

**SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT SEKUNDARSTUFE I – PETER-PAUL-RUBENS-
GYMNASIUM SIEGEN**

Jahrgangsstufe (5) - Obligatorik: (102) Stunden / Freiraum: (26) Stunden

1. „Bewegen im neuen Medium Wasser“ - Spielerische Wassergewöhnung und Umgang mit Sicherheits- und Baderegeln im Schwimmbad
2. „Von der Qualle zum Flipper“ – Erlernen der verschiedenen Schwimmtechniken Brust-, Rückenkrault und Kraulschwimmtechnik
3. „Bombe, Brett und Bauchklatscher?“ – Entwickeln kreativer Sprung- und Landetechniken (Wasserspringen) sowie Kriterien zu deren Beurteilung (parallel zum UV 2)
4. „Keine Panik unter Wasser“ – Einführung in das Tief- und Streckentauchen (parallel zum UV 2)
5. „So lange kein Land in Sicht“ – Sammeln von Ausdauererfahrungen in den jeweiligen Lagen und Rettungsmaßnahmen als Vorbereitung auf das Schwimmbadzeichen
6. „Nur in der Gruppe sind wir stark!“ - Interaktionsspiele zur Förderung der Gruppenkohäsion in der neuen Klasse
7. „Völkerball ist nicht gleich Völkerball!“ - Modifizierung und Entwicklung von Spielkriterien und Regelstrukturen (Parallel zum UV 1)
8. „Wer erfindet das ... -Spiel“ – Entwicklung von neuen Spielen anhand vorgegebener Spielkriterien (Parallel zum UV 1 und 2)
9. „Circus Rubens ist in der Stadt“ – Entwicklung eines Turnprogramms mit den Schwerpunkten Koordination und Körperspannung (Parallel zum UV 2)
10. „Ran an die Geräte!“ – Erlernen der Grundelemente mit Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele (Parallel zum UV 4)
11. „Tanzen wie es uns gefällt“ – Kriteriengeleitete Erstellung von selbst kreierten Tanzchoreografien (Auswahl verschiedener Handgeräte möglich)
12. „Handball spielen wie Kretschmar und Hens“ – Spielerisches Erlernen von Prellen, Passen und Werfen
13. „Wer bremsen kann gewinnt!“ – Erstellung und Bewältigung eines sicherheitsbewussten Skate-Parcours

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	4	A	2	4.1	4.1	4.1	a.1					
2	4	A	18	4.2			a.2/a.3			d.3		
3	4	C/B	(2)	4.4	4.1/4.2	4.1		b.2	c.2		e.3	f.1
4	4	A/C	(8)	4.3	4.2		a.1		c.1/c.2	d.1		
5	4	D/E	12	4.4					c.1/c.3	d.1/d.3	e.1	
6	1	A/E	2	1.2			a.1/a.2				e.2	
7	2	E	5	2.2/ 2.1							e.1/e.3	
8	2	C/E	5	2.3	2.1	2.1			c.3		e.2/e.4	
9	5	A	10	5.1/ 5.4	5.1		a.1		c.3			
10	5	A/B	14	5.2/ 5.3	5.2	5.1	a.3	b.1				f.1
11	6	B	12	6.1/ 6.3	6.2	6.1		b.1/ b.2				
12	7	E	12	7.1/ 7.3	7.2	7.1	a.2				e.1/e.3	
13	8	C/F	10	8.1/ 8.2	8.1	8.1			c.1, c.3			f.1

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

**SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT SEKUNDARSTUFE I – PETER-PAUL-RUBENS-
GYMNASIUM SIEGEN**

Jahrgangsstufe (6) - Obligatorik: (60) Stunden / Freiraum: (4) Stunden

14. Auf- und Abwärmen im Sportunterricht – Allgemeines und Spezielles Aufwärmen und grundlegende Entspannungstechniken für ein adäquates Abwärmen
15. „Gemeinsam ins Spiel kommen“ – Mit Volleyballtennis die Spielfähigkeit im Volleyball entwickeln (Indiaca)
16. „Auf Tuchfühlung mit dem Gegner“ – Spielerischer Umgang mit Körperkontakt in Kampfsituationen und Vermittlung von Grundregeln im Kampfsport
17. „Hier kommst du nicht raus“ – Entwicklung von Bodentechniken zur Überwältigung eines Gegners im Bodenrandori
18. „Fitnessstraining einmal anders“ – Bewegen nach Musik durch selbstgestaltete Step-Aerobic-Workouts
19. „Gemeinsam machen wir uns fit“ – Testen und Verbessern der individuellen konditionellen Leistungsfähigkeit anhand eines Fitnessstests
20. „Weg vom Federball“ – Einführung des Rückschlagspiels Badminton nach dem spielgemäßen Konzept
21. „Von Kreuz bis Pik“ – Spielerische Schulung der Ausdauerfähigkeit
22. „Wenn’s knallt, ist’s richtig!“ – Den Schlagballwurf über die Peitschbewegung erlernen

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
14	1	A	2	1.1/1.3	1.1							f.1/f.2
15	7	E/A	12	7.2/7.4	7.1	7.1	a.1/a.3				e.2/e.1	
16	9	C/A	5	9.2	9.2		a.1		c.2			
17	9	E/C	5	9.1	9.1	9.1			c.2		e.1	
18	6	B/F	10	6.2	6.1	6.1		b.3				f.2/f.3
19	1	D	4	1.2		1.1				d.3/d.2		
20	7	A/E	10	7.1	7.1	7.1	a.3				e.1	
21	3	D/F	6	3.3/3.2	3.2	3.1	a.1			d.1		f.2
22	3	A/D	6	3.1/3.4	3.1	3.2	a.3			d.2/d.1	e.4	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

**SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT SEKUNDARSTUFE I – PETER-PAUL-RUBENS-
GYMNASIUM SIEGEN**

Jahrgangsstufe (7) - Obligatorik: (106) Stunden / Freiraum: (22) Stunden

23. „Handball und Basketball sind doch fast dasselbe!“ – Erarbeitung und Modifikation grundlegender technischer und taktischer Aspekte des Handball- und Basketballsports (Passen und Dribbeln im Streethandball/-basketball)
24. „Gemeinsam machen wir uns fit“ – Testen und Verbessern der individuellen konditionellen Leistungsfähigkeit anhand eines selbst entwickelten Circuit-Trainings mit abschließendem Fitnessstest
25. Fallen ohne zu Stürzen – Grundtechniken des Zweikampfsports in einfachen Wettkampfformen erproben und bewerten
26. „Ich habe beim Turnen keine Angst“ – Helfen und Sichern in Wagnis- und Leistungssituationen im Turnunterricht
27. „Hoch, höher und immer höher“ – Entwicklung individueller Sprungvarianten im Hochsprung anhand vorgegebener Kriterien
28. „Wie geht es richtig?“ – Selbstständige Erarbeitung der Grundtechniken im Volleyball (Pritschen, Baggern)
29. „Wir springen zusammen im Takt“ – Erlernen der Basissprünge bis hin zur selbstständigen Erarbeitung kurzer Gruppenchoreografien im Rope Skipping
30. „Sind wir schon reif für die Piste?“ – Selbstständige Erarbeitung der grundlegenden Techniken im Skifahren in Form von Kleinen Spielen (Inline-Skates)
31. „Fit für die BJS- Leichtathletik?“ – Vertiefung der bereits bekannten Techniken sowie Sprint als Vorbereitung auf die BJS
32. „Wer wird der/die RettungsschwimmerIn vom PPR?“ – Vielfältige Rettungsmaßnahmen mit und ohne Hilfsmittel im Wasser erlernen und situationsgemäß anwenden (parallel zu UV 29 und 30)
33. „Von Calais nach Dover“ – Eigenschaften des Ausdauerschwimmens erarbeiten und in einer selbst ausgewählten Langzeitausdauerbelastung (bis max. 30 Minuten) anwenden (parallel zu UV 29 und 30)

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
23	2	E	8	2.1/2.2	2.1						e.1/e.3-4	
24	1	D/F	8	1.1/1.2	1.1/1.2	1.1/1.2				d.1		f.2/f.3
25	9	C	10	9.1/ 9.2	9.1/9.2	9.1/9.2			c.1/c.3			
26	5	F/C	12	5.1/ 5.2	5.3	5.1			c.2/c.3			f.1-3
27	3	A/D	10	3.1/3.2	3.2	3.1	a.1/a.3			d.1		
28	7	E	12	7.1	7.3	7.2					e.1/ e.3	
29	6	B	12	6.1/6.4	6.1	6.1		b.2/ b.1				
30	8	A/C	6	8.1	8.1		a.2/a.3		c.3			
31	3	D/A	10	3.1/3.2	3.2	3.1	a.1/a.3			d.1		
32	4	C	10	4.1/ 4.2/ 4.4					c.2/c.3			
33	4	D/A	8	4.3	4.1	4.1	a.1			d.1		

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

**SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT SEKUNDARSTUFE I – PETER-PAUL-RUBENS-
GYMNASIUM SIEGEN**

Jahrgangsstufe (8) - Obligatorik: (54) Stunden / Freiraum: (10) Stunden

34. „Wechsel von der I auf die II bei Aufschlagwechsel – Ich versteh nur Bahnhof?“ – Vertiefung taktischer Aspekte des Volleyballspiels (Einführung von Aufschlag, Aufstellungsformen, Spielregeln, Beurteilung der Spielfähigkeit anhand von Beobachtungsbögen)
35. „Dann stell ich dir eben ein Bein!“ – Selbstständiges Entwickeln von ersten Fuß-/ Beintechniken und verantwortungsvolles Erproben im normierten Standkampf
36. „So schnell wie möglich von A nach B“ – Einen Lauf durch/über selbstgewählte Hindernisse kreativ und effektiv in Anlehnung an Bewegungen aus dem Sport Le Parkour sicher durchführen und kriterienbezogen bewerten
37. „Wir machen uns fit für den Polizeieinstellungstest“ – Konditionelle Vorbereitung in Form selbstständig entwickelter individueller Trainingseinheiten anhand vorgegebener Trainingsmethoden
38. „Was ist denn ... für ein Tanz?“ – Selbstständiges Erlernen, Variieren und Präsentieren von kulturspezifischen Tänzen (z.B. Squaredance, Capoeira)
39. „PPR Leichtathletikchallenge“ – Selbstständige Planung und Durchführung eines leichtathletischen Bi- oder Triatlons

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
34	7	E/A	10	7.2		7.1	a.1/a.2				e.3	
35	9	C	6	9.1/9.2	9.1/9.2	9.1/9.2			c.1/c.2			
36	5	E/B	10	5.4	5.1/5.2	5.2		b.1-3			e.1/e.2	
37	1	A/D	8	1.1	1.2	1.1	a.1/a.2			d.1/d.3		
38	6	B/A	10	6.1	6.1	6.1/6.2	a.1/a.2	b.2	c.2			
39	3	E/D	10	3.4	3.1	3.1				d.1/ d.2	e.1/e.4	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

**SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT SEKUNDARSTUFE I – PETER-PAUL-RUBENS-
GYMNASIUM SIEGEN**

Jahrgangsstufe (9) - Obligatorik: (60) Stunden / Freiraum: (4) Stunden

40. „Wie kann ich mich gezielt auf einen Wettkampf in einer Sportart vorbereiten?“ – Selbstständige Erstellung und Durchführung von sportartspezifischen Aufwärmprogrammen
41. „Was spielen die Menschen in anderen Ländern?“ – Spiele aus anderen Kulturkreisen kennen lernen und modifizieren (z.B. Lacrosse, Baseball, Floorball)
42. „Wie schnell kann eine (Handicap-) Gruppe den Raum überwinden?“ – Kreatives Lösen von Bewegungsaufgaben mit Hilfe von turnerischen Grundbewegungen (Le Parkour)
43. „Gemeinsam zum Sieg“ – Vertiefung technischer, taktischer sowie gruppendynamischer Aspekte im Volleyball
44. „Bewegung + Theater = Bewegungstheater“ – Kreatives Experimentieren, Improvisieren und Gestalten von Bewegungen mit Materialien zu selbstgewählten Themen und Gestaltungsanlässen
45. „Warum bin ich noch immer auf 180?“ – Selbstständige Erstellung und Durchführung von unterschiedlichen Entspannungstechniken: z.B. PMR, Fantasiereise oder Feldenkrais-Methode (parallel zu 40)
46. „Laufen ist gesund!“ – Gesundheitliche Aspekte von Ausdauersport kennen lernen und erleben
47. „So spielen wir erfolgreicher!“ – Selbstständige Erarbeitung allgemeiner Grundsätze des Angriffs- und Verteidigungsverhaltens im Basketball

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
40	1	F/A	4	1.1/1.2	1.1	1.2	a.1					f.1-3
41	2	E	6	2.2/2.3		2.1					e.1/e.3	
42	5	A/D	10	5.1	5.3	5.1	a.1/a.3			d.3		
43	7	E	10	7.3	7.1/7.2						e.2/e.4	
44	6	B/C	10	6.2/6.3	6.1	6.1/6.2		b.1-3	c.2			
45	1	F/A	(4)	1.3	1.2	1.1/1.2	a.1				f.3/f.2	
46	3	F/A	10	3.3	3.2	3.1	a.1					f.2
47	7	E	10	7.2	7.1/7.2	7.1			c.1		e.1	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

**SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT SEKUNDARSTUFE I – PETER-PAUL-RUBENS-
GYMNASIUM SIEGEN**

Jahrgangsstufe (10) - Obligatorik: (52) Stunden / Freiraum: (12) Stunden

48. „PPR Leichtathletikchallenge“ – Selbstständige Planung und Durchführung eines leichtathletischen Bi- oder Triatlons
49. „Gemeinsam zum Sieg“ – Vertiefung technischer, taktischer sowie gruppenspezifischer Aspekte im Volleyball
50. „Was ist denn ... für ein Tanz?“ – Selbstständiges Erlernen, Variieren und Präsentieren von kulturspezifischen Tänzen (z.B. Squaredance, Capoeira)
51. „Weg vom Federball“ – Einführung des Rückschlagspiels Badminton nach dem spielgemäßen Konzept
52. „Auf- und Abwärmen im Sportunterricht“ – Allgemeines und Spezielles Aufwärmen und grundlegende Entspannungstechniken für ein adäquates Abwärmen
53. „So schnell wie möglich von A nach B“ – Einen Lauf durch/über selbstgewählte Hindernisse kreativ und effektiv in Anlehnung an Bewegungen aus dem Sport Le Parkour sicher durchführen und kriterienbezogen bewerten

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
48	3	E/D	10	3.4	3.1	3.1				d.1/d.2	e.1/e.4	
49	7	E	10	7.3	7.1/7.2						e.2/e.4	
50	6	B/A	10	6.1	6.1	6.1/6.2	a.1/a.2	b.2	c.2			
51	7	A/E	10	7.1	7.1	7.1	a.3				e.1	
52	1	A	2	1.1/1.3	1.1							f.1/f.2
53	5	E/B	10	5.4	5.1/5.2	5.2		b.1-3			e.1/e.2	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

***SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT SEKUNDARSTUFE I – PETER-PAUL-RUBENS-
GYMNASIUM SIEGEN***