

Themenbereich	Klassenstufen				
1 Sich fit halten	5	6	7	8	9/10
Inhalte	Ausdauernd laufen, Koordinative Grundlagen-schulung	Ausdauernd laufen, Vertiefende Koordinationsschulung	Ausdauernd laufen, Kraftausdauer mithilfe verschiedener Trainingsformen trainieren	Ausdauernd laufen, Rope Skipping, funktionales Training	Intensive Ausdauerschulung, Kraft gezielt trainieren
Kompetenz-aufbau	individuelles Lauftempo finden, körperliche Signale bewusst wahrnehmen (Schwitzen, Atmung, Puls), spielerische Formen des Ausdauertrainings	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 Beweglichkeits-training
Leistungs-überprüfung	Ausdauerlauf im eigenen Tempo: 15-60 Minuten nach individueller Leistungsfähigkeit, Koordinationsparcours	Ausdauerlauf im eigenen Tempo: 15-60 Minuten nach individueller Leistungsfähigkeit, Koordinationsparcours	Ausdauerlauf im eigenen Tempo: 30-60 Minuten nach individueller Leistungsfähigkeit, verschiedene Krafttests	Ausdauerlauf im eigenen Tempo: 30-60 Minuten nach individueller Leistungsfähigkeit, Rope-Skipping Kür	Ausdauerlauf im eigenen Tempo: 30-60 Minuten nach individ. Leistungsfähigkeit, 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, Volleyball, Einführung in Rückschlagspiele (Badminton)	Vertiefung große Sportspiele, Schwerpunkt: Fußball
Kompetenz aufbau	Ballkoordination, im Team spielen	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, Turmballturnier	Koordinationsparcours mit Bällen, Basketballturnier	Spielbeobachtung, Floorballturnier Turnier Mini-Volleyball	Spielbeobachtung, Floorballturnier, Turnier Mini-Volleyball	Spielbeobachtung, Fußballturnier

3 Turnen	5	6	7	8	9/10
Inhalte	Grundlagen turnerischer Bewegungen am Boden, Stützen/Hangeln/Rollen/Klettern/Balancieren	Grundlagen turnerischer Bewegungen am Boden erweitern	Turnerische Bewegungen am Boden vertiefen, Grundlagen am Boden/Reck/Barren Sprung/Balken	Turnerische Bewegungen am Reck/Barren/Sprung/Balken vertiefen, Grundelemente der Akrobatik	Grundelemente des Parcours: Sprünge, Balancieren, Hindernisüberwindung, Kreativität fördern
Kompetenz aufbau	Turnerische Bewegungsaufgaben vielfältig und spielerisch erproben, Hilfe- und Sicherheitsstellungen kennenlernen	Rolle, Handstand, Rad, Stützkraft erweitern, Hilfe- und Sicherheitsstellungen anwenden	eigenständiges Üben und Präsentieren von turnerischen Beweg., Bewegungsbeschreibungen, Bewegungsprobleme erkennen und in Worte fassen, Gleichgewichtsschulung	Umsetzung von akrobatischen/turnerischen Bewegungsaufgaben einüben und präsentieren, Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden	Kennenlernen von Parcourselementen, Risiken abschätzen und Ängste überwinden
Leistungsüberprüfung	Beobachtung turnerischer Aufgaben	Beobachtung turnerischer Aufgaben	Präsentationen in Partner- oder Gruppenarbeit	Präsentationen in Partner- oder Gruppenarbeit	Präsentationslauf

4 Laufen, Springen, Werfen	5	6	7	8	9/10
Inhalte	Einführung Spieleleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe (z.B. Risiko-Hochspringen und Staffellauf)	Vertiefung Spieleleichtathletik	Entwicklung der leichtathletischen Disziplinen (Sprung/Wurf/Sprint) sowie Kennenlernen weiterer Disziplinen	Vertiefung der leichtathletischen Disziplinen	Festigung der leichtathletischen Disziplinen
Kompetenz aufbau	Allg. Spielformen zum Laufen, Springen, Werfen, Grobformen entwickeln: fliegender Start, Zonenweitsprung, Pendelstaffel, Dreisritt-Rhythmus), eigene Leistungsfähigkeit erfahren	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 sowie zum Hochsprung, Kugelstoßen, Speerwerfen	Einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden, technikspezifische Fertigkeiten in den Disziplinen Laufen, Springen, Werfen entwickeln	Wettbewerbe bestmöglich gestalten/abschließen, Kenntnisse über das Durchführen eines regelgerechten Wettkampfes (Kampfrichtertätigkeiten)
Leistungs überprüfung	Sportfest: Dreikampf und Staffellauf, Ausdauerlauf	Sportfest: Dreikampf und Staffellauf, Ausdauerlauf	Sportfest: Dreikampf und Staffellauf, Ausdauerlauf	Sportfest: Dreikampf und Staffellauf, Ausdauerlauf	Mehrkampf, Staffellauf Ausdauerlauf

5 Schwimmen	Ein Schuljahr Schwimmunterricht in Klasse 5
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
Leistungsüberprüfung	Schwimmabzeichen, individ. Verbesserung

6 Bewegungsgestaltung, Tanz	5/6/7	8/9/10
Inhalte	Rhythmische Bewegung zur Musik, Seilspringen zur Musik	Step-/Aerobic, Fitness mit Musik, Tabata
Kompetenzaufbau	Rhythmen erkennen und in Bewegung umsetzen, Gestaltungskriterien umsetzen	
Leistungsüberprüfung	Einzel- oder Gruppenchoreographie, Gestaltung eines Fitnessstrainings zu Musik	

7 Raufen, Ringen, Verteidigen	5/6/7	8/9/10
Inhalte	Eine Unterrichtseinheit zum Thema: Rituale und Regeln, Kooperation/Vertrauen, Körperspannung, sich körperlich spielerisch messen	Vom Raufen zum Ringen
Kompetenzaufbau	Körperkontakt zulassen, Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, Rituale akzeptieren und anwenden	Grundhaltungen und Grundprinzipien erarbeiten (Kämpfen als Dialog), spezifische Gleichgewichtsschulung
Leistungsüberprüfung	Sicherheitsregeln und Rituale in der Anwendung	Kleine Turniere

8 Wassersport	Wandertage, Projektstage, Klassenfahrten in verschiedenen Klassenstufen
----------------------	---

Fachcurriculum Sport Sek II

	E	Q1		Q2	
Thema 1: Fitness trainieren – Wohlbefinden steigern: Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus	Grundlagentraining der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	Rope Skipping/ Aerobic/Step Aerobic und funktionales Training	Rope Skipping/ Aerobic/Step Aerobic und funktionales Training	fitnessorientiertes Krafttraining	Beweglichkeits- training
Theorieanbindung	Grundlagen der sportlichen Leistungsfähigkeit	Bewertungskriterien in den Kunstsportarten		Lebenslanges Sporttreiben im Alltag	Konzepte Wohl- befinden und Achtsamkeit
Leistungsüberprüfung	Ausdauerlauf gesundheits- oder leistungsorientiert	Pflichtübung/Gruppen-Kür		Leistungsüberprüfung in Relation zu Ausgangswert, Training gestalten und anleiten	

Thema 2: Bewegungsgestaltung, Bewegungssteuerung, Bewegungs- optimierung in den Sportspielen verbessern	ein Rückschlag- spiel, ein Ziel- wurfspiel und ein Zielschussspiel	3 Schwerpunkte der großen Mannschafts- und Rückschlagspiele: Volleyball, Badminton, Fußball, Volleyball, Basketball
Theorieanbindung	Koordinative Fähigkeiten in den Sportspielen	Klassifizierung der Sportspiele und zugehörige übergeordnete Spielbausteine Taktische Grundelemente und Regelkunde jedes Sportspiels
Leistungsüberprüfung	Koordinations-parcours	Kursprüfung in mehreren Sportspielen

Thema 3: Ein systematisches Grundlagentraining in der Leichtathletik gestalten	mehrere Disziplinen auf grundlegendem Niveau	Wurf-, Sprung- und Laufdisziplinen	Wurf-, Sprung- und Laufdisziplinen	Wurf-, Sprung- und Laufdisziplinen	Wurf-, Sprung- und Laufdisziplinen
Theorieanbindung	Instruktion, Korrektur und Feedback	Motorisches Lernen, Lerntheorien	Biomechanik	Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings	Sportverletzungen, Sportschäden
Leistungsüberprüfung	Anstrengungsbereitschaft, Lernbereitschaft, Leistungsermittlung in ausgewählter Disziplin	Leistungsermittlung hinsichtlich Höhen, Weiten und Zeiten auf Kursniveau			Selbstorganisation