i>Inhalte: Schwimmen</i>	Gleiten, schwimmen, tauchen, Sprünge ins Wasser	Schwimmen wird an der Nordseeschule Sankt Peter-Ording nur in Jahrgangsstufe 6 unterrichtet.	
<i>Kompetenzaufbau</i>	Freude an Bewegung im Wasser, Brust- und Kraultechnik zur Fortbewegung nutzen, Ausführung eines Startsprunges, Tauchen einer angemessenen Strecke/Tiefe, Baderegeln und Sicherheitsvorschriften kennen		
<i>Leistungsüberprüfung</i>	Technikprüfung Ggf. Bronze-Abzeichen		
<i>Inhalte: Bewegungsgestaltung/Tanz</i>	Einfache rhythmische Bewegungen	Vorgegebene Bewegungsfolgen tanzen und kombinieren	Choreografien erarbeiten, gestalten und präsentieren
<i>Kompetenzaufbau</i>	Rhythmus erkennen und aufnehmen, Bewegungsgrundformen kennen und rhythmisch ausführen	Fachbegriffe kennen und richtig verwenden, vorgegebene Bewegungsrhythmen übernehmen und Schrittfolgen im Takt tanzen	Gestaltungskriterien kennen und anwenden, Körpersprache einsetzen (Wechsel von Anspannung und Entspannung), Schrittfolgen und Bewegungen mit Musik kreativ kombinieren
<i>Leistungsüberprüfung</i>	Musik in passende Bewegung umsetzen	Klassenchoreografie	Erarbeitung und Präsentation einer Gruppenchoreografie
<i>Inhalte: Rufen, Ringen, Verteidigen</i>	Kleine Spiele zum Rufen, Ringen, Verteidigen, Kooperations- und Vertrauensschulung	Kleine Partnerwettkämpfe	Sportartspezifische Techniken (Schwerpunkt Judo/Ringen)
<i>Kompetenzaufbau</i>	Regeln und Rituale akzeptieren und anwenden, Körperkontakt zulassen, Kräfteunterschiede erfahren,	Einfache Bodenkämpfe mit- und gegeneinander durchführen, Gleichgewicht und Körperspannung im Kampf halten,	Kämpfen trainieren und durchführen, Kämpfe leiten, Techniken erlernen und anwenden



Nordseeschule

Gymnasium mit Gemeinschaftsschulteil des Schulverbandes Eiderstedt

* EUROPASCHULE *

	Schulung von Körper- spannung, Kraft und Gleichgewicht	Prinzipien des Kämpfens verstehen	
<i>Leistungsüberprüfung</i>	Sicherheitsregeln und Ri- tuale in der Anwendung	Fakultativ: Partnerwett- kämpfe Leistungstests	Techniküberprüfung, <i>Bo- denrandori</i>
<i>Überfachliche Kompetenzen</i>	Selbstwirksamkeit, Selbstbehauptung, Selbstreflexion, Engagement, Lernmotiva- tion, Ausdauer, Lernstrategien, Problemlösefähigkeit, Kooperationsfähigkeit, struk- turierter Umgang mit Konflikten und Vielfalt, (Medienkompetenz, siehe Oberstufe)		
<i>Differenzierung</i>	Jtfo oder ähnliche Wettkämpfe in Floorball Mädchen und Jungen, Fußball Mäd- chen und Jungen, Leichtathletik, Volleyball, Tennis, Gerätturnen (oder andere je nach Neigung der Schülerinnen und Schülern)		
<i>Lehr- und Lernma- terial</i>	Einsatz von Lehrmaterial (ggf. Arbeitsblätter, Bewegungsbilder) obliegt der Lehr- kraft		
<i>Medienkompetenz</i>	Möglicher Einsatz von I pads zur Bewegungsanalyse		
<i>AGs</i>	Floorball (Klassen 5 bis 10), Leichtathletik (Klassen 5 bis 10), Fußball (Klassen 5-7), evt. Volleyball (Klasse ab Klasse 8)		
<i>Sportturniere mit Benotung der Leis- tung</i>	Völkerballturnier der fünften Klassen, Bundesjugendspiele im Turnen (Klassen 5 bis 10) und Leichtathletik (Klassen 5 bis 11), Lauftag (für alle Klassen), Spieletag Unter- stufe (Floorball), Spieletag Mittelstufe (Volleyball und Basketball, alternierend), Spieletag Oberstufe (Volleyball)		
<i>Überarbeitung und Weiterentwicklung</i>	Regelmäßige Evaluation		

In Klasse 9 wird ab dem Schuljahr 2025/26 eine Klausur geschrieben.

Das vorliegende Fachcurriculum der Nordseeschule wird regelmäßig überarbeitet.