



Schulinternes Fachcurriculum Sport Oberstufe

Klassen-stufe	Inhalte	Kompetenzen	Mögliche Leistungsbewertungen
E-Jg.	<p>Vielseitiges und freizeitsportlich orientiertes Sportartenangebot</p> <p>Verbindliche Inhalte: mindestens drei <i>Praxisthemenbereiche</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness (verbindl. FA Themenbereich 1) • mind. ein Sportspiel (FA Themenbereich 2) <ul style="list-style-type: none"> ○ Basketball, Fußball, Handball, Volleyball, Ultimate Frisbee/Flag-Football • mögliche Individualsportart/en <ul style="list-style-type: none"> ○ Tischtennis, Badminton, Turnen, Leichtathletik <p>Verbindliche Inhalte: <i>Theoriethemenbereiche</i> 1 und 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen (1) <ul style="list-style-type: none"> ○ Einführung in die Trainingslehre ○ Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus ○ Einführung in die Sportbiologie ○ Doping • Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens (2) <ul style="list-style-type: none"> ○ Methoden und Verfahrens-weisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen ○ Grundlagen der Biomechanik ○ Motorisches Lernen – Modelle zur Informationsverarbeitung ○ Bewegungsgestaltung, Bewegungssteuerung, Bewegungsoptimierung <p>Fairness/Werte, Normen und Regeln sind exemplarisch, aber verbindlich in den Praxisunterricht zu integrieren</p>	<p><i>Kenntnisse (K)</i> <i>Fähigkeiten & Fertigkeiten (F)</i> <i>Einstellung (E)</i> <i>Medienkompetenz (M)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsicht in Trainingsprozesse (K) • Wohlbefinden und Gesunderhaltung im Sport (K) • Regelkenntnisse (K) • Techniken im gewählten Sportspiel (F) • Taktik im gewählten Sportspiel (F) • Fairplay (K&E) • Anstrengungsbereitschaft, Lernbereitschaft (E) • Musiksequenzen nutzen, Sportartbezogene Videoanalyse, Choreographien entwickeln und präsentieren (M) 	<p>Fitness:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ropeskipping • Step Aerobic • Push-up-Test • 3000m Lauf • Coopertest • Beep-test • Kraftzirkel • Pendellauf • Sportabzeichen <p>Sportspiele/Individualsportart:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinationsprüfungen (z.B. Dribbling, Pass und Torwurf/-stoß) • Zielstöße/Zielwürfe als Eingangs- und Ausgangsprüfung • Technikprüfung mit Selbst- und Fremdeinschätzung • Regeltests • Schiedsrichtertätigkeiten

Stand 28.10.2025; das SIFC wird fortlaufend evaluiert und weiterentwickelt.

Die unterrichtliche Arbeit im Fach Sport basiert auf den Fachanforderungen Sport. Herausgeber: Ministerium für Schule und Berufsbildung (jetzt MBWFK) des Landes Schleswig-Holstein, Kiel im Juli 2015



Schulinternes Fachcurriculum Sport Oberstufe

Klassenstufe	Inhalt	Kompetenzen	Mögliche Leistungsüberprüfungen
Q1/Q2	<p>Differenziertes Sportartenangebot</p> <p>Verbindliche Inhalte: mindestens <u>3 Praxisthemenbereiche</u></p> <ul style="list-style-type: none"> mind. ein Sportspiel (verbindl. FA Themenbereich 2) <ul style="list-style-type: none"> Basketball, Fußball, Handball, Volleyball, Ultimate Frisbee/Flag-Football mögliche Individualsportart/en <ul style="list-style-type: none"> Tischtennis, Badminton, Turnen, Leichtathletik Fitness (FA Themenbereich 1) <ul style="list-style-type: none"> Da der Themenbereich „Fitness“ die anderen Praxisbereiche überspannt, kann dieser auch flexibel mit anderen Praxisthemenbereiche verknüpft werden <p>Wiederholung und Weiterentwicklung</p> <ul style="list-style-type: none"> Techniken der durchgeführten Sportarten Spieltaktik der durchgeführten Sportarten Spielverständnis der durchgeführten Sportarten konditionelle und koordinative Fähigkeiten Trainingseinheiten sinnvoll gestalten <p>Sport und Gesundheit (FA Themenbereich 1) ist exemplarisch, aber verbindlich in den Praxisunterricht zu integrieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> Einsicht in Trainingsprozesse (K) Wohlbefinden und Gesunderhaltung im Sport (K) Regelkenntnisse (K) Techniken im gewählten Sportspiel (F) Taktik im gewählten Sportspiel (F) Fairplay (K&E) Anstrengungsbereitschaft, Lernbereitschaft (E) 	<p>Fitness:</p> <ul style="list-style-type: none"> Push-up-Test 3000m Lauf Coopertest Beep-test Kraftzirkel Pendellauf Sportabzeichen Fitnessapp vorstellen eigene Unterrichtsstunde durchführen <p>Sportspiele/Individualsportart:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kombinationsprüfungen (z.B. Dribbling, Pass und Torwurf/-stoß) Zielstöße/Zielwürfe als Eingangs- und Ausgangsprüfung Technikprüfung mit Selbst- und Fremdeinschätzung Regeltests Schiedsrichtertätigkeiten

Stand 28.10.2025; das SIFC wird fortlaufend evaluiert und weiterentwickelt.

Die unterrichtliche Arbeit im Fach Sport basiert auf den Fachanforderungen Sport. Herausgeber: Ministerium für Schule und Berufsbildung (jetzt MBWFK) des Landes Schleswig-Holstein, Kiel im Juli 2015