

Jahrgang 5

Bewegungsfeld	Sportarten, Disziplinen, Geräte u.ä.	Kompetenzen: inhaltsbezogen (IK); prozessbezogen (PK) Schülerinnen und Schüler (SuS)...	Bemerkungen
Spiele	Kleine Spiele	- halten Regeln im Spiel und für das Verhalten in der Halle und den Geräteräumen ein (IK/PK) - erkennen Regeln eines kleinen Spiels und wenden diese an. (IK/PK) - passen die Mannschaftseinteilung an das Spiel an (IK) - gehen fair miteinander um (IK) - erkennen die Notwendigkeit und akzeptieren Schiedsrichtertätigkeiten (PK/IK) - gehen angemessen mit Sieg und Niederlage (PK)	z. B. Völkerball- und Brennballvarianten; Ballgewöhnung mit Hand und Fuß
Laufen, Springen, Werfen	Schlagballwurf Sprint Weitsprung	- werfen weit mit unterschiedlichen Bewegungslösungen (IK/PK) - führen 50 m Sprint mit unterschiedlichen Starttechniken aus (IK) - erlernen die Abmessungen des Sportplatzes, um Distanzen besser einschätzen zu können (PK) - erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten (PK) - führen Weitsprung aus Absprungzone aus (IK) und erkennen ihr Sprungbein sowie Bewegungsprobleme (PK)	Kein Tiefstart Vorbereitung der Bundesjugendspiele Test Dauerlauf (siehe Leistungsbewertung Leichtathletik)
Turnen und Bewegungskünste	Bodenturnen Akrobatik	- präsentieren eine Bewegungskür mit mind. drei Bodenelementen und einer Partnerakrobatik (IK) und benennen die einzelnen Elemente (PK) - geben angeleitetes Helfen und Sichern und nehmen dieses an (IK/PK) - erkennen Bewegungsprobleme unterschiedlicher turnerischer Übungen (PK) - sprechen sich mit Partnerinnen und Partnern ab und nehmen gegenseitig Unterstützung an (PK)	Boden: Rolle (vorw./rückw.); Rad; flüchtiger Handstand, Standwaage Akrobatik: Schwerpunkt Balance und Körperspannung
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	rhythmische Grundbewegungen mit Bällen, Reifen, Seilen	- verbinden Bewegungen mit Rhythmus und führen Grundbewegungsformen mit einem Gerät aus (IK) - erkennen unterschiedliche Rhythmen (PK) - nehmen Körper bewusst wahr mithilfe von Anspannen und Entspannen (PK/IK)	z.B. Rope Skipping
	(Waveboard)		

Jahrgang 6

Bewegungsfeld	Sportarten, Disziplinen, Geräte u.ä.	Kompetenzen: inhaltsbezogen (IK); prozessbezogen (PK) Schülerinnen und Schüler (SuS) ...	Bemerkungen
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Brustschwimmen Rückenschwimmen	- schwimmen 15 Minuten ohne Pause (IK) - schätzen Schwimmfähigkeiten mit sinnvollem Lagenwechsel ein (PK) - führen Startsprung vom Beckenrand aus (Hinführung zum Startblock) (IK) - führen verschiedene Sprünge vom Startblock und 1-Meter-Brett aus (IK) - führen Tief- und Streckentauchen aus (IK) und beurteilen Anforderungen der Bewegungssituationen (PK) - transportieren Gegenstände im Wasser, allein und gemeinsam (IK) - erkennen Gefahrensituationen (PK) und retten sich selbst (IK)	Orientierung an Jugendschwimmab- zeichen
Spielen	Fußball	- beherrschen und beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen in Angriff und Abwehr und gestalten damit den Spielprozess (IK) - beherrschen grundlegende Fertigkeiten in Grobform: zielsicheres Schießen und Stoppen, Dribbling (IK) - erfahren Spielprozesse als Teil einer Mannschaft und leistungsstärkere SuS können dabei schwächere SuS unterstützen und in das Spiel einbinden (PK/ IK)	
Laufen, Springen, Werfen	Ausdauernd laufen Wdh. der Inhalte aus Jg. 5	- laufen ausdauernd ohne Pause (IK) - erfahren eigene Leistungsgrenzen unter Berücksichtigung der Gesundheitserhaltung (PK)	Vorbereitung der Bundesjugendspiele Test Dauerlauf
Kämpfen	Ringern und Raufen am Boden	- kämpfen fair mit- und gegeneinander (IK) und halten Regeln und Rituale ein (PK) - setzen Kräfte dosiert und an Stärken u. Schwächen des Partners angepasst ein (IK/PK) - fallen kontrolliert (IK) - halten körperliche Nähe und Körperkontakt aus (IK) und beherrschen eigene Emotionen und aggressive Handlungen (PK) - kämpfen um Räume, Gegenstände und Körperpositionen	

Fächerübergreif: folgende Themen können mit dem Fach Biologie verbunden werden: Herz-Kreislauf-System und Muskulatur.

Bewegungsfeld	Sportarten, Disziplinen, Geräte u.ä.	Kompetenzen: inhaltsbezogen (IK); <i>prozessbezogen (PK)</i> Schülerinnen und Schüler (SuS) ...	Bemerkungen
Spiele	Basketball Hockey	- führen Sprungwurf, Standwurf, Korbleger aus und wenden diese elementaren Techniken im Spiel angemessen an (IK) - führen die Manndeckung als Verteidigungsform aus (IK) - wenden die 2-Schritt- Aus- und 3-Sekundenregel an (IK) - gestalten Spielprozesse innerhalb eines 3:3 oder 5:5 Spiels und spielen fair und mannschaftsdienlich zusammen (IK/ PK) - beherrschen individual- und gruppentaktische Maßnahmen und tauschen darüber aus. (IK/PK) - wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden sie an(IK/PK) - führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus. (IK/PK) - führen Schiebepässe, Passen und Dribbling aus und wenden diese elementaren Techniken im Spiel angemessen an (IK) - gestalten Spielprozesse innerhalb eines Kleinfeldspiels (beherrschen einfache taktische Maßnahmen) und spielen fair und mannschaftsdienlich zusammen(IK/PK) - kennen die Spielregeln, passen diese situationsangemessen an und schätzen ihr Verhalten auf dem Spielfeld ein (PK)	
Laufen, Springen, Werfen	Ausdauernd laufen Sprint Weitsprung	- laufen ausdauernd ohne Pause (IK) - setzen sich realistische Trainingsziele auf der Grundlage ihrer individuellen Bezugsnorm. (PK) - laufen in Sprinttechnik über 75 m (IK) - wenden die Tiefstarttechnik aus dem Startblock in Grobform an (IK) - beherrschen die Stabübergabe (IK) und kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgabe (PK) - legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit beim Weitsprung fest (IK/ PK) - führen die Schrittsprungtechnik aus (IK) - führen Absprung ohne Zone aus (Hinführung zum Absprung vom Balken)	Test Dauerlauf

Gymnastisches und tänzerisches Bewegungen	Grundschrirte des Tanzens, z.B. Aerobic, Jazz-Dance Bewegen mit Handgeräten	- führen Grundschrirte rhythmisch aus und setzen diese zu einer selbstgewählten Musik in eine kurze Gruppenchoreographie um (IK) - schätzen ihre Bewegungen und Choreographien ein (IK) - dehnen und kräftigen Muskeln unter Anleitung funktionell, kennen Kräftigungs- und Dehnübungen und verfügen über funktionale anatomische Grundkenntnisse (IK/PK) - präsentieren unter Verwendung gymnastischer Grundformen eine selbständig entwickelte Übungsfolge mit dem Ball (IK)	
Turnen und Bewegungskünste	Bodenturnen	- turnen Rad, Radwende, Rolle rw durch den flüchtigen Handstand (IK) - turnen eine selbstentwickelte Kür am Boden synchron (IK) und bewerten einander kriteriengeleitet (PK) - schätzen das eigene Können und das Können der Partnerin/des Partners ein und formulieren Lernziele zur Bewegungsoptimierung (PK) - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an (IK/PK)	

Gesundheitserziehung (besonders in dieser Klassenstufe relevant):

Befähigung zum verantwortungsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit

Aufklärung über die Bedeutung der eigenen Körperpflege nach dem Sportunterricht (Duschen, Gesicht waschen, Sport-und Wechselkleidung)

Fächerübergreif: folgende Themen können mit dem Fach Musik verbunden werden: Takt- und Rhythmusschulung

Jahrgang 8

Bewegungsfeld	Sportarten, Disziplinen, Geräte u.ä.	Kompetenzen: inhaltsbezogen (IK); prozessbezogen (PK)	Bemerkungen
Spielen	Handball	- führen Sprungwurf, Schlagwurf, Passen und Fangen aus und wenden diese elementaren Techniken im Spiel an (IK) -setzen einfache taktische Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff um (z.B. Manndeckung, Kreuzen) (IK) - kennen Spielregeln und passen diese situationsangemessen an (PK) - spielen fair, verantwortungsbewusst und mannschaftsdienlich zusammen (PK) - führen Schiedsrichtertätigkeit aus, evtl. bzgl. ausgewählten Regeln (PK) - reflektieren das Spielgeschehen	
	Tischtennis	- führen folgende Schlagtechniken aus: Aufschlag, Schupf und Topspin und wenden diese elementaren Techniken im Spiel an (IK) - gestalten Spielprozesse innerhalb eines 1:1 Spiels (IK) - wählen Spielregeln selbst aus und wenden diese situationsangemessen an (IK/PK)	
Laufen, Springen, Werfen	Hochsprung	- führen individuell adäquate Hochsprungtechnik (Scher- und Floptechnik) aus (IK) - kennen und reflektieren unterschiedliche Hochsprungstechniken (PK)	Test Dauerlauf
	Schleuderball	- schocken, stoßen und drehwerfen unterschiedliche Wurfgeräte möglichst weit (IK) - reflektieren die Funktionalität Leichtathletik spezifischer Wurfstechniken (PK)	
Turnen und Bewegungskünste	Barren	- turnen folgende Bewegungsfertigkeiten: Aufgangs, Schwingen, Rolle vw, Kehre, Wende (IK)	
	Schwebebalken	- präsentieren mit einem SuS eine Kür am Schwebebalken (IK) - erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren (PK) - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an und beschreiben deren Notwendigkeit (IK/PK) - fakultativ: erlernen leichte Elemente des Parkour (IK)	
	(Inlineskaten)		

Fächerübergreif: folgende Themen können mit dem Fach Geschichte verbunden werden: Geschichte und Sportarten der antiken Olympischen Spiele

Jahrgang 9

Bewegungsfeld	Sportarten, Disziplinen, Geräte u.ä.	Kompetenzen: inhaltsbezogen (IK); prozessbezogen (PK) Schülerinnen und Schüler (SuS)...	Bemerkungen
Spiele	Endzonenspiel: z.B. Ultimate Frisbee, Rugby Volleyball	- beherrschen grundlegende Wurf- und Fangtechniken (IK) - wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IK) - spielen auch selbst entwickelte Varianten von Sportspielen (IK) und reflektieren Spielprozesse (PK) - verbalisieren taktische Maßnahmen problemorientiert (PK) - beherrschen grundlegende Techniken des oberen und unteren Zuspiels; Pritschen/Baggern (IK) - demonstrieren einen regelgerechten und zielgenauen Aufschlag (IK) - erläutern und beherrschen einfache taktische Maßnahmen (PK/IK) - analysieren Bewegungsabläufe und Spielhandlungen (PK) - schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielhandlungen richtig ein (PK)	
Laufen, Springen, Werfen	Sprint Kugelstoßen	- laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart über 100 m. (IK) - vergleichen unterschiedliche Starttechniken - führen Leistungsstöße mit der Kugel durch (IK) - erlernen die O'Brien Technik in Grobform - schätzen ihre Leistungsfähigkeit beim Stoßen ein (PK)	Cooper-Test
Kämpfen	Kampfsportart: z.B. Judo, Ringen	- beherrschen grundlegende Falltechniken. (IK) - reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen des Partners (IK) - vereinbaren Regeln und Rituale und halten sie ein (PK) - beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit dem Partner (PK) - schätzen Kampfsituationen richtig ein (PK) - nehmen Bewegungshandlungen des Partners richtig wahr (PK) - beherrschen ihre Emotionen (PK) - lösen Konflikte selbständig (PK) - kennen den Unterschied genormter und persönlicher Distanz (PK)	

Turnen und Bewegungskünste	Reck Stützsprünge	- führen verschiedene Schwünge am Reck aus (Auf-, Unterschwung, Hüftumschwung) (IK) - führen Sprunggrätsche und -hocke über den Längskasten aus (1,10 m) - verbessern ihre Stützkraft (IK) - wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und fachgerecht an (IK) - beurteilen die Anforderungen einer Bewegungssituation zutreffend (PK)	
-------------------------------	--------------------------	---	--

Fächerübergreif: folgende Themen können mit den Fächern Mathe und Physik verbunden werden: Berechnung von Flugbahnen und Landepunkten (,Parabeln', ,Masse'; ,fliegende Geräte')

Jahrgang 10

Bewegungsfeld	Sportarten, Disziplinen, Geräte u.ä.	Kompetenzen: inhaltsbezogen (IK); prozessbezogen (PK) Schülerinnen und Schüler (SuS)...	Bemerkungen
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Freistil Wdh. der Techniken Jg. 6 (Brust, Rücken)	- schwimmen 25 Minuten ausdauernd - schwimmen drei Schwimmtechniken inklusive Start und Wende (IK) - schwimmen eine Kurzstrecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik schnell (IK) - demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdreitung (IK) - tauchen mindestens 10 m weit (IK) und reflektieren die spezifischen Anforderungen des Streckentauchens (PK) - geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen (PK)	
Spiele	Badminton	- beherrschen verschiedene Schlagtechniken (Clear, Drop, Smash) und setzen diese situationsangemessen ein (IK) - demonstrieren zwei regelgerechte und zielgenaue Aufschlagstechniken: kurzer/hoher Aufschlag (IK) - wenden taktische Maßnahmen im Einzel- und Doppelspiel an (IK) - reflektieren Spielprozesse (PK) - verstehen Strukturelemente u. Regeln des Spiels, z.B.: Zählweise, Positionen (PK)- beherrschen grundlegende Techniken des oberen und unteren Zuspiels Pritschen/Baggern (IK)	
Laufen, Springen, Werfen	Weit- und Hochsprung Mittelstrecke	- wiederholen den Weit- und Hochsprung; führen die Floptechnik aus (IK) - laufen eine Strecke mittlerer Distanz (IK) - beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum (IK) - erläutern Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer (PK) - verfügen über Methodenkenntnissen als Grundlage für selbständiges Üben (PK) - schätzen das eigene und Können anderer beim Staffellauf situationsadäquat ein. (PK) - schätzen Abstände und Höhen beim Hürdenlauf selbst ein. (PK) - bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen (PK)	Cooper-Test
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Bewegen mit Handgeräten/ Thematisches Tanzen	- gestalten ein Thema mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln (IK) - erarbeiten und präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgeräten (IK) - planen einen Parcours zur Steigerung der körperl. Leistungsfähigkeit und führen ihn durch (IK) - kennen grundsätzliche Trainingsmethoden (PK) - schätzen sich und andere realistisch ein und verknüpfen Bewegungskönnen in der Gruppengestaltung (PK/IK)	ggf. Kooperation mit Fitnessstudio

Fächerübergreif: folgende Themen können mit dem Fach Biologie verbunden werden: Doping und andere Mittel zur (il)legalen Leistungssteigerung.

Jahrgang 11

Bewegungsfeld	Sportarten, Disziplinen, Geräte u.ä.	Kompetenzen: inhaltsbezogen (IK); prozessbezogen (PK) Schülerinnen und Schüler (SuS) ...	Bemerkungen
Spiele	Rückschlagspiel Mannschaftssportart	- führen elementare und komplexe Spielhandlungen aus (IK) - verbessern ihre technischen Fertigkeiten (IK) - wenden Spieltaktiken an (IK) - beschreiben bzw. analysieren Bewegungen und reflektieren Spielhandlungen (PK) - besitzen gesicherte Kenntnisse von Spielregeln und nehmen Schiedsrichtertätigkeiten selbstständig wahr (PK)	
Laufen, Springen, Werfen	Einführung ‚neuer‘ Disziplinen: z.B. Speerwurf, Dreisprung, Hürden	- führen elementare Bestandteile der Technik aus, z.B. Speerwurf: Kopplung von Anlauf, Schrittrhythmus, Führen und Werfen des Speers; Dreisprung: Kopplung von Anlauf, Sprüngen, Absprung, Flugphase und Landung (IK) - beschreiben und analysieren Bewegungsabläufe (PK)	Cooper-Test
	Wdh. bereits erlernter Techniken	- verbessern technische Fertigkeiten in der jeweiligen Disziplin (IK) - beschreiben und analysieren Bewegungsabläufe (PK)	
Turnen und Bewegungskünste	Akrobatik und weitere Bewegungskünste, z.B. Einradfahren	Schwerpunkt ‚Gruppenchoreographien‘: - bauen eine Gruppenpyramide (IK) - führen leichte und schwere Bewegungshandlungen synchron und asynchron aus (IK) - präsentieren und evaluieren Choreographien (IK, PK) - planen und organisieren akrobatische und turnerische Abläufe selbstständig (PK)	
freie Wahl aus übrigen Bewegungsfeldern	Wiederholung	- verbessern bekannte Fertigkeiten (IK)	
	Einführung ‚neuer‘ Sportarten	- erlernen neue Fertigkeiten (IK)	

Themenbereiche für den Fächerübergreif, z.B: Bewegungsbeschreibung/ -analyse anhand biomechanischer Prinzipien (Biologie, Physik)
Biologische Anpassungen des Körpers im und durch Ausdauertraining (Biologie)