

Sportunterricht ist in seinen pädagogisch bedeutsamen Wirkungen nicht auf die körperliche und die motorische Dimension der Entwicklung beschränkt, sondern versteht sich als wichtiger Ansatzpunkt ganzheitlicher Erziehung und Bildung. Die Bewegungen, um die es im Sportunterricht geht, aktualisieren immer auch soziale Bezüge, Emotionen, Motive, Kognitionen und Wertvorstellungen. Darauf beruht angesichts der Lebens- und Lernbedingungen der Heranwachsenden der einzigartige Wert dieses Faches.

Im Zentrum des Sportunterrichts an der Hermann-Tast-Schule stehen dabei fünf Leitgedanken, die die inhaltliche und pädagogische Ausrichtung prägen:

- **Vielfalt erfahren** – durch ein breit gefächertes Bewegungsangebot erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, unterschiedliche Sportarten, Bewegungskulturen und körperliche Ausdrucksformen kennenzulernen.
- **Angstfrei bewegen** – der Sportunterricht schafft einen sicheren Raum, in dem sich alle Schülerinnen und Schüler mit ihren individuellen Voraussetzungen angstfrei erproben und weiterentwickeln können.
- **Leistung erlauben** – der Sportunterricht macht Leistung sichtbar und nachvollziehbar. Dabei geht es nicht nur um das Erreichen sportlicher Normen, sondern auch um individuelle Entwicklung, Anstrengungsbereitschaft und den Mut, sich Herausforderungen zu stellen. Er ermöglicht das Erleben und Akzeptieren von Erfolg und Misserfolg als einen wiederkehrenden Bestandteil sportlichen Handelns.
- **Teamgeist erleben** – gemeinsames Handeln, Fairness und Kooperation stehen im Mittelpunkt vieler Lernprozesse und stärken das soziale Miteinander.
- **Nachhaltig Sport treiben** – die Schülerinnen und Schüler werden dazu angeregt, die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für ein gesundes Leben zu erkennen und ein lebenslanges Sportinteresse zu entwickeln.

Überfachliche Kompetenzen sind sowohl Bildungsziele als auch Voraussetzungen für erfolgreiche Lernprozesse, weshalb sie eine Basis jeglichen Lernens bilden. Sie sind die Voraussetzung zur Bewältigung unterschiedlicher Herausforderungen und zu langfristig erfolgreichem Lernen. Sie werden als kognitive und handlungsbezogene Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie soziale und motivationale Haltungen und Einstellungen verstanden (Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen, die zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und zur Aneignung fachlichen Wissens notwendig sind). Überfachliche Kompetenzen lassen sich über die folgenden Bereiche ordnen: Selbstkompetenzen (personale Kompetenzen und motivationale Einstellungen), lernmethodische Kompetenzen, soziale Kompetenzen.

Das Ziel des Kompetenzaufbaus im Sportunterricht ist eine übergeordnete sportliche Handlungsfähigkeit. Hierfür 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.

Zusätzlich runden fächerübergreifende Schnittmengen dieses Konzept ab, indem beispielsweise biologische Grundlagen zu sportlichem Training, physikalische Grundlagen zur Bewegungsanalyse oder soziale Aspekte des Sports angesprochen werden. Aber auch Erlebnisse aus beispielsweise der Scheersbergfahrt (Jahrgang 5) werden als „Teamtraining“ weiter aufgegriffen und finden u.a. in den Jahrgangsturnieren vertiefende Anwendungsgebiete.

Grundlegend ergänzen theoretische Inhalte die Kenntnis von sportartspezifischen Begriffen, Regeln für genaue Bewegungsabläufe und Sicherheitsaspekte, sowie verschiedener Techniken und sportmedizinischer Aspekte und der Trainingslehre.

Die Leistungsbeurteilung erfasst alle ausgewiesenen Kompetenzbereiche und berücksichtigt sowohl die Prozesse als auch die Ergebnisse schulischen Arbeitens und Lernens. Die Beurteilung von Leistungen dient der kontinuierlichen Rückmeldung an Schülerinnen, Schüler und Eltern, zudem ist sie für die Lehrkräfte eine wichtige Grundlage für Förder- und Beratungsstrategien. Sie kann ebenso als formative Beurteilung einer notenfreien Rückmeldung an Schülerinnen und Schüler dienen und diese während ihres Lernprozesses unterstützen. Die Beurteilung der Leistungen von Schülerinnen und Schülern erfüllt somit verschiedene Funktionen:

- Als summative Beurteilung geht sie mit der Notenvergabe einher und stellt eine abschließende Vergleichbarkeit her.
- Als formative Beurteilung unterstützt sie die Schülerinnen und Schüler während ihres Lernprozesses. Hieraus resultieren ebenso Rückmeldungen zur erweiterten Möglichkeit des Sporttreibens in Arbeitsgemeinschaften oder im Verein, wie der Hinweis auf Förderangebote, wie der Besuch eines gezielten Schwimmkurses als Vorbereitung auf den Schwimmunterricht in Jahrgang 6 oder 10.

Zusätzlich beziehen die Tiefenstrukturen auch die eigentlichen Interaktionsprozesse zwischen der Lehrkraft, den Lernenden und den Lerngegenständen mit ein (kognitive Aktivierung, konstruktive Unterstützung, strukturierte Klassenführung).

Ziel ist es, zum Sport zu motivieren und die Anwesenheit zu fordern. Gerade bei nur zeitweiligen Beeinträchtigungen ist eine aktive Teilnahme sinnvoll, da der Sportunterricht vielfältige Aspekte beinhaltet, die nicht ausschließlich im Bereich der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten angelegt sind. So können kurzfristig Erkrankte sinnvoll in den Unterricht eingebunden werden. Was sinnvoll ist, liegt im Ermessen der Lehrkraft unter Berücksichtigung der individuellen Ausgangslage.

	Klassenstufe 5	Klassenstufe 6		
Themenbereiche	Sportart Disziplin Schwerpunkt im Jahrgang	Sportart Disziplin Schwerpunkt im Jahrgang	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Diagnostik
Sich fit halten	Stundenlauf Rope-Skipping	Stundenlauf Gummitwist / Gambol Jump	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ausdauernd laufen ▪ Übungsformen zu koordinativen Fähigkeiten erarbeiten ▪ Trainingsformen zur Förderung der Kraftausdauer ausführen 	AOK- Laufwunder
An Geräten turnen	BJS GT <i>obligator.</i> (Übung 1-5) Schwerpunkt: Ü 1-3	BJS GT <i>obligator:</i> (Übung 1-5) Schwerpunkt: Ü 1-4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ präsentieren eine auf Körperspannung und Balance beruhende Bewegungsaufgabe ▪ verbinden flüssig unterschiedliche turnerische Bewegungsformen oder erlernte Fertigkeiten ▪ wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an 	BJS GT
Laufen, Springen, Werfen	BJS LA Staffellauf	BJS LA Staffellauf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ laufen so schnell wie möglich ▪ werfen einen Schlagball mit effektivem Anlauf mit der rechten und der linken Hand möglichst weit ▪ springen so weit wie möglich 	BJS LA https://www.bundesjugendspiele.de/aufruf-2025-2026/
Schwimmen		½ Jahr Schwimmstile (Einführung Kraul) Transportieren Tauchen Schwimmabzeichen (Bronze!)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kraulen 25m so schnell wie möglich ▪ erfüllen die Anforderungen des Bronze-Abzeichens ▪ können sich mit der Brust- und Kraultechnik stilgerecht fortbewegen 	Bronze- abzeichen
Bewegungsgestaltung und Tanz	Bewegungsgestaltung mit Handgerät		<ul style="list-style-type: none"> ▪ präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbstständig entwickelte Übungsfolge mit Handgerät 	
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Floorball/Unihockey Fußball	Handball	<ul style="list-style-type: none"> ▪ erweitern ihre Ballfertigkeiten ▪ lernen Spielsituationen zu verstehen ▪ erwerben eine Ballkoordination (Ballgeschicklichkeit, Ballgewandtheit, Ballgefühl) 	„Kick-Blick/ Trainer- Auge“
Jahrgangsturnier	Reverse Dodgeball (letzter Schultag vor den Weihnachtsferien)			
Rollen und Gleiten	Rollbrett+ z.B. Taxi-Hockey, Rollbrett-Bb, Rollbrett-Kegeln		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organisation und Durchführung von Formen von Wettkämpfen/Spielen ▪ Erlebnisorientierung 	

Raufen, Ringen und Verteidigen		Raufübungen und kleine Kampfspiele	<ul style="list-style-type: none"> führen unterschiedliche Raufübungen und kleine Kampfspiele durch wissen um Gefährdungen und vermeiden diese führen inszenierte und ritualisierte Kämpfe durch 	
--------------------------------	--	---	---	--

	Klassenstufe 7	Klassenstufe 8		
Themenbereiche	Sportart Disziplin Schwerpunkt im Jahrgang	Sportart Disziplin Schwerpunkt im Jahrgang	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Diagnostik
Sich fit halten	Stundenlauf	Stundenlauf	<ul style="list-style-type: none"> ausdauernd laufen die körperlichen Reaktionen auf Belastung richtig einschätzen 	AOK-Laufwunder Runden-tabelle (fak.)
An Geräten turnen	BJS GT <i>obligator:</i> (Übung 1-5) Schwerpunkt: Ü 1-5	BJS GT <i>obligator:</i> (Übung 1-6) Schwerpunkt: Ü 1-6	<ul style="list-style-type: none"> präsentieren und verbinden flüssig unterschiedliche turnerische Bewegungsformen oder erlernte Fertigkeiten an einem Gerät wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an 	BJS GT
Laufen, Springen, Werfen	BJS LA Staffellauf Hochsprung	BJS LA Staffellauf Kugel	<ul style="list-style-type: none"> schätzen die eigene Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen ein laufen so schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauftechnik und einer individuellen Starttechnik 7: werfen einen Schlagball mit effektivem Anlauf möglichst weit 8: erkennen und beschreiben den Unterschied zwischen Werfen und Stoßen und setzen diesen motorisch um springen mit unterschiedlichen Techniken so hoch / so weit wie möglich. <ul style="list-style-type: none"> kennen die konstitutiven Grundregeln legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit fest 	BJS LA https://www.bun.de/jugendspiele.de/auf-ruf-2025-2026/
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Baseball Basketball	Faustball	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen (insbesondere Defensive/Offensive/1:1) steigern ihre koordinativen Fähigkeiten im Spielen und Üben lernen, unter Druckbedingungen das Spielgeschehen aktiv mitzugestalten erlernen grundlegende Antizipations- und Wahrnehmungstechniken 	„Kick-Blick“ / „Trainer-Auge“
Jahrgangsturnier	Baseball Ende Januar	Ultimate Frisbee vor den Herbstferien		

Klassenstufe 9			
Themenbereiche	Sportart Disziplin Schwerpunkt im Jahrgang	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Diagnostik
Sich fit halten	Stundenlauf Beep-Test Rope-Skipping als Gestaltung & Jogging Steps	<ul style="list-style-type: none"> ▪ schätzen die körperlichen Reaktionen auf Belastung richtig ein ▪ bestimmen ein angemessenes individuelles Lauftempo ▪ regulieren die eigenen Leistungsgrenzen ▪ lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage der eigenen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten ▪ erstellen und präsentieren unter Verwendung von Grundelementen aus dem Bereich Rope Skipping in der Gruppe eine selbstständig entwickelte Übungsfolge 	Rundentabelle (fak.) Beep-Test Jogging-Steps-Tabelle Kür als Übergang zur Sek II
An Geräten turnen	Blumensaat → BJS GT <i>fakultativ</i> (Übung 1-6)		
Laufen, Springen, Werfen	BJS LA Staffellauf Speerwurf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ schätzen die eigene Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen ein ▪ laufen so schnell wie möglich mit einer adäquaten Lauftechnik und einer individuellen Starttechnik ▪ springen mit unterschiedlichen Techniken so hoch / so weit wie möglich ▪ bilden eine Wurfgewandtheit aus und beherrschen geeignete Wurftechniken 	BJS LA https://www.bundesjugendspiele.de/aufruf-2025-2026/
Bewegungsgestaltung und Tanz	Bewegungsgestaltung ohne Handgerät	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sammeln und vertiefen tänzerische Grunderfahrungen ▪ setzen eine selbstgewählte Musik in einer Gruppenchoreographie in Bewegung und Ausdruck um und präsentieren diese 	
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen Jahrgangsturnier	Volleyball Flag Football vor den Sommerferien	<ul style="list-style-type: none"> ▪ entwickeln eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen (insbesondere Orientierungs-, Umstellungsfähigkeit, Laufwege) ▪ steigern ihre koordinativen Fähigkeiten im Spielen und Üben ▪ lernen, unter Druckbedingungen das Spielgeschehen aktiv mitzugestalten ▪ erlernen grundlegende Antizipations- und Wahrnehmungstechniken 	„Kick-Blick“/ „Trainer-Auge“
Klassenstufe 10			
Themenbereiche	Sportart Disziplin Schwerpunkt im Jahrgang	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Diagnostik
Sich fit halten	Stundenlauf mit Weitemessung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ schätzen die körperlichen Reaktionen auf Belastung richtig ein ▪ bestimmen ein angemessenes individuelles Lauftempo ▪ regulieren die eigenen Leistungsgrenzen ▪ lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage der eigenen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten 	Rundentabelle (fak.) Borg-Skala (fak.) Pulsmessung (fak.)
An Geräten turnen	Blumensaat → BJS GT <i>fakultativ</i> (Übung 1-7)		

Laufen, Springen, Werfen	BJS LA Staffellauf		BJS LA
Schwimmen	Schwimmstile (Brust, Kraul, Rück,Delfin) Springen, Retten, Tauchen BJS Swi Angebot: Rettungsschwimmabzeichen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ schwimmen eine vorgegebene Strecke so schnell wie möglich (s. BJS) ▪ zeigen / demonstrieren / nennen Kriterien zur Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik ▪ schätzen das eigene Leistungsvermögen ein (Borg-Skala) ▪ kennen Prinzipien des Auftriebs und wissen um die ideale Körperhaltung beim Tief- und Streckentauchen ▪ erwerben Kenntnisse von Rettungsfertigkeiten und Bereitschaft zum Helfen und Retten ▪ halten die Baderegeln und Hygienevorschriften ein 	BJS Schwimmen <i>Obligatorisch</i> https://www.bundesjugendspiele.de/aufruf-2025-2026/ Rettungsschwimmabzeichen <i>fakultativ</i>
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Je nach der Hallenbelegung und der Termindichte im Schuljahr besteht die Möglichkeit der Einführung in die Themen „Badminton“ und/oder „Tischtennis“		

		Theorie	Praxis	verbindliche „Testungen“
E1	MOBAK zwischen Herbst- und Weihnachtsferien (IAS, KGS, BS RS)	Theoriebereich 1 & 2 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen ▪ Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens 	Fitness	Beep-Test Push-up 3000m
E2			Sportspiel: Vb (Jahrgangsturnier – Ende Januar)	
Q1.1		verbindliche Theorie- Praxisverknüpfung (→ Notengebung)	mind. 3 Praxisthemengebiete → Sportspiel	Wiener Parcour Klimmzughang Jump & Reach Standweitsprung Medizinballwurf Endurance-Test (3 aus 6)
Q1.2				
Q2.1				
Q2.2				