



**Toni-Jensen-Gemeinschaftsschule**

**Gemeinschaftsschule mit Oberstufe  
der Landeshauptstadt Kiel in Kiel**

**schulinternes Fachcurriculum**

**SPORT**

# Inhaltsverzeichnis

- I. Geltungsbereich
- II. Leitlinien
- III. Grundsätze der Leistungsbeurteilung
- IV. Themen und Inhalte der SEK I
- V. Themen und Inhalte der SEK II
  - a. Themen und Inhalte auf grundlegendem Niveau
  - b. Themen und Inhalte auf erhöhtem Niveau
- VI. Anhang
  - a. Elternbrief „Sportbibel“

## **I. Geltungsbereich**

Sportlehrkräften, Eltern und Schülerinnen und Schülern<sup>1</sup> dient das Fachcurriculum Sport als Beschreibung der didaktischen Grundlagen und spezifischen Beiträge, welche die TJG für das Fach Sport vorsieht. Es dient als auf unsere Schule zugeschnittene, reduzierte Ausführung der Fachanforderungen Sport. Dabei sollen die SuS im Handlungsfeld von Bewegung, Spiel und Sport sensibler, fachlich kompetenter und urteils- bzw. gestaltungsfähiger werden.<sup>2</sup> Das Fachcurriculum Sport ist als verbindliche Vereinbarung zur Gestaltung des Sportunterrichts an der Toni zu verstehen.

---

<sup>1</sup> Im Folgenden SuS genannt.

<sup>2</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein (Hrg.): Fachanforderungen Sport - Allgemein bildende Schulen - Sekundarstufe I - Sekundarstufe II, Kiel 2015.

## **II. Leitlinien**

„Ziel des Unterrichts ist der systematische, alters- und entwicklungsgemäße Erwerb von Kompetenzen.“<sup>3</sup>  
Weiterhin gilt: „Der Unterricht fördert die kognitiven, emotionalen, sozialen, kreativen und körperlichen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler. Er vermittelt ihnen kulturelle und gesellschaftliche Orientierung und ermuntert sie dazu, eigenständig zu denken und vermeintliche Gewissheiten, kulturelle Wertorientierungen und gesellschaftliche Strukturen auch kritisch zu überdenken.“<sup>3</sup> Die Kompetenzorientierung im Fach Sport umschließt die allgemeingültigen Kompetenzbereiche der Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Methodenkompetenz, entwickelt diese jedoch darüber hinaus zu einem Kompetenzbegriff, der auf den Sport zugeschnitten ist und sich in jedem Thema wiederfindet.

## **III. Grundsätze der Leistungsbewertung**

An der Toni wird Leistungsbewertung als Dokumentation und Beurteilung der individuellen Lernentwicklung und des erreichten Leistungsstands verstanden. Dabei wird sowohl der Prozess als auch das Ergebnis des schulischen Lernens berücksichtigt.

Es gelten folgende Anforderungsbereiche:

- **Anforderungsbereich I – Reproduktion von Kenntnis und Können**
- **Anforderungsbereich II – Verständnis und Anwendung**
- **Anforderungsbereich III – Beurteilen, Werten und Gestalten**

Die Leistungsbewertung im Zeugnis ergibt sich aus der Abwägung zwischen fachlichen und pädagogisch erbrachten (Kompetenzen) Leistungen. Eine rein theoretische Sportnote oder Ersatzleistungen stellen keine ausreichende Notengrundlage dar. In jenem Fall erhalten die SuS statt einer Sportnote eine Bemerkung im Zeugnis. Der Bereich der Unterrichtsbeiträge (praktische, theoretische, pädagogische) ist in vor allem in der Sek I stärker zu gewichten als der Bereich der Leistungsnachweise.

---

<sup>3</sup> vgl. „Fachanforderungen Sport“ des Landes SH, S. 10

Pädagogisch bedeutet hier:

- Kinder nehmen regelmäßig am Sportunterricht teil
- Zeigen Anstrengungsbereitschaft
- Aktive Teilnahme an Auf- & Abbau der Geräte
- Starke helfen Schwachen – Schwache lassen sich helfen
- Begeisterung für den Sport und Bewegung
- Hilfsbereitschaft

Die Sek I und die Sek II (grundlegendes Niveau) legen bei der Bewertung den Schwerpunkt auf den **sportlichen Entwicklungsprozess**. Die Profilkurse hingegen orientieren sich zur **ergebnisorientierten Leistungsbewertung**.

### Beispielhafte Notenfindung in der Sek II

	Zeit	Theorie	Praxis				Zeugnisnote
			Schwerpunkt-sportarten	weitere Sportarten	sonstige Aspekte	Praxis gesamt	
<b>Normal</b>	2h	–	50%	25%	25%		
Punkte			8	9	11		36/4 = 9 Punkte
<b>P4</b>	4h	50%	50%	25%	25%	50%	
Punkte		8	12	10	10	11	19/2 = 9,5 = 10 Punkte
<b>Profil</b>	5h	50%	50%	25%	25%	50%	
Punkte		6	10	8	8	9	15/2 = 7,5 = 8 Punkte

## IV. Themen und Inhalte der Sek I

### Globalkompetenzen Sek. I



Themen	Globalkompetenz
Sich Fit Halten	Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.
Sportspiele	Die Schülerinnen und Schüler bewältigen und gestalten kleine Ballspiele sowie sportspielübergreifende Spielformen und nehmen erfolgreich an Formen der Zielwurf-, Zielschuss- und Rückschlagspiele teil.
Turnen	Die Schülerinnen und Schüler gestalten und präsentieren allein, mit dem Partner oder in der Gruppe turnerische Bewegungsaufgaben.
Laufen, Springen, Werfen	Die Schülerinnen und Schüler werden gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen den leichtathletischen Maßkriterien bestmöglich gerecht.
Schwimmen	Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich sicher im tiefen Wasser.
Bewegungsgestaltung, Tanz	Die Schülerinnen und Schüler gestalten künstlerische Bewegungsaufgaben und präsentieren tänzerische Choreographien.
Raufen, Ringen, Verteidigen	Die Schülerinnen und Schüler kämpfen um etwas und kämpfen miteinander und gegeneinander.

# Themen

1 Sich fit halten	5	6	7	8	9/10
Inhalte	Ausdauernd laufen, Koordinative Grundlagen- schulung/ Rope Skipping	Ausdauernd laufen, Vertiefende Koordinationsschulung	Ausdauernd laufen, Kraftausdauer mithilfe verschiedener Trainingsformen trainieren	Ausdauernd laufen, Rope Skipping, funktionales Training	Intensive Ausdauerschulung, Kraft gezielt trainieren
Kompetenzaufbau	individuelles Lauftempo finden, körperliche Signale bewusst wahrnehmen (Schwitzen, Atmung, Puls), spielerische Formen des Ausdauertrainings, Fördern der Freude an Bewegung	individuelles Lauftempo bestimmen, Anstrengungsbereitschaft zeigen	individuelles Lauftempo bestimmen, Erschöpfung und Ermüdung überwinden, in einem Zirkeltraining Kraftausdauer trainieren, Definition der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten	individuelles Lauftempo bestimmen, gesundheitsförderliche Wirkung des Ausdauertrainings kennen, Arbeitskarten lesen, verstehen und umsetzen	individuelles Lauftempo kennen, funktionales Wissen zu Kraft- und Beweglichkeitstraining
Leistungs- überprüfung	Ausdauerlauf im eigenen Tempo: 15-60 Minuten nach individueller Leistungsfähigkeit, Koordinationsparcours (z.B. Rope Skipping-Tests)	Ausdauerlauf im eigenen Tempo: 15-60 Minuten nach individueller Leistungsfähigkeit, Koordinationsparcours (z.B. Rope Skipping-Tests)	Ausdauerlauf im eigenen Tempo: 30-60 Minuten nach individueller Leistungsfähigkeit, verschiedene Krafttests	Ausdauerlauf im eigenen Tempo: 30-60 Minuten nach individueller Leistungsfähigkeit (z.B. Cooper-Test, Shuttle-Run, Wiener Parcours), Rope-Skipping Kür	Ausdauerlauf im eigenen Tempo: 30-60 Minuten nach individueller Leistungsfähigkeit (z.B. Cooper Test, Shuttle-Run, Wiener Parcours, Pendellauf) Ausarbeitung und Präsentation eines Workouts in Gruppen
2 Sportspiele	5	6	7	8	9/10

Inhalte	Allgemeine Ballschule, Ballkoordination	Allgemeine Zielwurf- und Schussspiele	Kleinfeldspiele, Schwerpunkt: Floorball (Technik, Taktik, Regeln), Mini-Volleyball	Vorbereitung große Sportspiele: vom Kleinfeld zum Zielspiel, Schwerpunkt: Vertiefung Floorball, Tchoukball, Einführung in Rückschlagspiele (Badminton)	Vertiefung große Sportspiele, Schwerpunkt: Fußball
Kompetenz-aufbau	Ballkoordination, im Team spielen (z.B. Fair Play, Regeln, Angriff-Abwehrverstehen)	übergreifendes Taktikverständnis, sich anbieten und orientieren, Zielwürfe und Zielschüsse unter Druck	Bausteine der großen Spiele, Spieltaktiken kennenlernen	Bausteine der großen Spiele, Spieltaktiken vertiefen	Spieltaktiken situationsgerecht anwenden, typische Elemente beschreiben, umsetzen und weiterentwickeln
Leistungs-überprüfung	Wurf- und Fangtechnik, z.B. Völkerballturnier	Wurf- und Fangtechniken vertiefen, Koordinationsparcours mit Bällen, z.B. Völkerballturnier, Brennballturnier	Spielbeobachtung, z.B. Floorballturnier, Mini-Volleyball, Kinball	Spielbeobachtung, z.B. Floorballturnier, Tchoukball	Spielbeobachtung, z.B. Große-Spiele-Turnier, Ultimate-Frisbee
<b>3 Turnen</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9/10</b>
Inhalte	Grundlagen turnerischer Bewegungen am Boden, Stützen/Hangeln/Rollen/Klettern/Balancieren Grundelemente der Akrobatik I	Grundlagen turnerischer Bewegungen am Boden, Stützen/Hangeln/Rollen/Klettern/Balancieren Grundelemente der Akrobatik II	Turnerische Bewegungen am Boden vertiefen, Grundlagen am Boden/Reck/Barren Sprung/Balken	Turnerische Bewegungen am Reck/Barren/ Sprung/Balken vertiefen,	Grundelemente des Parcours: Sprünge, Balancieren, Hindernisüberwindung, Kreativität fördern

Kompetenz- aufbau	Akrobatische und turnerische Bewegungs-aufgaben vielfältig und spielerisch erproben, Hilfe- und Sicherheitsstellungen kennenlernen	Akrobatische und turnerische Bewegungs-aufgaben vielfältig und spielerisch erproben, Hilfe- und Sicherheitsstellungen kennenlernen	Rolle, Handstand, Rad, Stützkraft erweitern, Hilfe- und Sicherheitsstellungen anwenden	eigenständiges Üben und Präsentieren von turnerischen Bewegungen, Bewegungsbeschreibungen, Bewegungsprobleme erkennen und in Worte fassen, Gleichgewichtsschulung, Bewertungskriterien	Kennenlernen von Parcourselementen, Risiken abschätzen und Ängste überwinden
Leistungs- überprüfung	Beobachtung akrobatischer Aufgaben/Präsentationen	Beobachtung akrobatischer Aufgaben/Präsentationen	Beobachtung, Präsentationen in Partner- oder Gruppenarbeit	Präsentationen in Partner- oder Gruppenarbeit	

<b>4 Laufen, Springen, Werfen</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9/10</b>
Inhalte	Einführung Spielleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe (z.B. Risiko-Hochspringen und Staffellauf)	Vertiefung Spielleichtathletik	Entwicklung der leichtathletischen Disziplinen (Sprung/Wurf/Sprint) sowie Kennenlernen weiterer Disziplinen	Vertiefung der leichtathletischen Disziplinen	Festigung der leichtathletischen Disziplinen
Kompetenz- aufbau	Allgemeine Spielformen zum Laufen, Springen, Werfen, Grobformen entwickeln: fliegender Start, Zonenweitsprung, Pendelstaffel, Drei-Schritt-Rhythmus), die SuS führen einen leichtathletischen Dreikampf	Erfahren von Anstrengung im Sprint/Sprung/Wurf, Erfahrungen sammeln mit Messen und Stoppen von Weiten und Zeiten	Technikspezifische Spiel- und Übungsformen zum Laufen, Springen, Werfen	Technikspezifische Spiel- und Übungsformen zum Laufen, Springen, Werfen sowie zum Hochsprung, Kugelstoßen	Wettbewerbe bestmöglich gestalten/abschließen, Kenntnisse über das Durchführen eines regelgerechten Wettkampfes (Kampfrichtertätigkeiten)



	durch und machen Erfahrungen mit ihrer eigenen Leistungsfähigkeit				
Leistungs- überprüfung	Dreikampf, Ausdauerlauf	Dreikampf, Ausdauerlauf	Dreikampf, Ausdauerlauf	Dreikampf, Ausdauerlauf	Dreikampf, Ausdauerlauf, Techniküberprüfung

<b>5 Schwimmen</b>	<b>Ein Halbjahr Schwimmunterricht Klasse 5</b>
Inhalte	Wassergewöhnung, Spiel- und Übungsformen zu den verschiedenen Schwimmtechniken, Tauchen, Wasserspringen, Retten, Baderegeln
Kompetenz- aufbau	Sich im Wasser angstfrei aufhalten und orientieren, Erlernen/Vertiefen der verschiedenen Schwimmtechniken, Atmung, verschiedene Sprünge ins Wasser, Baderegeln
Leistungs- überprüfung	Fokus: mindestens das Schwimabzeichen Bronze

<b>6 Bewegungs- gestaltung/Tanz</b>	<b>5/6/7</b>	<b>8/9/10</b>
Inhalte	Grundlegende Bewegungsschulung, vorgegebene Rhythmen mittanzen, Erarbeitung von Choreographien	Vorgegebene Choreographien mittanzen, z.B. Folk, Street Dance, Hip Hop, Jazz-Dance, Jumpstyle, eigene Choreographien erarbeiten
Kompetenz- aufbau	Musikstile erkennen, Bewegung im Takt, Bewegung zur Musik mit Partner abstimmen	musikalische Fachbegriffe richtig verwenden, Bewertungskriterien anwenden, visualisierte Schrittfolgen erstellen und analysieren
Leistungs- überprüfung	Musik in passende Bewegung umsetzen und präsentieren	Klassenchoreographie Tanz-Kür

<b>7 Raufen, Ringen, Verteidigen</b>	<b>5/6/7</b>	<b>8/9/10</b>
Inhalte	Rituale und Regeln, Kooperation/Vertrauen, Körperspannung, sich körperlich spielerisch messen	Vom Raufen zum Ringen
Kompetenz- aufbau	Körperkontakt zulassen, Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, Rituale akzeptieren und anwenden	Grundhaltungen und Grundprinzipien erarbeiten (Kämpfen als Dialog), spezifische Gleichgewichtsschulung, Fall- und Rollschulung
Leistungs- überprüfung	Sicherheitsregeln und Rituale in der Anwendung	Kleine Turniere

Im 10. Jahrgang ist zudem ein **alternativer Leistungsnachweis** zu erbringen.

## Themen und Inhalte der Sek II

Das Fachcurriculum Sek II schließt an das der Sek. I an. Die Themen und Inhalte der SEK II greifen im Sinne des kumulativen Wissensaufbaus die Inhalte der SEK I auf, vertiefen diese und werden um weitere ergänzt. Da die SuS aus unterschiedlichen Kursen und von anderen Schulen kommen, gilt es hier im Sinne der Individualisierung und Differenzierung Inhalte wiederholend und vertiefend aufzugreifen und differenzierte Lernangebote zu gestalten.

Schülerinnen und Schüler haben an der Toni die Möglichkeit zur Wahl des Sportprofils (gehobenes Niveau) oder des begleitenden Sportunterrichts (grundlegendes Niveau).

Für den Sportunterricht in der Oberstufe gilt es in besonderem Maße, das sportliche Handeln theoretisch zu durchdringen. Daher liegt ein weiterer Schwerpunkt im Theorie-Praxis-Bezug, welcher eine sinnvolle Verzahnung von theoretischen und praktischen Lernbereichen vorsieht.<sup>4</sup> Folglich wird ein Themenbereich über mehrere Halbjahre hinweg unterrichtet und in passenden Sportarten und Einzeldisziplinen konkretisiert.<sup>5</sup>

## Globalkompetenzen Sek II



<sup>4</sup> (Hrg.): Fachanforderungen Sport - Allgemein bil

<sup>5</sup> vgl. „Fachanforderungen Sport“ des Landes SH, S. 72

Themenbereich	Globalkompetenz
<b>Fitness</b>	Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben – auch unter Wettkampfbedingungen – auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.
<b>Sportspiele</b>	Die Schülerinnen und Schüler gestalten erfolgreich Grundsituationen und Wettkampfformen der Sportspiele.
<b>Geräturnen</b>	Die Schülerinnen und Schüler präsentieren allein oder in der Gruppe eine Pflicht- oder Kürübung an unterschiedlichen Geräten und stellen sich turnerischen Bewertungskriterien.
<b>Leichtathletik</b>	Die Schülerinnen und Schüler werden den leichtathletischen Maßkriterien gerecht.
<b>Gymnastik, Tanz</b>	Die Schülerinnen und Schüler gestalten tänzerische Choreographien und stellen sich den Bewertungskriterien von Kunstsportarten.
<b>Schwimmen</b>	Die Schülerinnen und Schüler bewältigen unterschiedliche Bewegungssituationen und Wettkampfformen im Element Wasser.
<b>Wassersport</b>	Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich sicher auf dem Wasser und werden spezifischen Wettkampfkriterien gerecht.
<b>Rollen und Gleiten</b>	Die Schülerinnen und Schüler rollen und gleiten sicher und werden spezifischen Wettkampfkriterien gerecht.
<b>Ringern, Raufen, Verteidigen</b>	Die Schülerinnen und Schüler kämpfen regel- und wettkampfgerecht mit- und gegeneinander.

vgl. „Fachanforderungen Sport“ des Landes SH, S. 72

## a. Themen und Inhalte auf grundlegendem Niveau

<b>Sek. II (grundlegendes Niveau)</b>			
E	<b>Fitness</b> trainieren: kondit. Fähigkeiten (bspw. Kraft und Ausdauer), Trainingsprinzipien und Belastungsnormative  <b>möglicher LN:</b> Trainingsplan erstellen (für ihre Sportart); ergänzend multiple-choice Test	<b>Zielschuss- und Rückschlagspiele</b> bspw. FB, BB, HB, VB + Technik- und Taktikbausteine	systematisches Grundlagentraining in der <b>Leichtathletik</b> gestalten (bspw. Sprungkrafttraining für Weitsprung, Schnelligkeit für Werfen, Ausdauertraining für 3000m)
Q	Aufbau <b>sportartspez. Fitness</b> (bspw. Gerätturnen, Rope Skipping)	wettkampfgerecht <b>Zielschuss- und Rückschlagspiele</b> spielen	Ein systematisches Aufbautraining in der <b>Leichtathletik</b> gestalten
	Q1: grundlegende sportartspez. Bewegungsformen (bspw. Sprünge bei Rope Skipping) + Trainingsmethoden, Einflüsse auf das HKS  Q2: <b>Tanzen/ Aerobic</b> (synchrones Bewegen zur Musik und mit dem/der Partner*in/ Gruppe) + Kompositionskriterien von Musik & Choreographien, Beweglichkeit/ Haltung/Ausdruck und Körperbild	Q1: Rückschlagspiele Bewegungsphasen, biomechanische Prinzipien (VB, Badminton, TT)  <b>möglicher LN:</b> Bildreihe erstellen & Technik anhand biomech. Prinzipien erläutern  Q2: bspw. FB, BB, HB, VB + Instruktion und Feedback	Q1: je eine Ausdauer-, Sprint-, Wurf- & Sprungdisziplin  Q2: je eine Ausdauer-, Sprint-, Wurf- & Sprungdisziplin  + Lernmethoden (methodische Übungsreihen, diff. Lernen, synthetisch-analytische Methode, Kontrastmethode)  <b>möglicher LN:</b> eine Technik anhand einer Lernmethode wiederholen und vertiefen (bspw. Methodische Übungsreihe zum Hochsprung)

### Weitere Aspekte:

→ Um die Osterferien findet ein schulinternes Volleyballturnier statt auf das es sich im Unterricht vorzubereiten gilt.

→ Es finden Praxisprüfungen am Ende der Einheiten statt.

## **b. Themen und Inhalte auf erhöhtem Niveau (Sportprofil)**

<b>Inhalte</b>				
	<b>THEORIE</b>	<b>PRAXIS</b>	<b>LNs</b>	<b>Profil -seminar</b>
<b>E</b>	<p><b>TB 1 und TB 2:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bewegungslehre 1 (TB 2)</li><li>2. sportbiologische Grundlagen 1 (TB 2)</li><li>3. trainingswissenschaftliche Grundlagen (TB 1)</li><li>4. Doping 1 (TB 1 und 4)</li></ol> <p>(→ Lehrwerk <i>gelbe Reihe: Einführungsphase</i>)</p> <p><b>sowie ein Thema aus TB 3 und TB 4:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Kap. 1: Sport als Teil unseres Lebens (TB 3)</li><li>6. Grundlagen einer gesunden Lebensführung (TB 4) oder</li><li>7. soziale, psycholog. &amp;</li></ol>	<p>Alle im Abitur geprüften Praxisinhalte werden in der E-Phase in einer UE mit abschließender Praxisprüfung durchgeführt.</p> <p>Es sollen <b>mind. 4 Praxisinhalte</b> thematisiert. <b>verbindliche Inhalte: Fitness &amp; Sportspiele</b> (Wird der Themenbereich „Fitness“ nicht gewählt, ist die spezifische Fitness in jedem anderen gewählten Themenbereich verbindlich zu behandeln.)</p> <p>Alle Themen sind an exemplarischen Inhalten verbindlich zu behandeln. Da die Themenauswahl der Praxisinhalte den Lehrkräften obliegt, tut dies auch die Reihenfolge der Theorieinhalte.</p> <p><b><u>mögliche Verknüpfungen:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bewegungslehre 1: Leichtathletik oder VB</li><li>2. sportbiologische Grundlagen 1: Sportspiel (FB oder HB)</li><li>3. trainingswissenschaftliche Grundlagen: Ausdauertraining</li></ol>	<p>2+1</p> <p>Klausuren: Thema 1, 2 und 3</p> <p>alt. LN: bspw. Tutorial mit Verknüpfung zu TB 1 und 2 (Warm-Up und Vermittlung der Technik anhand eines Modells)</p>	

	<p>ökonomische Grundlagen (TB 4) o.a.</p> <p>(→ Lehrwerk <i>gelbe Reihe: Sport &amp; Gesellschaft</i>)</p>	<p>(Fitness oder LA), Krafttraining (VB oder FB) 4. Doping: Fitness oder Leichtathletik</p> <p><b>Entscheidend für die Auswahl sind die Qualifikation der Lehrkraft, das Interesse &amp; Niveau der Schüler:Innen und eine ausreichende Anzahl an Prüflingen sowie das Potential der jeweiligen Sportart.</b></p>		
weiteres	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausführung des <b>Kita-Sportfests</b> in Kooperation mit dem TSV Holsatia (Stand 2024)</li> <li>- Fischhallenlauf</li> </ul>			
<b>Q1 &amp; 2</b>	<p><b>Trainingslehre (TB 1):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziele &amp; Merkmale sportlichen Trainings</li> <li>2. sportbiologische Grundlagen 2</li> <li>3. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit</li> <li>4. Koordination</li> <li>5. Doping 1 (TB 1 und 4)</li> </ol> <p>(→ gelbe Reihe: <i>Trainingslehre, Sport &amp; Gesellschaft</i>)</p> <p><b>Bewegungslehre (TB 2):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Bewegungsanalyse</li> <li>7. Bewegungskontrolle</li> <li>8. Lernen und Vermitteln sportl. Bewegungen</li> </ol> <p>(→ gelbe Reihe: <i>Bewegungslehre</i>)</p> <p><b>sowie ein Thema aus TB 3 oder TB 4:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Sport und Gesundheit (TB 4)</li> </ol>	<p><b>mindestens 3</b> in der E-phase unterrichtete Themenbereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mindestens <b>2 Sportspiele</b></li> <li>- <b>ein weiterer</b> aus Gerätturnen, Fitness, Schwimmen, Leichtathletik, Gymnastik/Tanz</li> </ul> <p><u>mögliche Verknüpfungen Trainingslehre (TB 1)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziele &amp; Merkmale sportlichen Trainings: LA</li> <li>2. sportbiologische Grundlagen 2</li> <li>3. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit:</li> <li>4. Koordination</li> <li>5. Doping 1 (TB 1 und 4)</li> </ol> <p><u>mögliche Verknüpfungen Bewegungslehre (TB 2):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bewegungsanalyse (LA oder VB)</li> <li>2. Bewegungskontrolle (Spielsportarten)</li> <li>3. Lernen und Vermitteln sportl. Bewegungen (Sportspiele, LA)</li> </ol>	<p>Q1: 2+1</p> <p>Q2: 1+1</p>	<p>12.1: Sportbiologische Grundlagen und Diagnostik sportlicher Leistungsfähigkeit</p> <p>12.2: Ernährung als Basis für sportliche (und kognitive) Leistungsfähigkeit</p> <p>13. 1 Gerechtigkeit</p>

	10. psych. Einflüsse (TB 3) o.a. (→ gelbe Reihe: <i>Trainingslehre, Sport &amp; Gesellschaft</i> )		
	- Austragung des <b>schulinternen Volleyballturniers</b> der OS in Q1 - Fischhallenlauf		

Lehrwerke: GELBE REIHE (Westermann Verlag)

1. Einführungsphase (E-Phase)
2. Trainingslehre (Q-Phase)
3. Bewegungslehre (Q-Phase)
4. Sport und Gesellschaft (Q-Phase)

Exkursionen

1. Wellenreiten (Sylt) im 11. Jahrgang
2. Schneesportausfahrt im 12. oder 13. Jahrgang (ab 2027 für 2 Jahre probeweise ausgesetzt)

Weiteres:

- Es werden in Q1 und Q2 Praxisprüfungen in den Schwerpunktsportarten durchgeführt. Dies ist u.a. unabdingbar für ein eventuelles Anerkennungsgutachten, sollte der/die SoS langfristig vor der sportpraktischen Abiturprüfung erkranken. Ein Protokoll ist hierfür erforderlich.



- Teilnahme an Wettkämpfen (bspw. Heine-Cup, Bärenturnier Meldorf, Drachenbootrennen, u.a.)
- zu Beginn des Sportprofil belegen die SuS ihre **Sporttauglichkeit** durch ein ärztliches Attest, die nach Meldung durch die OS Leitung vom Wohnsitz (Kreis) beauftragt wird; nach längerer Erkrankung und Verletzung kann eine erneute Testung eingefordert werden.
- der Umgang mit Verletzungen, die länger als 4 Wochen andauern oder kurz vor der Prüfung auftreten, wird in den *Fachanforderungen* und dem *Abitur Prüfungsregelungen Sport* erläutert

## ANHANG

### 1. Elternbrief: „Sportbibel“



Kiel, 21.07.2025

## Informationen der Fachschaft Sport zum Thema „Umsetzung des Schulsports“

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte der neuen 5. Klassen, liebe 5. Klässler\*innen,  
bitte beachten Sie/beachtet folgende Informationen zum Schulsport und der Notenfindung.

### 1. Sportkleidung, Ausrüstung

Für den Sportunterricht müssen die Schüler\*innen funktionelle, angemessene und vollständige Sportkleidung mitbringen.

#### Geeignet sind:

- Sportbekleidung (T-Shirt und Sporthose, ggf. Sport-BH)
- Hallenschuhe mit abriebfesten Sohlen, die nicht draußen getragen werden
- Sportschuhe und Sportkleidung für Sportunterricht im Freien
- Haargummi für lange Haare
- Bei Bedarf: Sportkopftuch (schlauchartig, elastisch, ohne Nadeln, enganliegend, fällt nicht ins Gesicht)

#### Nicht geeignet sind:

- Alltagskleidung (Jeans, Cargo Hosen, bauchfreie T-Shirts, Tops mit Spaghettiträgern oder mit weitem Ausschnitt, Kleidung mit Verzierungen wie Extra-Reißverschlüssen)
- lange und/oder künstliche Fingernägel (höchstens fingerkuppenlang)
- Kopfbedeckungen
- Gegenstände, die beim Sport behindern oder zu Gefährdung führen können, insbesondere Uhren, Ketten, Ringe, Armbänder, Freundschaftsbändchen, Gummi- /Plastikbänder, Ohrenschmuck und Piercingschmuck sind abzulegen oder ggf. abzukleben. Im Einzelfall hat die Sportlehrkraft zu entscheiden, welche sicherheitsfördernden Maßnahmen zu ergreifen sind. Vorteilhaft ist es, an den Tagen des Sportunterrichts den Schmuck und teure Utensilien, z.B. Handys u. ä., zu Hause zu lassen.



# Toni-Jensen-Gemeinschaftsschule

Gemeinschaftsschule mit Oberstufe  
der Landeshauptstadt Kiel in Kiel

## 2. Hygiene

Es ist selbstverständlich, dass sich die Kinder aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen zum Sportunterricht umkleiden und danach – nach entsprechender Körperpflege (Deo allein reicht nicht aus) – wieder ihre Straßenkleidung anziehen. Die Sportkleidung ist selbstverständlich in regelmäßigen Abständen zu waschen. Die Schüler\*innen haben die Möglichkeit sich zu waschen oder zu duschen, sie sollen lernen, dass Hygiene zum Sport gehört. In die Sportnote wird auch mit einfließen, ob Ihr Kind die gesamte Sportbekleidung zu jeder Stunde mitgebracht hat. Wiederholtes „Vergessen“ der Sportkleidung hat Einfluss auf die Sportnote. Wir bitten Sie **kein Sprühdeo** mitzugeben, da diese (wie oft in den Umkleiden in großen Mengen versprüht) gesundheitsschädlich sein können.

## 3. Schwimmunterricht

Zum Schwimmunterricht erhalten Sie frühzeitig weitere Informationen in Form eines gesonderten Elternbriefes. Vorab lässt sich jedoch sagen, dass religiöse Gründe keine Entschuldigung für das Fernbleiben vom Schwimmunterricht sind, da es ausreichend bedeckende Badebekleidung gibt (bspw. Burkinis).

Das Bronze-Abzeichen ist erforderlich für jegliche Aktivitäten im und auf dem Wasser (Baden während der Klassenfahrt, Kanu-Ausflug, SUP etc.) und wir streben an, dass möglichst viele Kinder am Ende von Klasse 5 dieses Abzeichen erfolgreich abgelegt haben. Vor allem für Nichtschwimmer ist das jedoch ein großes Ziel. Ein Seepferdchenkurs vorab wird Ihr Kind dem Ziel Bronze und zukünftigen Wassersportaktivitäten an der Toni und außerhalb näher bringen.

## 3. Freistellung vom Sportunterricht

Ist Ihr Kind verletzt, krank oder gehandicapt, sodass es zwar in der Schule anwesend ist, aber nicht am Sportunterricht teilnehmen kann, bedarf es einer **schriftlichen Entschuldigung** Ihrerseits. Die Menstruation sollte in der Regel kein Grund für eine Freistellung sein. Bewegung wirkt entkrampfend und ist daher besonders gut bei Unterleibschmerzen. Das Kind hat trotzdem beim Sportunterricht **mit Turnschuhen** anwesend zu sein. Diese Regelungen erfolgen im Interesse der Kinder, da sie als aktive wie als passive Teilnehmer\*innen im Sportunterricht die taktischen oder technischen Inhalte vermittelt bekommen. Es bieten sich weitere Möglichkeiten einer sinnvollen Teilnahme, u.a. Mitgestaltung der Unterrichtssituation, Erwerb von Kenntnissen, Erledigung von Theorieaufgaben. - Freistellungen im Schulsport können nur in besonderen



# Toni-Jensen-Gemeinschaftsschule

Gemeinschaftsschule mit Oberstufe  
der Landeshauptstadt Kiel in Kiel

Ausnahmefällen auf Antrag der Erziehungsberechtigten erfolgen und sind in der Regel zeitlich begrenzt. Bis zu **vier Wochen** dauernde Freistellungen vom Sportunterricht aus gesundheitlichen Gründen werden von der Sportlehrkraft entschuldigt. Für Schülerinnen und Schüler, die vorübergehend vom Schulsport befreit sind, besteht Anwesenheitspflicht.

Wir danken Ihnen für Ihre Geduld, dies alles durchzulesen und hoffen auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Zur Sicherheit geben Sie uns bitte durch Ihr Kind die angehängte Bestätigung über die Sportlehrkraft an die Schule zurück.

Sportliche Grüße von der Sportfachschaft

Bitte füllen Sie die folgende Erklärung sorgfältig aus und geben Sie diese über Ihr Kind bei der betreffenden Sportlehrkraft ab.



# Toni-Jensen-Gemeinschaftsschule

Gemeinschaftsschule mit Oberstufe  
der Landeshauptstadt Kiel in Kiel

## Versicherung:

Ich habe / wir haben die Informationen zum Schulsport Kenntnis genommen und versichere /versichern, alle entsprechenden Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit und Sicherheit meines/ unseres Kindes im Schulsport zu berücksichtigen.

Nachname des Kindes: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Klasse \_\_\_\_\_

Mein/ unser Kind ist frei von sportbeeinträchtigenden Erkrankungen: Ja / Nein

Wenn nein, welche? \_\_\_\_\_

Mein/ unser Kind leidet unter (nicht zutreffendes bitte streichen): Asthma bronchiale, Diabetes mellitus, Allergien

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

Sonstige Erkrankungen: \_\_\_\_\_

Weitere Bemerkungen:

\_\_\_\_\_

Sollten Veränderungen auftreten, bitten wir Sie uns dies mitzuteilen!

Datum, Unterschrift der Eltern/Erziehungsberechtigten:

\_\_\_\_\_