



WPU Sport und Gesundheit

Schulinternes Fachcurriculum zum Unterrichtsfach WPU Sport und Gesundheit

Mittelangeln • November 2025



Allgemeines zum WPU Sport und Gesundheit an der Struensee Gemeinschaftsschule Satrup:

Der Unterricht im WPU Sport und Gesundheit an der Struensee Gemeinschaftsschule orientiert sich an den grundsätzlichen Anforderungen des Faches Sport in der Sekundarstufe 1.

Aufgrund dieser **Fachanforderungen** und aufgrund der Struktur des WPU ergibt sich, dass die **Kompetenzen, Methoden und Differenzierung** automatisch in vielfältigen Varianten angewendet, gefördert und gefordert werden. Gerade die **Differenzierung** ergibt sich oft automatisch in den einzelnen unterrichtlichen Situationen und wird von jeder Lehrkraft situationsbedingt angewendet.

Ziel des Unterrichts ist der **systematische, alters- und entwicklungsgemäße Erwerb von Kompetenzen**. Der Unterricht fördert die kognitiven, emotionalen, sozialen, kreativen und körperlichen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler.

Jede Einheit im Unterricht versucht, **fachbezogene Kompetenzen** zu vermitteln. Diese werden explizit in den Tabellen dargestellt. Über die fachbezogenen Kompetenzen hinaus fördert der Unterricht den Erwerb **überfachlicher Kompetenzen**:

- **Selbstkompetenz**
- **Sozialkompetenz**
- **Methodenkompetenz**

Im Hinblick auf die **basalen Kompetenzen** werden im Bereich Sport vor allem die sozial-emotionalen Kompetenzen gestärkt. So wird in jeder Unterrichtsstunde **die soziale Kompetenz, die Selbstwahrnehmung und die Entwicklung der Persönlichkeit** gefördert und gefordert. Auch die **Bindung** innerhalb eines Teams und die **emotionale Kompetenz** bei Sieg oder Niederlage spielt in jeder Stunde eine Rolle.

Auch die **überfachlichen Kompetenzen** wie **personale Kompetenzen, Motivationale Einstellungen und soziale Kompetenzen** werden bei den Schülerinnen und Schülern durch die Struktur des Unterrichts gestärkt. Hier sind vor allem die *Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und die Selbstbehauptung* zu nennen.

Aufgrund der Einteilung des Wahlpflichtunterrichts in theoretische und praktische Stunden ergibt sich, dass in den Theoriestunden natürlich auch die kognitiven – und sprachlichen Kompetenzen gestärkt werden.

Die Möglichkeiten der **Leistungsüberprüfung** im Fach Sport sind vielfältig. Zu den möglichen praktischen und theoretischen Prüfungen in den einzelnen Sportarten sind exemplarisch noch andere Beispiele in den Tabellen vermerkt.

Der Bereich „**Medienkompetenz**“ wird alters- und gruppenabhängig multimedial bedacht. Beispiele sind hier Plakate oder Videodokumentationen zu Bewegungsabläufen



WPU Sport und Gesundheit		Klassenstufe 7		
Kompetenzen (exemplarisch)	Inhalte – Praxis	Inhalte – Theorie	Differenzierung für die einzelnen Theoriethemen	Leistungs- überprüfung / Indikatoren
<ul style="list-style-type: none"> - Soziale Kompetenz - Emotionale Kompetenz - Selbstwahrnehmung - Persönlichkeitskompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> • Floorball Passen und Dribbeln, Torabschluss, Komplexübungen, nach Möglichkeit: Fahrt JtFO	Theorie zu Floorball Floorball (Regeln und Handzeichen, Technik, Taktik)	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen - Sportliteratur 	Lehrerbeobachtung Test
In der Theorie kommen natürlich außerdem folgende Kompetenzen hinzu: <ul style="list-style-type: none"> - Kognitive Kompetenzen - Sprachliche Kompetenzen 		<ul style="list-style-type: none"> - Steckbrief zur sportlichen Vita „Ich und mein Sport“ 		
s.o.	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik I (Eingangs- und Fitnesstest nach Cooper), Ausdauertraining, Weitsprung, Werfen, Staffellauf, Hochsprung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingslehre I Bewegungsanalysen zyklisch/ azyklisch		<ul style="list-style-type: none"> • Cooper Test • Weitsprungtechnik • Test



		<p>Am Beispiel des Weitsprungs/ Ausdauerlaufs</p> <p>Bewegungsapparat aktiv/passiv</p>		
s.o.	<ul style="list-style-type: none"> Volleyball Pritschen, baggern, Aufschlag, Kleinfeldspiele 	<ul style="list-style-type: none"> Theorie zum Volleyball (Regeln, Technik, Taktik) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen - Sportliteratur 	<p>Praxistest</p> <p>Theorietest</p>
s.o.	<ul style="list-style-type: none"> Schwimmen I (Erlernen/ Verfeinern von Brust- und Kraulschwimmen) 	<p>Theorie des Kraulschwimmens</p> <p>Schwimmregeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen - Sportliteratur - Schautafeln 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> Trainingslehre II motorische Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) 		<p>Test</p>



WPU Sport und Gesundheit		Klassenstufe 8		
Kompetenzen (exemplarisch)	Inhalte – Praxis	Inhalte – Theorie	Differenzierung für die einzelnen Theoriethemen	Leistungs- überprüfung / Indikatoren
<ul style="list-style-type: none"> - Soziale Kompetenz - Emotionale Kompetenz - Selbstwahrnehmung - Persönlichkeitskompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> • Basketball I <p style="margin-left: 20px;">Passen, Sternschritt, Sprungwurf, Korbleger, Dribbling, Verteidigung</p> <p style="margin-left: 20px;">Streetbasketball, 3x3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie zum Basketball <p style="margin-left: 20px;">(Regeln, Technik, Taktik)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur <p style="margin-left: 40px;">Schautafeln</p>	Test in Praxis und Theorie
<p>In der Theorie kommen natürlich außerdem folgende Kompetenzen hinzu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kognitive Kompetenzen - Sprachliche Kompetenzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik II <p style="margin-left: 20px;">Verfeinern der Sprungtechniken beim Weitsprung und beim Hochsprung, Werfen und Stoßen (Kugelstoßen mit Angleiten, Rundenstaffel)</p>	<p style="text-align: center;">Theorie der Sportarten</p> <p>Leichtathletik (Übungsreihen zum Weitsprung, Hochsprung und Kugelstoßen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerätturnen • S. Sportiv-Hefte im Lehrerbestand 		
s.o.	Schwimmen II (Sprünge, Wenden,			



	Schwimmabzeichen Silber und evtl. Gold)			
s.o.		Sport und Gesellschaft II Geschichte des Sports (Olympische Spiele, Turnvater Jahn)	- Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur Schautafeln	Test
s.o.		Trainingslehre III Ausdauertraining (lange langsam laufen, anaerober und aerober Bereich, Pulsmessung) Trainingsmethoden (Intervall-/ Dauer-/ Tempowechselmethode)	- Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur Schautafeln Pulsmessgeräte	Test Sportart-Spezifische Leistungsmessungen Cooper-Test



WPU Sport und Gesundheit		Klassenstufe 9		
Kompetenzen (exemplarisch)	Inhalte – Praxis	Inhalte – Theorie	Differenzierung für die einzelnen Theoriethemen	Leistungs- überprüfung / Indikatoren
<ul style="list-style-type: none"> - Soziale Kompetenz - Emotionale Kompetenz - Selbstwahrnehmung - Persönlichkeitskompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> • Einheit zum Thema „Kraft“ (fakultativ Besuch eines Fitnessstudios) 	<p>Trainingslehre IV</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining (Schnellkraft, Kraftausdauer, Trainingsmethoden, Übungen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur Schautafeln 	Test in Praxis und Theorie
<p>In der Theorie kommen natürlich außerdem folgende Kompetenzen hinzu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kognitive Kompetenzen - Sprachliche Kompetenzen 	<p>Optional: Tennis</p> <p>In Kooperation mit dem Tennisverein</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie zum Tennis (Regeln, Technik, Taktik) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur Schautafeln 	Test in Praxis und Theorie
s.o.	<p>Ringens, Raufen, Verteidigen</p> <p>Optional: Judo</p>	<p>Theoretische Grundlagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur 	Test in Praxis und Theorie



s.o.	Klettern I Helfen, Sichern, Materialkunde, Techniken	Theoretische Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur 	Test in Praxis und Theorie
s.o.		Sport und Gesundheit II Gesunde Ernährung Gesundheitsfördernde Lebensmittel kennen lernen, Ernährungskreis, Ernährungsempfehlungen Bedeutung der Nährstoffe, notwendige Zufuhr bei bestimmten Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur 	ggf. Test Referate
s.o.		Sport und Gesellschaft III Sport als Beruf (Sport- und Fitnesskauffrau, Physiotherapeut etc.) Gefahren durch Drogen und Doping	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur 	ggf. Test Referate



WPU Sport und Gesundheit		Klassenstufe 10		
Kompetenzen (exemplarisch)	Inhalte – Praxis	Inhalte – Theorie	Differenzierung für die einzelnen Theoriethemen	Leistungs- überprüfung / Indikatoren
<ul style="list-style-type: none"> - Soziale Kompetenz - Emotionale Kompetenz - Selbstwahrnehmung - Persönlichkeitskompetenz 	Badminton I	Theoretische Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur <li style="text-align: center;">Schaufeln 	Test in Praxis und Theorie
<p>In der Theorie kommen natürlich außerdem folgende Kompetenzen hinzu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kognitive Kompetenzen - Sprachliche Kompetenzen 	Klettern II Helfen, Sichern, Materialkunde, Techniken	Theoretische Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur 	Test in Praxis und Theorie
s.o.	Optional: Skifahrt	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie des Skifahrens • Verhalten in den Bergen 	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur - Reale Materialien 	Leistungsnachweise in Form von Referaten



s.o.	Fussball Techniken,	• Theorie zum Fussball (Regeln, Technik, Taktik)	- Lehrvideos - Differenzierte Arbeitsbögen Sportliteratur	Test in Praxis und Theorie
------	-------------------------------	--	---	----------------------------