Kurzcurriculum des Faches Sport (Sek I / G 9)
Stand: August 2026

Klasse: 5

Nr.	Vorhaben / Thema
1	„Spiele für viele“ –Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele (er-) finden
2	„Spielen überall und jederzeit leicht gemacht“– Alternative Spiele und Spielformen für drinnen du draußen entwickeln und erproben
3	„kleine Zweikampfspiele“ – Normungebundene Zweikampfspiele; erst mit- und dann gegeneinander
4	„David gegen Goliath“– regelgeleitete Zweikampfsituationen bewältigen
5	„Affenstark“– Hangeln, stützen, klettern in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen
6	„Drunter und drüber als Ninja Warrior“– Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen und demonstrieren
7	„Basic Tricks“– Grundformenästhetisch-gestalterischen Bewegens mit ausgewählten Handgeräten (Seil) entwickeln
8	„Den Körper auf Betriebstemperatur bringen“– Funktions- und gesundheitsgerechtes allgemeines und sportartspezifisches Auf- du Abwärmen beurteilen und anwenden als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe
9	„Der Ball macht was ich will“– Sportspielübergreifende Basiskompetenzen in vielfältigen Übungsformen unter der Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen
10	„Wer bremst verliert?!“– sich mit einem entsprechenden Gerät zum Gleiten, Fahren, Rollen auseinandersetzen
11	„Wir gehen auf Tour in der Natur“– Bewegungsräume mit dem Fahrrad oder Inlinern vielfältig und sicher nutzen
12	„Rennen, Hüpfen, Werfen“– Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren
13	„Basic Tricks“– Grundformenästhetisch-gestalterischen Bewegens mit ausgewählten Handgeräten (Seil) entwickeln

Heisenberg-Gymnasium Dortmund

Klasse: 6

Nr.	Vorhaben / Thema
1	„Vom Rennen zum Sprint, vom Hüfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“– Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben
2	„Der Ball macht was wir wollen“– Ein Mannschafts- oder Partnerspiel technisch-koordinativ innerhalb von Regelstrukturen zeigen und anwenden
3	„Es wird spannend“– grundlegende Muskel- und Körperspannung in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden, beschrieben, und beurteilen
4	„Ich Tarzan, du Jane“– grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten (am Boden, Barren, Reck, Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbindung nutzen und präsentieren
5	„Hilfe, das tut doch weh! – Leistungssituationen im Turnen unter Einbeziehung von Hilfe- und Sicherheitsaspekten individuell wagen und bewältigen
6	„Colle Moves“– Eine tänzerische Komposition mit gemeinsamer Basischoreographie (Refrain) und selbstentwickelter Liedstrophen selbst gestalten
7	„U-Boot im Schwimmbad?“– Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen
8	„Im, unter und über Wasser“– Das Element Wasser auf unterschiedlichen Ebenen erforschen
9	„Schwimmen wie ein Delfin“– Eine Schwimmtechnik in Grobform von Start bis Ziel erlernen
10	„Nicht die Luft verlieren“– Ausdauerndes Schwimmen in einer Schwimmtechnik
11	„Jump and dive“– Springen und Tauchen unter sicherheits- und gesundheits-bezogenen Aspekten einschätzen und durchführen

Klasse: 7

Nr.	Vorhaben / Thema
1	„Schwimmen wie ein Seehund, Otter und Bieber“– Elemente des Schwimmens in Bauch und Rückenlage zur Opti mierung der eigenen Schwimmtechnik mit Start und Wende
2	„Ich mach mich fit!“– Ausdauerndes Schwimmen systematisch verbessern
3	„Ein- und Abtauchen“– Sich über und im Wasser sicher bewegen
4	„Baywatch im Schwimmbad“– Geeignete Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung ergreifen und erläutern
5	„Unsere Wasser-Show“– Erarbeiten unterschiedlicher Gruppengestaltungen im, auf und über Wasser
6	„Games for Brains“– lernförderliche Spiele und Spielformen mit unterschiedlichen Zielen z.B. zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit in Zusammenhang setzten
7	„Spielen in der Gruppe“– Ein Mannschafts- oder Partnerspiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv anwenden
8	„Ich mach mich fit und bin Ersthelfer“– Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern und Erste Hilfe leisten
9	„Abgerechnet wird zum Schluss!“– Einen leichtathletischen Mehrkampf durchführen und selbständig quantifizieren

Klasse: 8

Nr.	Vorhaben / Thema
1	„Wir entwickeln ein neues Spiel“– Ein eigenes Spiel situations- und kriterienorientiert ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln, spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten
2	„Rezepte für erfolgreiches Ballspielen!“– Unterschiedliche Spotspiele lesen und miteinander vergleichen
3	„Dich bring ich mit fairen Mitteln auf die Matte“–Techniken vermitteln und Risiken einschätzen
4	„Fair gefällt“– Faires kämpfen und faires Kämpfen beurteilen
5	„Jonglieren kann jeder“– mit selbst gewählten Gegenständen jonglieren und balancieren
6	„Den Körper auf Betriebstemperatur bringen“– Sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungssituationen vorbereiten
7	„Akrobatische Kunststücke“– Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren
8	„Höher, schneller, weiter“– bereits erlernte leichtathletische Disziplinen durch gezieltes Lernen und Üben verbessern

Klasse: 9

Nr.	Vorhaben / Thema
1	„Auf die Rollen, fertig, los“– sich in komplexen Anforderungssituationen auf Inlinern fortbewegen
2	„Rollen und Bälle“– Inlinerhockey als Erweiterung der gerätespezifischen, technisch-koordinativen Fähigkeiten
3	„Gekonnt koordinieren“– Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u. a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen
4	„Sportsleague“ – Ein ausgewähltes Sportspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch und taktisch angemessen spielen
5	“Hilfe! Hilfe!? Wir helfen!” – Erste-Hilfe-Maßnahmen wiederholen und anwenden
6	„Schönes Hüpfen“ – Bewegungsgestaltung auf dem Trampolin (Großtrampolin, Minitrampolin, Fitnesstrampolin)
7	„Spielend lernen“– Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln
8	„Gib mir das Ei“– Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen
9	„Vom Dreikämpfer zum Vierkämpfer (Mehrkämpfer)“ – Eine neue, komplexe leichtathletische Disziplinerlernen (mit Unterstützung digitaler Medien / Videoanalyse)

Klasse: 10

Nr.	Vorhaben / Thema
1	„Wo geht's lang?"– Einen leichtathletischen Wettkampf (Orientierungslauf/Geocashing) planen, durchführen und auswerten
2	„Spiele aus aller Welt"– Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele aus anderen Kulturen analysieren, vergleichen und ausprobieren
3	„Alternativ und Variantenreich"– eine Sportspielvariante oder ein alternatives Sportspiel spielen und verstehen
4	„1, 2, Step"– Grundtechniken gestalterischen Bewegens in Schwierigkeit und Komplexität variiert und strukturgerecht ausführen
5	„Das Fitnessstudio in der Turnhalle"– Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen
6	„Run"– Eine spannende turnerische Gestaltung an einer Gerätebahn entwickeln und präsentieren
7	„Leichtathletik Meisterschaft"– Einen Leichtathletik Mehrkampf individuell und/oder im Team unter Wettkampf Charakter durchführen

Anmerkung: Alle Jahrgangsstufen verfügen über einen Freiraum von 40 UE (a 45 Minuten).