| Themenbereich | Kenntnisse | Fähigkeiten und Fertigkeiten (primäre Ziele der jeweiligen Jahrgangsstufen) | Einstellungen | Mögliche Prüfformate | Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen |
|---|--|---|---|--|---|
| Sich fit halten Ausdauernd laufen | - Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer in ihrer Bandbreite definieren - grundsätzliche, funktionale Trainingsmethoden kennen | - Mindestens 20-60 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten - ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen | körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz aushalten Anstrengungsbereitschaft zeigen Erschöpfung und Ermüdung überwinden | Zeitschätzläufe Fördegym-Runde | Optional: Lauftag Sponsorenlauf |
| Kleine Spiele mit Kooperations- aufgaben Kooperation kleine Spiele integrative Spielevermittlung | -Teambuilding in einer neuen Klasse fördern, gemeinsam agieren und Lösungen finden, um zum Ziel zu kommen - Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen und benennen - Spielpositionen richtig darstellen - über schul- und altersgerechte Regelkenntnisse in den vermittelten Spielen verfügen | - Verantwortung übernehmen - mit Mitschülerinnen und Mitschülern zu kooperieren und Kompromissbereitschaft zu zeigen - vielfältiges Werfen und Fangen - sich anbieten und sich orientieren - sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - Gegenspieler und Mitspielerpositionen erkennen - die Flugbahn eines Balls einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen | -Bereitschaft mit neuen Mitschülerinnen und Mitschülern zu kooperieren und gemeinsam zum Erfolg zu kommen -sich auf andere einzulassen und Vertrauen aufzubauen - Hilfsbereitschaft - Bereitschaft sich über eine Spielphase hinaus anzustrengen - Druckbedingungen ertragen (Zeit-, Präzisionsdruck) - angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen - sich für die Mannschaft engagieren - sich für Fairplay einsetzen | - Beobachtung des Miteinanders/ Einbindens während der kooperativen Aufgaben - Spielbeobachtungen (Beobachtungs- schwerpunkte: Fairness, Taktik, An- strengungsbereitschaft, Zusammenspiel) - Einhalten von Regeln | Jahrgangsturnier: Staffelspiele JtfO-Turniere |
| Laufen/ Springen/ Werfen Leichtathletik | - leichtathletische Leistungsbegriffe erfassen - die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen | - verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe ausführen - Zeit- und Tempogefühl entwickeln - schnell, rhythmisch und ausdauernd laufen - über notwendige koordinative Fähigkeiten verfügen - individuell angemessene Wettkampftechniken ausführen - Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen wettkampfgerecht ausführen | - auf Sicherheit achten - die eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen - einen Wettbewerb oder Wettkampf bestmöglich abschließen (siehe BJS LA) - Freude bei Erfolg angemessen äußern und Gelassenheit bei Misserfolg zeigen | - 50m-Sprint mit individueller Starttechnik - Weitsprung mit Absprungzone - 800/1000m-Lauf - Ballwurf (80g) -Staffellauf mit Übergabewechsel | Staffeltag für die Schnellsten |
| Schwimmen Schwimmen in Schwimmkursen (Seepferdchen, Bronze, Silber, Gold) für ein Halbjahr mit zwei Klassen, dann Wechsel | - Grundformen der verschiedenen Schwimmtechniken kennen - Baderegeln und Regeln zur Selbst- und Fremdrettung kennen - Hygienegrundsätze kennen | - Wassergewöhnung - Bewältigung des Wassers bis zum sicheren Bewegen in verschiedenen Lagen im Wasser - Springen ins Wasser - Tief- und Streckentauchen - Einhalten von Baderegen und Hygienevorschriften | den eigenen Körper akzeptieren Kältereiz überwinden Rücksicht auf andere nehmen Gefahrensituationen einschätzen sich freudvoll im Element Wasser bewegen Bereitschaft zu Hilfemaßnahmen der Selbst- und Fremdrettung | Optional: Seepferdchen - Schwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold | |

| Themenbereich | Kenntnisse | Fähigkeiten und Fertigkeiten (primäre Ziele der jeweiligen Jahrgangsstufen) | Einstellungen | Mögliche Prüfformate | Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen |
|--|---|--|---|--|--|
| Sich fit halten/ Laufen, Springen, Werfen Leichtathletische Disziplinen kennenlernen - Sprinten - Staffellauf - Weitsprung - Ausdauerndes Laufen | - leichtathletische Leistungsbegriffe erfassen - die Regeln zu den behandelten Lauf- und Sprungdisziplinen kennen - grundsätzliche, funktionale Trainingsmethoden kennen - Ausdauer in ihrer Bandbreite definieren | - Mindestens 20-60 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten - ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen - verschiedene Sprünge und Läufe ausführen - Zeit- und Tempogefühl entwickeln - schnell, rhythmisch und ausdauernd laufen - über notwendige koordinative Fähigkeiten verfügen - Lauf- und Sprungdisziplinen wettkampfgerecht ausführen | körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz aushalten Anstrengungsbereitschaft zeigen Erschöpfung und Ermüdung überwinden auf Sicherheit achten die eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen Freude bei Erfolg angemessen äußern und Gelassenheit bei Misserfolg zeigen | 50m-Sprint mit individueller Starttechnik Weitsprung mit Absprungzone Fördegym-Runde | Optional: Lauftag Sponsorenlauf Staffeltag für die Schnellsten |
| Sportspiele kleine Handball- /Basketballspiele kleine Fußballspiele Völkerball | - Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen und benennen - Spielpositionen richtig darstellen - Über schul- und altersgerechte Regelkenntnisse in den vermittelten Spielen verfügen | - sich anbieten und sich orientieren - den Ballbesitz individuell und kooperativ sichern - Sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - Gegenspieler und Mitspielerpositionen erkennen | - Bereitschaft sich über eine Spielphase hinaus anzustrengen - Druckbedingungen ertragen (Zeit-, Präzisionsdruck) - angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen - sich für die Mannschaft engagieren - sich für Fairplay einsetzen | Spielbeobachtungen (Anbieten und Orientieren, Zusammenspiel, Ballsicherung) Koordinationsübungen mit Bällen unter Druckbedingungen Schiedsrichtereinsatz | Jahrgangsturnier: Völkerball JtfO-Turniere |
| Turnen Bodenturnen Trampolin Ringe | -Bewegungsprobleme erkennen und in Worte fassen - Grundfunktionen turnerischer Bewegungen erkennen und beschreiben - sich in Gerätekunde auskennen - Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden - Bewertungskriterien kennen und anwenden | - rollen und rotieren - stützen, springen, überschlagen - balancieren und drehen - schwingen und klettern - kreative Bewegungskombinationen gestalten und Turnerlebnisse bewältigen - Turnelemente flüssig miteinander verbinden | - Risiken realistisch einschätzen - Ängste bewältigen, Freude erleben - sich mit einer Turnübung präsentieren - Vertrauen zueinander aufbauen - Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen | Bodenturnkür Anwenden gelungener Hilfe- und Sicherheitsstellung | |
| Bewegungsgestalt ung, Tanz Ballkorobics | - Grundlagen Aerobicschritte (Marsch, V-Step, Lunge, Kneelift,) - Bewegungsfolgen unter Verwendung von Fachbegriffen erfassen - musikalische Fachbegriffe richtig verwenden -Grundlagen zu Aufstellungsformen, Synchronität, Gruppenbezüge, | - Grundformen der Bewegung ausführen - einen vorgegebenen Bewegungsrhythmus übernehmen - Bewegung zur Musik rhythmisieren - eine vorgegebene einfache Choreographie mittanzen - Schrittfolgen im Takt ausführen - Bewegungen zur Musik mit mindestens einem Partner/Partnerin abstimmen | - ein positives Selbstbild gegenüber Bewegung zur Musik entwickeln - Körperhaltung entwickeln - eigene und fremde Darstellungsformen wahrnehmen | - Gruppenkür nach Ausführungs- und Gestaltungskriterien | |

| Ringen, Raufen, | - ein Begrüßungsritual und ein | - Gleichgewicht und Körperspannung im | - Rituale akzeptieren und anwenden | MattenkönigIn | |
|-----------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|----------------------|--|
| Verteidigen | "Stopp"-Signal kennen | Kampf halten | - Sicherheits- und Kampfregeln einhalten | Test zu Ritualen und | |
| | - Regeln zum Kampf und zur | - Partnerkämpfe um Gegenstände | (fair kämpfen) | Regelkunde | |
| | Sicherheit kennen | durchführen | - in Kampfsituationen Emotionen | | |
| | - das Prinzip "Siegen durch | - Körperkontakt zulassen | wahrnehmen und kontrollieren | | |
| | Nachgeben" verstehen | - sich in Gruppenkämpfen einbringen | - beim Kämpfen die Stärken und | | |
| | | - einfache Bodenkämpfe mit- und | Schwächen anderer wahrnehmen | | |
| | | gegeneinander durchführen | | | |
| | | - Voraussetzungen eines Gegners | | | |
| | | einschätzen und nutzen | | | |

| Themenbereich | Kenntnisse | Fähigkeiten und | Einstellungen | Mögliche Prüfformate | Wettkämpfe/ |
|-----------------|---------------------------------------|--|---|-----------------------------|--------------------|
| | | Fertigkeiten (primäre Ziele der | | | Turniere/ |
| | | jeweiligen Jahrgangsstufen) | | | Veranstaltungen |
| Sich fit halten | - Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer | - ein Kraftausausdauertraining | - körperliche Phänomene wie Schwitzen, | Coopertest | optional: |
| Ausdauernd | in ihrer Bandbreite definieren | durchhalten | schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz | Fitnesstest | Lauftag |
| laufen, | - grundsätzliche, funktionale | - ein angemessenes individuelles | aushalten | Beeptest | Sponsorenlauf |
| Fitnesstraining | Trainingsmethoden kennen | Lauftempo bestimmen | - Anstrengungs-bereitschaft zeigen | Fördegymrunde | |
| | - funktionales Wissen zu Training | - 20 bis 60 Minuten ausdauerndes Laufen | - Erschöpfung und Ermüdung überwinden | Staffellauf | Staffeltag für die |
| | und Sportbiologie aufzeigen | durchhalten | - die eigene Fitness außerhalb der Schule | Zeitschätzläufe Pulsmessung | Schnellsten |
| | - notwendige koordinative | - Intervalle zur Schnelligkeitsschulung | verbessern | Intervallläufe auf Zeit | |
| | Fähigkeiten benennen und erklären | ausführen | | Orientierungsläufe | |
| | | - den eigenen Ausgangs-, Belastungs- und | | Distanzschätzläufe | |
| | | Erholungspuls messen | | | |
| | | - Kräftigungsübungen korrekt ausführen | | | |
| | | - Beispielübungen zu einzelnen | | | |
| | | koordinativen Fähigkeiten demonstrieren | | | |
| Turnen | - Notwenigkeit des | - rollen und rotieren | - Risiken realistisch einschätzen | - Präsentation der | |
| Gerätturnen | Körperzusammenschlusses | - stützen, springen, überschlagen | - Ängste bewältigen, Freude erleben | Grundsprünge (EA) | |
| Minitrampolin | erkennen | - balancieren und drehen | - sich mit einer Turnübung präsentieren | | |
| Bodenturnen | - Bewegungsprobleme erkennen | - schwingen und klettern | - Vertrauen zueinander aufbauen | - Präsentation | |
| Akrobatik | und in Worte fassen | - kreative Bewegungskombinationen | - Bereitschaft zum Helfen und Sichern | Synchronsprünge (PA) | |
| Le Parcours | - Grundfunktionen turnerischer | gestalten und Turnerlebnisse bewältigen | zeigen | | |
| | Bewegungen erkennen und | - Turnelemente flüssig miteinander | - ein positives Körperbild entwickeln | - Gruppenkür zu Akrobatik | |
| | beschreiben | verbinden | | | |
| | - sich in Gerätekunde auskennen | - erlernte Bewegungsfertigkeiten | | | |
| | - Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen | synchron turnen | | | |
| | und anwenden | - kooperativ miteinander | | | |
| | - Bewertungskriterien kennen und | Bewegungsaufgaben bewältigen | | | |
| | anwenden | | | | |
| Sportspiele | - Grundstrukturen in Angriff und | - sich anbieten und sich orientieren | - Bereitschaft sich über eine Spielphase | -Spielbeobachtungen | Jahrgangsturnier: |
| Floorball | Abwehr erkennen und benennen | - den Ballbesitz individuell und | hinaus anzustrengen | (Anbieten und Orientieren, | Floorball |
| Fußball | - Spielpositionen richtig darstellen | kooperativ sichern | - Druckbedingungen ertragen (Zeit-, | Zusammenspiel, | |
| | - Über schul- und altersgerechte | - Sportspielspezifische Techniken und | Präzisionsdruck) | Ballsicherung in Unter- und | JtfO-Turniere |
| | Regelkenntnisse in den vermittelten | Taktiken funktional anwenden | - angemessen mit Sieg und Niederlage | Überzahlsituationen) | |
| | Spielen verfügen | - Gegenspieler und Mitspielerpositionen | umgehen | - Schlagtechniken, | |
| | | erkennen | - sich für die Mannschaft engagieren | Schusstechniken | |
| | | | - sich für Fairplay einsetzen | -Schiedsrichtereinsatz | |

| | | - die Flugbahn des Balls einschätzen und | | - Reflexion: Taktik | |
|-------------------|---------------------------------------|--|---|------------------------------|--------------------|
| | | den Laufweg zum Ball bestimmen | | besprechen und deuten | |
| | | - Ballbesitz und Angriffsschläge | | | |
| | | kontrolliert durchführen | | | |
| Laufen/ Springen/ | - leichtathletische Leistungsbegriffe | - verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe | - auf Sicherheit achten | 75m-Sprint mit individueller | Leichtathletischer |
| Werfen | erfassen | ausführen | - passende Rückmeldungen zu motorischen | Starttechnik | Teil des |
| Leichtathletik | - die Regeln zu den behandelten | - Zeit- und Tempogefühl entwickeln | Umsetzungen geben | - Weitsprung aus | Sportfestes |
| Staffellauf | Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen | - Übungen des Sprint-Sprung-ABCs | - die eigene Leistung zu anderen in | Absprungzone | |
| | kennen | beherrschen | Beziehung setzen | - Coopertest | Staffeltag für die |
| | | - schnell, rhythmisch und ausdauernd | - einen Wettbewerb oder Wettkampf | - Ballwurf (200g) | Schnellsten |
| | | laufen | bestmöglich abschließen | | |
| | | - über notwendige koordinative | - Freude bei Erfolg angemessen äußern und | | |
| | | Fähigkeiten verfügen | Gelassenheit bei Misserfolg zeigen | | |
| | | - individuell angemessene | | | |
| | | Wettkampftechniken ausführen | | | |
| | | - Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen | | | |
| | | wettkampfgerecht ausführen | | | |

| Themenbereich | Kenntnisse | Fähigkeiten und | Einstellungen | Mögliche Prüfformate | Wettkämpfe/ |
|------------------|--|---|---|--------------------------------|-------------------|
| | | Fertigkeiten (primäre Ziele der jeweiligen | | | Turniere/ |
| 6: 1 6: 1 h | . 611 | Jahrgangsstufen) | 1" 1" 1 81" | | Veranstaltungen |
| Sich fit halten | - einführendes, funktionales | - ein angemessenes individuelles Lauftempo | - körperliche Phänomene wie Schwitzen, | - Coopertest | Optional: |
| Ausdauertraining | Wissen zu Training, | bestimmen | schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz | - Fitnesstest | Lauftag |
| | Trainingsmethoden und | - 20- 60 Minuten ausdauerndes Laufen | aushalten | - Beeptest | Sponsorenlauf |
| | Sportbiologie erhalten | durchhalten | - Anstrengungsbereitschaft zeigen | - Zeitschätzläufe | Crosslauf |
| | | - Pulsmessung (den eigenen Ausgangs-, | - Erschöpfung und Ermüdung überwinden | - Pulsmessung | |
| | | Belastungs- und Erholungspuls messen) | - die eigene Fitness außerhalb der Schule | - Intervallläufe auf Zeit | |
| | | -ein Ausdauertraining durchhalten | verbessern | | |
| | fundational or Misson and | | - Frustrations-/ Übungstoleranz entwickeln | | |
| Dona Chinning | -funktionales Wissen zur | versebiedene Caringe allein und in der | - Kooperationsbereitschaft zeigen | Dana Skinning Kür als | |
| Rope Skipping | Durchführung der Sprünge | -verschiedene Sprünge allein und in der Gruppe durchführen | | -Rope Skipping-Kür als | |
| | erlangen | -Arbeitskarten lesen, verstehen und | | Gruppenpräsentation | |
| | -Verschiedene gestalterische | · · | | | |
| | Elemente zur Präsentation | umsetzen | | | |
| | kennen | | | | |
| Sportspiele | - Grundstrukturen in Angriff | - sich anbieten und sich orientieren | - Bereitschaft sich über eine Spielphase | - Spielbeobachtungen | Jahrgangsturnier: |
| Basketball | und Abwehr erkennen und | - den Ballbesitz individuell und kooperativ | hinaus anzustrengen | Beobachtungsschwerpunkte | Völkerball- |
| | benennen | sichern | - Druckbedingungen ertragen (Zeit-, | (Anbieten und Orientieren, | Variante |
| | - Über schul- und | - Sportspielspezifische Techniken funktional | Präzisionsdruck) | Zusammenspiel, Ballsicherung | |
| | altersgerechte Regelkenntnisse | anwenden | - angemessen mit Sieg und Niederlage | in Unter- und | JtfO-Turniere |
| | im Basketball verfügen | - Gegenspieler und Mitspielerpositionen | umgehen | Überzahlsituationen) | |
| | | erkennen | - sich für die Mannschaft engagieren | - Koordinationsparcours mit | |
| | | - die Flugbahn eines Balls einschätzen und | - sich für Fairplay einsetzen | Bällen unter | |
| | | den Laufweg zum Ball bestimmen | | Druckbedingungen | |
| | | - Überzahl individuell und kooperativ | | - Wurftechniken | |
| | | herausspielen | | - Schiedsrichtereinsatz | |
| | | - Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren | Siele weit Common manage | - Reflexion: Taktik besprechen | |
| Do duointo a | | -sportspielspezifische Techniken funktional | -Sich mit Gegnern messen | und deuten | |
| Badminton | -Spielideen entwickeln und | anwenden - sich auf dem Feld orientieren | -Spielideen und -regeln nach eigenen | - Spielbeobachtungen | |
| | ' | | Bedürfnissen verändern | Beobachtungsschwerpunkte | |
| | Vereinbarungen treffen -Erfolgsmöglichkeiten | -richtiges Timing entwickeln (Laufwege, Lauftempo) | - Druckbedingungen ertragen (Zeit-, Präzisionsdruck) | (Schlagtechniken, Schläge an | |
| | einschätzen | Entscheidungen situationsadäquat treffen | - angemessen mit Sieg und Niederlage | die Position des Gegners im | |
| | emschatzen | Littscheidungen situationsadaquat treffen | umgehen | Feld anpassen) | |
| | | | - sich für die Mitspieler/innen engagieren | -ein eigenes Rückschlagspiel | |
| | | | - sich für die Mitspieler/innen engagieren - sich für Fairplay einsetzen | entwickeln und durchführen | |
| | | | - Sicii iui raiipiay eiiisetzeii | -Zielspiel | |

| Turnen | -Bewegungsprobleme | - rollen und rotieren | - Risiken realistisch einschätzen | Beobachtungen und Bewerten | |
|-------------------|--------------------------------|--|---|--------------------------------|--------------------|
| Le Parcours | erkennen und in Worte fassen | - stützen, springen, überschlagen | - Ängste bewältigen, Freude erleben | beim Überwinden des | |
| | - Grundfunktionen turnerischer | - balancieren und drehen | - sich mit einer Parcoursübung präsentieren | Parcours | |
| | Bewegungen in Bezug auf | - schwingen und klettern | - Vertrauen zueinander aufbauen | | |
| | Parcours erkennen und | - kreative Bewegungskombinationen | Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen | | |
| | beschreiben | gestalten und Turnerlebnisse bewältigen | - ein positives Körperbild entwickeln | | |
| | - sich in Gerätekunde | - Turnelemente flüssig miteinander | | | |
| | auskennen | verbinden | | | |
| | - Hilfe- und Sicherheitsgriffe | - erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron | | | |
| | kennen und anwenden | oder zu Musik turnen | | | |
| | - Bewertungskriterien kennen | - kooperativ miteinander | | | |
| | und anwenden | Bewegungsaufgaben bewältigen | | | |
| Laufen/ Springen/ | - leichtathletische | - verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe | - auf Sicherheit achten | 75m-Sprint mit individueller | Staffeltag für die |
| Werfen | Leistungsbegriffe erfassen | ausführen | - passende Rückmeldungen zu motorischen | Starttechnik | Schnellsten |
| Hochsprung | - die Regeln zu den | - Zeit- und Tempogefühl entwickeln | Umsetzungen geben | - Weitsprung ohne | |
| Weitsprung | behandelten Wurf-, Lauf- und | - Übungen des Sprint-Sprung-ABCs | - die eigene Leistung zu anderen in | Absprungzone | |
| Schlagballwurf | Sprungdisziplinen kennen | beherrschen | Beziehung setzen | - 800/1000m-Lauf | |
| Staffellauf | - zu einer Wurf- und einer | - über notwendige koordinative Fähigkeiten | - einen Wettbewerb oder Wettkampf | - Hochsprung mit individueller | |
| | Sprungdisziplin den Aufbau | verfügen | bestmöglich abschließen | Sprungtechnik | |
| | einer Wettkampfanlage kennen | - individuell angemessene | - Freude bei Erfolg angemessen äußern und | - Ballwurf (200g) | |
| | - die Bedeutung des | Wettkampftechniken ausführen | Gelassenheit bei Misserfolg zeigen | | |
| | Körperschwerpunkts bei | - Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen | | | |
| | Sprungdisziplinen erfassen | wettkampfgerecht ausführen | | | |

| Themenbereich | Kenntnisse | Fähigkeiten und Fertigkeiten (primäre Ziele der jeweiligen Jahrgangsstufen) | Einstellungen | Mögliche Prüfformate | Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen |
|---|--|---|--|--|--|
| Sich fit halten Fitnesstraining | - Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer in ihrer Bandbreite definieren - grundsätzliche, funktionale Trainingsmethoden kennen - funktionales Wissen zu Training und Sportbiologie aufzeigen - notwendige koordinative Fähigkeiten benennen und erklären - Bedeutung von Beweglichkeit erfassen | ein Kraftausausdauertraining durchhalten ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen Kräftigungsübungen korrekt ausführen 20-60 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten Intervalle zur Schnelligkeitsschulung ausführen den eigenen Ausgangs-, Belastungs- und Erholungspuls messen Beispielübungen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten demonstrieren Bewegungstechniken richtig anwenden | die eigene Fitness außerhalb der Schule verbessern körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz aushalten Anstrengungsbereitschaft zeigen Erschöpfung und Ermüdung überwinden ein Beweglichkeitstraining ernsthaft durchführen | Coopertest Fitnesstest Beeptest Pulsmessung Intervallläufe auf Zeit Fördegym-Runde | Optional: Lauftag Sponsorenlauf |
| Sportspiele Volleyball Basketball Endzonenball | - Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen und benennen - Spielpositionen richtig darstellen - Über schul- und altersgerechte Regelkenntnisse in den vermittelten Spielen verfügen - Taktikbilder deuten | - sich anbieten und sich orientieren - den Ballbesitz individuell und kooperativ sichern - Sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - Gegenspieler und Mitspielerpositionen erkennen - die Flugbahn eines Balls einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen - Überzahl individuell und kooperativ herausspielen - Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren - Abschlussmöglichkeiten nutzen - Ballannahme und Ballkontrolle stören | - Bereitschaft sich über eine Spielphase hinaus anzustrengen - Druckbedingungen ertragen (Zeit-, Präzisionsdruck) - angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen - sich für die Mannschaft engagieren - sich für Fairplay einsetzen | - Spielbeobachtungen (Anbieten und Orientieren, Zusammenspiel, Ballsicherung in Unterund Überzahlsituationen) - Koordinations- parcours mit Bällen unter Druckbedingungen - Wurf- und Schusstechniken -Schiedsrichtereinsatz - Reflexion: Taktik besprechen und deuten | Jahrgangsturnier: Völkerball JtfO-Turniere |

| Turnen | -Bewegungsprobleme erkennen und | - rollen und rotieren | - Risiken realistisch einschätzen | - Turnkür am Gerät mit | |
|------------------|---|--|--|------------------------|------------|
| Ringe, | in Worte fassen | - stützen, springen, überschlagen | - Ängste bewältigen, Freude erleben | Bodenelementen | |
| Balken/Barren | - Grundfunktionen turnerischer | - balancieren und drehen | - sich mit einer Turnübung präsentieren | - Anwenden gelungener | |
| Sprung | Bewegungen erkennen und | - schwingen und klettern | - Vertrauen zueinander aufbauen | Hilfe- und | |
| Boden | beschreiben | - kreative Bewegungskombinationen | Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen | Sicherheitsstellung | |
| | - sich in Gerätekunde auskennen | gestalten und Turnerlebnisse bewältigen | - ein positives Körperbild entwickeln | | |
| | - Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen | - Turnelemente flüssig miteinander verbinden | | | |
| | und anwenden | - erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron | | | |
| | - Bewertungskriterien kennen und | oder zu Musik turnen | | | |
| | anwenden | - kooperativ miteinander | | | |
| | | Bewegungsaufgaben bewältigen | | | |
| Laufen/Springen/ | - zu einer Wurf- und einer | - verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe | - auf Sicherheit achten | - 100m-Sprint mit | Staffeltag |
| Werfen | Sprungdisziplin den Aufbau einer | ausführen | - passende Rückmeldungen zu motorischen | individueller | |
| Hürde | Wettkampfanlage kennen | - Zeit- und Tempogefühl entwickeln | Umsetzungen geben | Starttechnik (je nach | |
| Sprint | - die Bedeutung des | - Übungen des Sprint-Sprung-ABCs | - die eigene Leistung zu anderen in | Jahrgang) | |
| Staffellauf | Körperschwerpunkts bei | beherrschen | Beziehung setzen | - Weitsprung ohne | |
| Schlagball | Sprungdisziplinen erfassen | - schnell, rhythmisch und ausdauernd laufen | - einen Wettbewerb oder Wettkampf | Absprungzone (ab | |
| Ausdauerlauf | - leichtathletische Leistungsbegriffe | - über notwendige koordinative Fähigkeiten | bestmöglich abschließen (siehe BJS LA) | Klassenstufe 8) | |
| | erfassen | verfügen | - Freude bei Erfolg angemessen äußern und | - 800/1000m-Lauf | |
| | - die Regeln zu den behandelten | - individuell angemessene | Gelassenheit bei Misserfolg zeigen | - Coopertest | |
| | Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen | Wettkampftechniken ausführen | | - Hochsprung mit | |
| | kennen | - Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen | | individueller | |
| | - die Bedeutung der | wettkampfgerecht ausführen | | Sprungtechnik | |
| | Impulsübertragung bei | - Stoßdisziplinen (ab 16 Jahren) | | - Ballwurf (200g) | |
| | leichtathletischen Disziplinen erfassen | wettkampfgerecht ausführen | | - Kugelstoßen (ab 16 | |
| | | | | Jahren) | |

| Themenbereich | Kenntnisse | Fähigkeiten und | Einstellungen | Mögliche Prüfformate | Wettkämpfe/ |
|-------------------|--------------------------------|--|--|---------------------------|-------------------|
| | | Fertigkeiten (primäre Ziele der jeweiligen | | | Turniere/ |
| | | Jahrgangsstufen) | | | Veranstaltungen |
| Sich fit halten | - Schnelligkeit, Kraft und | - ein Kraftausausdauertraining durchhalten | - die eigene Fitness außerhalb der Schule | - Coopertest | optional: |
| Fitnesstraining | Ausdauer in ihrer Bandbreite | - ein angemessenes individuelles Lauftempo | verbessern | - Fitnesstest | Lauftag |
| Ausdauernd laufen | definieren | bestimmen | - körperliche Phänomene wie Schwitzen, | - Beeptest | Sponsoren-lauf |
| | - grundsätzliche, funktionale | - Kräftigungsübungen korrekt ausführen | schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz | - Zeitschätzläufe | |
| | Trainingsmethoden kennen | - 20 bis 60 Minuten ausdauerndes Laufen | aushalten | - Pulsmessung | |
| | - funktionales Wissen zu | durchhalten | - Anstrengungsbereitschaft zeigen | - Intervallläufe auf Zeit | |
| | Training und Sportbiologie | - Intervalle zur Schnelligkeitsschulung | - Erschöpfung und Ermüdung überwinden | - eine Circuittraining | |
| | aufzeigen | ausführen | - ein Beweglichkeitstraining ernsthaft | selber gestalten | |
| | - notwendige koordinative | - den eigenen Ausgangs-, Belastungs- und | durchführen | | |
| | Fähigkeiten benennen und | Erholungspuls messen | | | |
| | erklären | - Beispielübungen zu einzelnen koordinativen | | | |
| | - Bedeutung von | Fähigkeiten demonstrieren | | | |
| | Beweglichkeit erfassen | - Bewegungstechniken richtig anwenden | | | |
| Sportspiele | - Grundstrukturen in Angriff | - sich anbieten und sich orientieren | - Bereitschaft sich über eine Spielphase | - Spielbeobachtungen | Jahrgangsturnier: |
| Kleine Spiele, | und Abwehr erkennen und | - den Ballbesitz individuell und kooperativ | hinaus anzustrengen | (Anbieten und | Indian Dutch |
| Volleyball, | benennen | sichern | - Druckbedingungen ertragen (Zeit-, | Orientieren, | |
| Badminton, | - Spielpositionen richtig | - Sportspielspezifische Techniken funktional | Präzisionsdruck) | Zusammenspiel) | JtfO-Turniere |
| Roundnet | darstellen | anwenden | - angemessen mit Sieg und Niederlage | - Koordinationsparcours | |
| | - Über schul- und | - Gegenspieler und Mitspielerpositionen | umgehen | mit Bällen unter | |
| | altersgerechte | erkennen | - sich für die Mannschaft engagieren | Druckbedingungen | |
| | Regelkenntnisse in den | - die Flugbahn eines Balls einschätzen und | - sich für Fairplay einsetzen | - Schlag- und | |
| | vermittelten Spielen verfügen | den Laufweg zum Ball bestimmen | | Annahmetechniken | |
| | - Taktikbilder deuten | - Überzahl individuell und kooperativ | | - Schiedsrichtereinsatz | |
| | | herausspielen | | - Reflexion: Taktik | |
| | | - Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren | | besprechen und deuten | |
| | | - Ballannahme | | | |
| Turnen | -Bewegungsprobleme | - rollen und rotieren | - Risiken realistisch einschätzen | - Turnkür in der Gruppe | |
| Akrobatik, | erkennen und in Worte fassen | - stützen, springen, überschlagen | - Ängste bewältigen, Freude erleben | - Präsentation/ | |
| Gerätturnen, | - Grundfunktionen | - balancieren und drehen | - sich mit einer Turnübung präsentieren | Choreografie | |
| Minitrampolin | turnerischer Bewegungen | - schwingen und klettern | - Vertrauen zueinander aufbauen | | |
| | erkennen und beschreiben | - kreative Bewegungskombinationen | Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen | | |
| | - sich in Gerätekunde | gestalten und Turnerlebnisse bewältigen | - ein positives Körperbild entwickeln | | |
| | auskennen | - Turnelemente flüssig miteinander | | | |
| | - Hilfe- und Sicherheitsgriffe | verbinden | | | |
| | kennen und anwenden | | | | |

| Laufen/ Springen/ Werfen Ausdauertraining, Leichtathletik Kugelstoßen, ausdauernd laufen, Hochsprung, Weitsprung, Staffellauf, Hürde | - Bewertungskriterien kennen und anwenden - zu einer Wurf- und einer Sprungdisziplin den Aufbau einer Wettkampfanlage kennen - die Bedeutung des Körperschwerpunkts bei Sprungdisziplinen erfassen - leichtathletische Leistungsbegriffe erfassen - die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen - die Bedeutung der Impulsübertragung bei leichtathletischen Disziplinen | - erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron oder zu Musik turnen - kooperativ miteinander Bewegungsaufgaben bewältigen - verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe ausführen - Zeit- und Tempogefühl entwickeln - Übungen des Sprint-Sprung-ABCs beherrschen - schnell, rhythmisch und ausdauernd laufen - über notwendige koordinative Fähigkeiten verfügen - individuell angemessene Wettkampftechniken ausführen - Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen wettkampfgerecht ausführen - Stoßdisziplinen (ab 16 Jahren) wettkampfgerecht ausführen | - auf Sicherheit achten - passende Rückmeldungen zu motorischen Umsetzungen geben - die eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen - einen Wettbewerb oder Wettkampf bestmöglich abschließen - Freude bei Erfolg angemessen äußern und Gelassenheit bei Misserfolg zeigen | - 50m/75m/100m- Sprint mit individueller Starttechnik (je nach Jahrgang) - Weitsprung ohne Absprungzone (ab Klassenstufe 8) - 800/1000m-Lauf - Coopertest - Hochsprung mit individueller Sprungtechnik - Ballwurf (200g) - Kugelstoßen (ab 16 Jahren) | Staffeltag für die Schnellsten |
|--|---|---|---|---|-----------------------------------|
| Bewegungs- gestaltung, Tanz Rhythmusschulung, Gymnastik, Tanz | erfassen - Grundformen der Bewegung kennen - Bewegungsfolgen unter Verwendung von Fachbegriffen erfassen - Musikalische Fachbegriffe richtig verwenden - Tänzerisches Bild- und Tonmaterial deuten - visualisierte Schrittfolgen analysieren | - Grundformen der Bewegung ausführen - einen vorgegebenen Bewegungsrhythmus übernehmen - Bewegung zur Musik rhythmisieren - eine vorgegebene einfache Choreographie mittanzen - einfache Grundelemente der Gymnastik ausführen - einfache Schrittfolgen im Takt ausführen - Bewegungen zur Musik mit mindestens einem Partner abstimmen - visualisierte Schrittfolgen im Bewegungsfluss tanzen - eine Choreographie erarbeiten und präsentieren | - Musik kreativ und produktiv in Bewegung umsetzen - ein positives Selbstbild gegenüber Bewegung zur Musik entwickeln - Körperhaltung entwickeln - eigene und fremde Darstellungsformen wahrnehmen - Körpersprache einsetzen | - Gruppenchoreo- graphie nach Ausführungskriterien - Gruppenpräsentation nach Gestaltungskriterien - Einzelpräsentation (auch synchron mit einem Partner) | |

| Raufen, Ringen, | - unterschiedliche | - Gleichgewicht und Körperspannung im | - Rituale akzeptieren und anwenden | -Partnerwechselkämpfe |
|-----------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|------------------------|
| Verteidigen | Kampfsportarten benennen | Kampf halten | - Sicherheits- und Kampfregeln einhalten (fair | - Test zu Ritualen und |
| | - ein Begrüßungsritual und ein | - Partnerkämpfe um Gegenstände | kämpfen) | Regelkunde |
| | "Stopp"-Signal kennen | durchführen | - in Kampfsituationen Emotionen | - MattenkönigIn |
| | - Regeln zum Kampf und zur | - Körperkontakt zulassen | wahrnehmen und kontrollieren | |
| | Sicherheit kennen | - sich in Gruppenkämpfen einbringen | - beim Kämpfen die Stärken und Schwächen | |
| | - Gleichgewicht und | - einfache Bodenkämpfe mit- und | anderer wahrnehmen | |
| | Körperspannung als | gegeneinander durchführen | - den Verlauf und den Ausgang eines | |
| | grundlegende Fähigkeiten | - einfache Kampftechniken trainieren | Kampfes beurteilen und eine eigene Haltung | |
| | erkennen | - Kontaktpunkte im Kampf nutzen | entwickeln | |
| | - das Prinzip "Siegen durch | - durch einfaches Kampfprinzip Kämpfe | | |
| | Nachgeben" verstehen | gewinnen | | |
| | | - Voraussetzungen eines Gegners | | |
| | | einschätzen und nutzen | | |