

Schulcurriculum Sport Jahrgang 5

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 Kooperationsaufgaben 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 (Beobachtungsschwerpunkte: Fairness, Taktik, Anstrengungsbereitschaft, 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 Fremdrerettung kennen - Hygienegrundsätze kennen	- Wassergewöhnung - Bewältigung des Wassers bis zum sicheren Bewegen in verschiedenen Lagen im Wasser - Springen ins Wasser - Tief- und Streckentauchen - Einhalten von Baderegeln 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 Fremdrerettung	Optional: Seepferdchen - Schwimmbabzeichen in Bronze, Silber und Gold	

Schulcurriculum Sport Jahrgang 6

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

Fachcurriculum Sport Jahrgang 7

Themenbereich	Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten (primäre Ziele der jeweiligen Jahrgangsstufen)	Einstellungen	Mögliche Prüfformate	Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen
Sich fit halten Ausdauernd laufen, 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	- ein Kraftausdauertraining durchhalten - ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen - 20 bis 60 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten - Intervalle zur Schnelligkeitsschulung ausführen - den eigenen Ausgangs-, Belastungs- und Erholungspuls messen - Kräftigungsübungen korrekt ausführen - Beispielübungen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten demonstrieren	- körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz aushalten - Anstrengungs-bereitschaft zeigen - Erschöpfung und Ermüdung überwinden - die eigene Fitness außerhalb der Schule verbessern	Coopertest Fitnessstest Beepetest Fördegymrunde Staffellauf Zeitschätzläufe Pulsmessung Intervallläufe auf Zeit Orientierungsläufe Distanzschätzläufe	optional: Lauftag Sponsorenlauf Staffeltag für die Schnellsten
Turnen Gerätturnen Minitrampolin Bodenturnen Akrobatik Le Parcours	- Notwendigkeit des Körperzusammenschlusses erkennen - 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 - erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron turnen - kooperativ miteinander Bewegungsaufgaben bewältigen	- Risiken realistisch einschätzen - Ängste bewältigen, Freude erleben - sich mit einer Turnübung präsentieren - Vertrauen zueinander aufbauen - Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen - ein positives Körperbild entwickeln	- Präsentation der Grundsprünge (EA) - Präsentation Synchronsprünge (PA) - Gruppenkür zu Akrobatik	
Sportspiele Floorball Fußball	- 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 und Taktiken 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 in Unter- und Überzahlsituationen) - Schlagtechniken, Schusstechniken -Schiedsrichtereinsatz	Jahrgangsturnier: Floorball Jtfo-Turniere

		- die Flugbahn des Balls einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen - Ballbesitz und Angriffsschläge kontrolliert durchführen		- Reflexion: Taktik besprechen und deuten	
Laufen/ Springen/ Werfen Leichtathletik Staffellauf	- leichtathletische Leistungsbegriffe erfassen - die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen	- 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	- 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	75m-Sprint mit individueller Starttechnik - Weitsprung aus Absprungzone - Coopertest - Ballwurf (200g)	Leichtathletischer Teil des Sportfestes Staffeltag für die Schnellsten

Fachcurriculum Sport Jahrgang 8

Themenbereich	Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten (primäre Ziele der jeweiligen Jahrgangsstufen)	Einstellungen	Mögliche Prüfformate	Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen
Sich fit halten Ausdauertraining Rope Skipping	- einführendes, funktionales Wissen zu Training, Trainingsmethoden und Sportbiologie erhalten -funktionales Wissen zur Durchführung der Sprünge erlangen -Verschiedene gestalterische Elemente zur Präsentation kennen	- ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen - 20- 60 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten - Pulsmessung (den eigenen Ausgangs-, Belastungs- und Erholungspuls messen) -ein Ausdauertraining durchhalten -verschiedene Sprünge allein und in der Gruppe durchführen -Arbeitskarten lesen, verstehen und umsetzen	- körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz aushalten - Anstrengungsbereitschaft zeigen - Erschöpfung und Ermüdung überwinden - die eigene Fitness außerhalb der Schule verbessern - Frustrations-/ Übungstoleranz entwickeln - Kooperationsbereitschaft zeigen	- Coopertest - Fitnesstest - Beep-test - Zeitschätzläufe - Pulsmessung - Intervallläufe auf Zeit - Rope Skipping-Kür als Gruppenpräsentation	Optional: Lauftag Sponsorenlauf Crosslauf
Sportspiele Basketball Badminton	- Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen und benennen - Über schul- und altersgerechte Regelkenntnisse im Basketball verfügen -Spielideen entwickeln und Vereinbarungen treffen -Erfolgsmöglichkeiten einschätzen	- 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 -sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - sich auf dem Feld orientieren - richtiges Timing entwickeln (Laufwege, Lauftempo) Entscheidungen situationsadäquat treffen	- 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 -Sich mit Gegnern messen -Spielideen und -regeln nach eigenen Bedürfnissen verändern - Druckbedingungen ertragen (Zeit-, Präzisionsdruck) - angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen - sich für die Mitspieler/innen engagieren - sich für Fairplay einsetzen	- Spielbeobachtungen Beobachtungsschwerpunkte (Anbieten und Orientieren, Zusammenspiel, Ballsicherung in Unter- und Überzahlsituationen) - Koordinationsparcours mit Bällen unter Druckbedingungen - Wurftechniken - Schiedsrichtereinsatz - Reflexion: Taktik besprechen und deuten - Spielbeobachtungen Beobachtungsschwerpunkte (Schlagtechniken, Schläge an die Position des Gegners im Feld anpassen) -ein eigenes Rückschlagspiel entwickeln und durchführen -Zielspiel	Jahrgangsturnier: Völkerball-Variante JtfO-Turniere

Turnen Le Parcours	-Bewegungsprobleme erkennen und in Worte fassen - Grundfunktionen turnerischer Bewegungen in Bezug auf Parcours 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 - erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron oder zu Musik turnen - kooperativ miteinander Bewegungsaufgaben bewältigen	- Risiken realistisch einschätzen - Ängste bewältigen, Freude erleben - sich mit einer Parcoursübung präsentieren - Vertrauen zueinander aufbauen Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen - ein positives Körperbild entwickeln	Beobachtungen und Bewerten beim Überwinden des Parcours	
Laufen/ Springen/ Werfen Hochsprung Weitsprung Schlagballwurf Staffellauf	- leichtathletische Leistungsbegriffe erfassen - die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen - zu einer Wurf- und einer Sprungdisziplin den Aufbau einer Wettkampfanlage kennen - die Bedeutung des Körperschwerpunkts bei Sprungdisziplinen erfassen	- verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe ausführen - Zeit- und Tempogefühl entwickeln - Übungen des Sprint-Sprung-ABCs beherrschen - über notwendige koordinative Fähigkeiten verfügen - individuell angemessene Wettkampftechniken ausführen - Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen 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	75m-Sprint mit individueller Starttechnik - Weitsprung ohne Absprungzone - 800/1000m-Lauf - Hochsprung mit individueller Sprungtechnik - Ballwurf (200g)	Staffeltag für die Schnellsten

Fachcurriculum Sport Jahrgang 9

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 Kraftausdauertraining 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 Beepetest 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 Unter- und Überzahlsituationen) - Koordinationsparcours mit Bällen unter Druckbedingungen - Wurf- und Schusstechniken - Schiedsrichtereinsatz - Reflexion: Taktik besprechen und deuten	Jahrgangsturnier: Völkerball JtfO-Turniere

Turnen Ringe, Balken/Barren Sprung Boden	- 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 - erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron oder zu Musik turnen - kooperativ miteinander Bewegungsaufgaben bewältigen	- Risiken realistisch einschätzen - Ängste bewältigen, Freude erleben - sich mit einer Turnübung präsentieren - Vertrauen zueinander aufbauen Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen - ein positives Körperbild entwickeln	- Turnkür am Gerät mit Bodenelementen - Anwenden gelungener Hilfe- und Sicherheitsstellung	
Laufen/ Springen/ Werfen Hürde Sprint Staffellauf Schlagball Ausdauerlauf	- 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 erfassen	- 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 (siehe BJS LA) - Freude bei Erfolg angemessen äußern und Gelassenheit bei Misserfolg zeigen	- 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

Fachcurriculum Sport Jahrgang 10

Themenbereich	Kenntnisse	Fähigkeiten und Fertigkeiten (primäre Ziele der jeweiligen Jahrgangsstufen)	Einstellungen	Mögliche Prüfformate	Wettkämpfe/ Turniere/ Veranstaltungen
Sich fit halten Fitnesstraining Ausdauernd laufen	- 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 Kraftausdauertraining durchhalten - ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen - Kräftigungsübungen korrekt ausführen - 20 bis 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 - Beepetest - Zeitschätzläufe - Pulsmessung - Intervallläufe auf Zeit - eine Circuittraining selber gestalten	optional: Lauftag Sponsoren-lauf
Sportspiele Kleine Spiele, Volleyball, Badminton, Roundnet	- 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 - Ballannahme	- 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) - Koordinationsparcours mit Bällen unter Druckbedingungen - Schlag- und Annahmetechniken - Schiedsrichtereinsatz - Reflexion: Taktik besprechen und deuten	Jahrgangsturnier: Indian Dutch JtfO-Turniere
Turnen Akrobatik, Gerätturnen, Minitrampolin	- Bewegungsprobleme erkennen und in Worte fassen - Grundfunktionen turnerischer Bewegungen erkennen und beschreiben - sich in Gerätekunde auskennen - Hilfe- und Sicherheitsgriffe 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 - ein positives Körperbild entwickeln	- Turnkür in der Gruppe - Präsentation/ Choreografie	

	- Bewertungskriterien kennen und anwenden	- erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron oder zu Musik turnen - kooperativ miteinander Bewegungsaufgaben bewältigen			
Laufen/ Springen/ Werfen Ausdauertraining, Leichtathletik Kugelstoßen, ausdauernd laufen, Hochsprung, Weitsprung, Staffellauf, Hürde	- 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 erfassen	- 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 Wurfdisciplinen 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	- 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	- Gruppenchoreographie nach Ausführungskriterien - Gruppenpräsentation nach Gestaltungskriterien - Einzelpräsentation (auch synchron mit einem Partner)	

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