

Überblick über die Themen des Sportunterrichts in der Sekundarstufe I

Klassenstufe 5	Themenbereich	Bemerkung
	Turnen	<i>Schwerpunkt:</i> Akrobatik
	Sportspiele	<i>Schwerpunkt:</i> Allgemeine Ballschule
	Laufen, Springen, Werfen	<i>Schwerpunkt:</i> Laufen, Hochstart
	Schwimmen	Schwimmfest als Abschluss
	<i>fakultativ:</i> Sich Fit Halten	<i>Schwerpunkt:</i> Koordinative Fähigkeiten

Klassenstufe 6	Themenbereich	Bemerkung
	Sportspiele	<i>Schwerpunkt:</i> Allgemeine Ballschule
		<i>Schwerpunkt:</i> Basketball
		Basketballturnier
	Turnen	<i>Schwerpunkt:</i> Bodenturnen
	Laufen, Springen, Werfen	<i>Schwerpunkt:</i> Werfen
	Raufen, Ringen, Verteidigen	<i>Schwerpunkt:</i> Partnerkämpfe mit und ohne Gegenstände
	<i>fakultativ:</i> Sich Fit Halten	<i>Schwerpunkt:</i> Koordinative Fähigkeiten

Klassenstufe 7	Themenbereich	Bemerkung
	Sportspiele	<i>Schwerpunkt:</i> Badminton
		<i>Schwerpunkt:</i> Handballvariationen
		<i>Schwerpunkt:</i> Floorball
		Floorballturnier
	Laufen, Springen, Werfen	<i>Schwerpunkt:</i> Weitsprung

Klassenstufe 8	Themenbereich	Bemerkung
	Sportspiele	<i>Schwerpunkt:</i> Volleyball
		<i>Schwerpunkt:</i> Fußball
		Fußballturnier
	Turnen	<i>Schwerpunkt:</i> Barren/ Reck und/ oder Sprung
	Laufen, Springen, Werfen	<i>Schwerpunkt:</i> Hochsprung
	Bewegungsgestaltung, Tanz	<i>Schwerpunkt:</i> tänzerisches Bewegen mit oder ohne Handgeräte

Klassenstufe 9	Themenbereich	Bemerkung
	Sportspiele	<i>Schwerpunkt:</i> Basketball
		<i>Schwerpunkt:</i> Badminton
		Badmintonturnier
		<i>fakultativ:</i> Endzonenspiel (Ultimate Frisbee, Flag Football)
	Turnen	<i>Schwerpunkt:</i> an/ mit Geräten
	Laufen, Springen, Werfen	<i>Schwerpunkt:</i> Hürdenlauf

Klassenstufe 10	Themenbereich	Bemerkung
	Sich Fit Halten	<i>Schwerpunkt:</i> konditionelle Fähigkeiten am Beispiel von Kraft und/ oder Step-Aerobic
	Sportspiele	<i>Schwerpunkt:</i> Volleyball
		Volleyballturnier (Vogler-Pokal)
		<i>fakultativ:</i> Endzonenspiel (Ultimate Frisbee, Flag Football)
	Turnen	Parkour
	Laufen, Springen, Werfen	<i>Schwerpunkt:</i> Kugelstoßen

Klasse 5: Turnen – Akrobatik

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Gerätekunde: SuS nutzen geeignete Mat- ten, , sicheren Aufbau und organisieren Transport die or- dentliche Lagerung auf dem Mattenwagen. SuS sind in der Lage Hilfe- und Sicherheitsgriffe zu be- nennen und situationsgemäß anzuwenden. Sie wenden Gestaltungs- und Bewertungskriterien an.	Begriffe Namen der verwendeten Turngerätschaften	zeigen erworbene Bewegungs-lösungen
Fähigkeiten	SuS können akrobatische Figuren in Paaren oder Gruppen sicher aufbauen, halten und zurückbauen.	Bewegungsformen Körperspannung und Balance kreative Bewegungs- kombinationen gestalten	
Fertigkeiten	SuS demonstrieren mit einem Partner oder in Kleingruppen akrobatische Elemente und Figuren.	Bewegungstechniken 2er und Gruppenpyramiden	
Einstellungen	SuS schätzen Risiken und Verantwortungen realistisch ein und bewältigen ihre Ängste. SuS helfen sich gegenseitig durch Hinweise und Hilfestellungen.	Selbstbild - ein positives Körperbild entwickeln - Freude erleben - sich mit einer Turn- übung präsentieren - Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen	
Art der Leistungs- überprüfung	Präsentation einer Akrobatik-Kür in der Kleingruppe		

Klasse 5: Sportspiele- Allgemeine Ballschule

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen und benennen Über Regelkenntnisse in den vermittelten Spielen verfügen	Begriffe Werfen, Fangen, Schießen, Prellen, Dribbeln, Führen	Elemente von großen Ballsportarten in kleinen Ballspielen wie z.B. Zweifelder- und Merkball
Fähigkeiten	sich anbieten und sich orientieren den Ballbesitz individuell und kooperativ sichern Lücken nutzen / Freiräume verhindern Abschlussmöglichkeiten nutzen	Bewegungsformen Ball führen, Ball annehmen, Ball passen, Ball schießen, allgemeine Spielfähigkeit erwerben	je nach Spielsituation die passende Bewegungsform umsetzen
Fertigkeiten	Sportspielspezifische Techniken funktional anwenden die Flugbahn eines Balls einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren	Bewegungstechniken den ausgewählten Übungen und Spielformen entsprechend	Ballspiele im drei gegen drei bis zehn gegen zehn umsetzen
Einstellungen	Bereitschaft sich über eine Spielphase hinaus anzustrengen Druckbedingungen ertragen (Zeitdruck, Präzisionsdruck) sich für die Mannschaft engagieren sich für Fairplay einsetzen	Selbstbild Angst vor dem Ball verlieren, mit Sieg und Niederlage angemessen umgehen	
Art der Leistungsüberprüfung	Überprüfung der Technik und Spielfähigkeit		

Klasse 5: Laufen, Springen, Werfen

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen	Begriffe Laufen, Springen, Werfen, Zonen und Linien, Ausdauer, Kraft, Hochstart	80g Schlagball, Weitsprung, 50m-Sprint, ggfs. Mittelstreckenläufe z.B. 800m Lauf, 50m Pendelstaffel
Fähigkeiten	verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe ausführen Zeit- und Tempogefühl entwickeln schnell, rhythmisch und ausdauernd laufen	Bewegungsformen Sprint- und Sprung-ABC, Läufe in verschiedenen Geschwindigkeiten	je nach Wettkampfsituation passende Bewegungsform umsetzen
Fertigkeiten	Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen wettkampfgerecht ausführen Zeiten und Weiten regelgerecht messen	Bewegungstechniken Lauf, Sprint, Wurf	s.o. und Lauf- und Wurfspiele wie Biathlon, Lauf-Stadt-Land-Fluss
Einstellungen	auf Sicherheit achten passende Rückmeldungen zur motorischen Umsetzung geben einen Wettbewerb oder Wettkampf bestmöglich abschließen Freude bei Erfolg angemessen äußern und Gelassenheit bei Misserfolg zeigen	Selbstbild Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft, Kooperationsfähigkeit und-bereitschaft, eigene Grenzen erfahren und erweitern	
Art der Leistungsüberprüfung	Bewertung der erzielten Werte gemäß den leichtathletischen Maßkriterien (Bundesjugendspiele und Sportabzeichen)		

Klasse 5: Schwimmen

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Baderegeln und Sicherheitsvorschriften kennen, Beschreiben einer günstigen Wasserlage	Begriffe Auftrieb, Vortrieb, Gleiten, Begriffe der Schwimmtechniken, Kopfsprung, Tauchen	
Fähigkeiten	SuS bewegen sich sicher im tiefen Wasser: - Auf- und Vortrieb nutzen - Kopf unter Wasser nehmen - Atmung kontrollieren - sich unter Wasser orientieren	Bewegungsformen Technikorientiertes Schwimmen, Tauchen, Springen	
Fertigkeiten	SuS bewegen sich sicher im tiefen Wasser fort ($\geq 1,80$ m)	Bewegungstechniken Brusttechnik und/oder Kraultechnik, Startsprung, Sprung vom 1- und 3-Meter-Turm, eine individuell angemessene Strecke und Tiefe tauchen	
Einstellungen	Kältereiz überwinden Gefahrensituationen einschätzen auf andere Rücksicht nehmen	Selbstbild sich freudvoll im Element Wasser bewegen	
Art der Leistungsüberprüfung	Techniküberprüfung Brust- oder Kraulschwimmen, Startsprung, Zeitschwimmen (50 m)		
Sonstiges	Schwimmfest für die 5. Klassen (jeweils am Ende eines Halbjahres) Ausdauerschwimmen fürs Sportabzeichen (≥ 12 Jahre): 200 m in max. 11 Minuten Erwerb des Schwimmbabzeichens in Bronze (Mindestanforderung; optional: Silber, Gold)		

Klasse 6: Sportspiele- Allgemeine Ballschule

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen und benennen Spielpositionen richtig darstellen über Regelkenntnisse in den vermittelten Spielen verfügen	Begriffe für verschiedene Wurf-, Schuss- und Fangtechniken	
Fähigkeiten	sich anbieten und freilaufen den Ballbesitz individuell und kooperativ sichern Überzahl individuell und kooperativ herauspielen Lücken nutzen / Freiräume verhindern Abschlussmöglichkeiten nutzen/ verhindern	Bewegungsformen Ball führen, Ball annehmen, Ball passen, Ball schießen	Erwerben einer Ballkoordination (Ballgeschicklichkeit, Ballgewandtheit, Ballgefühl)
Fertigkeiten	Sportspielspezifische Techniken in der Grobform funktional anwenden Gegenspieler- und Mitspielerpositionen erkennen die Flugbahn eines Balls einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren Ballannahme und Ballkontrolle stören	Bewegungstechniken den ausgewählten Übungen und Spielformen entsprechend, z.B. Fußball: Innenseitstoß, Vollspannstoß, Außenrist, Schuss	Verbesserung der Wurf-/ Schuss- und Fangtechniken, vorbereitende bzw. vereinfachte Formen der Großen Spiele
Einstellungen	Bereitschaft sich über eine Spielphase hinaus anzustrengen Druckbedingungen ertragen (Zeitdruck, Präzisionsdruck) angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen sich für die Mannschaft engagieren Regeleinhaltung sich für Fairplay einsetzen	Selbstbild Angst vor dem Ball verlieren, sich als Teil eines Teams begreifen	
Art der Leistungsüberprüfung	Überprüfung der Technik und Spielfähigkeit		

Klasse 6: Sportspiele- Basketball

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Grundregeln kennen, Techniken benennen und Anwendung erläutern können, Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen und benennen.	Begriffe für verschiedene Pass- und Wurftechniken, Schritte und Dribbeln	Übungen und Anweisungen kognitiv durchdringen können
Fähigkeiten	Die SuS entwickeln systematisch eine grundlegende Spielfähigkeit mit und ohne Ball	Bewegungsformen Ball führen, Ball passen und annehmen, Ball werfen	je nach Spielsituation passende Bewegungsform umsetzen Spielformen in Grundsituationen umsetzen
Fertigkeiten	Die SuS wenden sportspiel-spezifische Techniken in der Grobform an.	Bewegungstechniken Druckpass, Bodenpass, Dribbeln, Freilaufen, Positionswurf, Korbleger, Sternschritt	
Einstellungen	Die SuS zeigen Bereitschaft, sich über eine Spielphase hinaus anzustrengen, engagieren sich für die Mannschaft und spielen fair und halten sich an die Regeln.	Selbstbild Angst vor dem Ball verlieren, mit Sieg und Niederlage angemessen umgehen, sich als Teil eines Teams begreifen	
Art der Leistungsüberprüfung	Überprüfung der Technik und Spielfähigkeit im regelgerechten Spiel		

Klasse 6: Turnen – Bodenturnen

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	<p>Grundfunktionen turnerischer Bewegungen erkennen und beschreiben</p> <p>Gerätekunde: SuS nutzen geeignete Matten, organisieren Transport, sicheren Aufbau und die ordentliche Lagerung auf dem Mattenwagen.</p> <p>SuS sind in der Lage Hilfe- und Sicherheitsgriffe zu benennen und situationsgemäß anwenden.</p>	<p>Begriffe Bezeichnung der Elemente des Bodenturnens.</p>	<p>Rolle vw/ rw Handstand Rad Knie-/ Standwaage Kerze gymnastische Schritte und Sprünge</p> <p>Klammergriff</p>
Fähigkeiten	SuS sind in der Lage ihr Körpergewicht eigenständig zu stützen und bei entsprechenden Elementen funktional zu verlagern und zu rotieren.	<p>Bewegungsformen rollen und rotieren stützen Körperspannung und Balance finden</p>	
Fertigkeiten	SuS präsentieren eine kurze Bodenkür aus erlernten Elementen	<p>Bewegungstechniken Rolle vw/ rw, Handstand, Rad, Knie-/ Standwaage, Kerze, gymnastische Schritte und Sprünge</p>	
Einstellungen	SuS schätzen ihr Können realistisch ein und bewältigen ihre Ängste. Sie erleben Freude beim Präsentieren einer Turnübung.	<p>Selbstbild - ein positives Körperbild entwickeln - Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen</p>	
Art der Leistungsüberprüfung	Präsentation einer Bodenkür aus den erlernten Elementen		

Klasse 6: Laufen, Springen, Werfen

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	<p>die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen</p> <p>zu einer Wurfdisziplin den Aufbau einer Wettkampfanlage kennen</p> <p>Grundprinzipien des Schlagballwurfs verstehen (z.B. Wurfarm, Schwung, Abwurfzone)</p>	<p>Begriffe</p> <p>Laufen, Springen, Werfen, Zonen und Linien, Kondition, Ausdauer, Kraft</p> <p>Abwurflinie, Messung, gültiger Versuch</p>	<p>80g (200g) Schlagball, Weitsprung, 50m Sprint, ggfs. Mittelstreckenläufe z.B. 800m Lauf, 50m Pendelstaffel</p>
Fähigkeiten	<p>verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe ausführen</p> <p>schnell, rhythmisch und ausdauernd laufen</p> <p>über notwendige koordinative Fähigkeiten verfügen</p> <p>die Wurfbewegung koordinieren</p> <p>Würfe gezielt auf Weite und Richtung ausrichten</p>	<p>Bewegungsformen</p> <p>Sprint- und Sprung-ABC</p> <p>möglichst weit werfen aus dem Stand oder mit effektivem Anlauf</p>	<p>je nach Wettkampfsituation passende Bewegungsform umsetzen</p>
Fertigkeiten	<p>Lauf-, Wurf und Sprungdisziplinen wettkampfgerecht ausführen</p> <p>Zeiten und Weiten regelgerecht messen</p> <p>Wurftechnik aus dem Stand sicher ausführen und/ oder Schlagball mit Anlauf kraftvoll und kontrolliert abwerfen</p>	<p>Bewegungstechniken</p> <p>Lauf, Sprint, Wurf</p>	<p>s.o. und Lauf- und Wurfspiele wie Biathlon, Lauf-Stadt-Land-Fluss</p>
Einstellungen	<p>auf Sicherheit achten</p> <p>passende Rückmeldungen zu motorischen Umsetzungen geben und umsetzen</p> <p>einen Wettbewerb oder Wettkampf bestmöglich abschließen</p> <p>Freude bei Erfolg angemessen äußern und Gelassenheit bei Misserfolg zeigen</p>	<p>Selbstbild</p> <p>Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft:</p> <p>Schwächere akzeptieren und unterstützen, Stärkere anerkennen</p> <p>Kooperationsfähigkeit und-bereitschaft, eigene Grenzen erfahren und erweitern</p>	
Art der Leistungsüberprüfung	<p>Bewertung der erzielten Werte gemäß den leichtathletischen Maßkriterien (Bundesjugendspiele und Sportabzeichen)</p>		

Klasse 6: Raufen, Ringen, Verteidigen

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	ein Begrüßungsritual kennen, ein „Stopp“-Signal kennen, Regeln zum Kampf und zur Sicherheit kennen	Begriffe Gleichgewicht und Körperspannung als grundlegende Fähigkeit erkennen, das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ verstehen	z.B. Sicherheitsregeln auf einem Plakat zusammenstellen (Was ist erlaubt, was ist verboten?)
Fähigkeiten	Gleichgewicht und Körperspannung im Kampf halten, Partnerkämpfe mit und ohne Gegenstände durchführen	Bewegungsformen Körperkontakt erarbeiten und zulassen, einfache Bodenkämpfe mit- und gegeneinander durchführen	Körperkontakt anbahnen durch z.B.: Sandwich-Spiel, Eiszapfen-Spiel, „Alle auf eine Insel“, Luftballontanz
Fertigkeiten	Kontaktpunkte im Kampf nutzen, Voraussetzungen eines Gegners einschätzen und nutzen	Bewegungstechniken durch ein einfaches Kampfprinzip Kämpfe gewinnen, als Außenstehender (Kampfrichter) einen Kampf begleiten	Kämpfen um Gegenstände, Kämpfen um den Raum, partnerschaftliches Kämpfen um Werfen und Fallen, z.B.: Sohlenkampf, „Schritt über die Grenze“, Kampf auf einer Bank mit Pool-Noodlen
Einstellungen	Rücksichtnahme und Verantwortung für Unversehrtheit des Partners, Rituale akzeptieren und anwenden, Sicherheits- und Kampfregeln/ Stopp-signal einhalten (fair kämpfen)	Selbstbild in Kampfsituationen Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, beim Kämpfen die Stärken und Schwächen des anderen wahrnehmen	den Verlauf und den Ausgang eines Kampfes beurteilen und eine eigene Haltung entwickeln, z.B.: Schattenfechten, Ausbalancieren zweier Körper durch das Prinzip „Kraft = Gegenkraft“, Fallen üben
Art der Leistungsüberprüfung	Individuell (abhängig von den Voraussetzungen der Lerngruppe)		

Klasse 7: Sportspiele- Badminton

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Regeln erläutern (Einzel), Schlagtechniken benennen können	Begriffe hoher Aufschlag Überkopf-Clear Unterhand-Clear Überkopf-Drop Zentrale Position	Übungsformen kognitiv durchdringen können. Das Zielspiel regelgerecht durchführen können.
Fähigkeiten	Die SuS verfügen über Orientierung auf dem Feld und zum Ball und wenden situationsadäquate Schlagtechniken an.	Bewegungsformen richtigen Treffpunkt des Balles ermitteln	Grundlegende technisch-koordinationale Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten
Fertigkeiten	Die SuS führen o.g. Schlagtechniken aus.	Bewegungstechniken SuS wenden o.g. Schlagtechniken funktional an und können Laufwege sowie das Lauftempo zum Ball festlegen (Timing).	situationsgerecht im Einzel und Doppel anwenden
Einstellungen	Die SuS wenden taktische Verhaltensweisen an und messen sich mit einem Gegner.	Selbstbild mit Sieg und Niederlage vernünftig umgehen, die eigene Spielstärke angemessen einschätzen.	
Art der Leistungsüberprüfung	Allgemeine Spielfähigkeit im Einzel; Zusätzlich sind möglich: <ul style="list-style-type: none"> • Techniküberprüfung des Überkopf-Clears • Angaben-Überprüfung (kurz und lang auf kleine Matten) 		

Klasse 7: Sportspiele- Handballvariationen

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS können einfache Grundregeln benennen und kennen Spielfeld und wesentliche Spielpositionen	Begriffe Rückraum, Außenspieler, Torwart, Doppeldribbling, Kreisregel	
Fähigkeiten	Die SuS können in Spielsituationen einfache taktische Entscheidungen treffen. Die SuS können sich freilaufen und gezielt anspielbereit zeigen.	Bewegungsformen Passen, Fangen, Dribbeln, Werfen, Abwehraktionen im 1:1 und Raumdeckung	
Fertigkeiten	Die SuS können Grundtechniken zunehmend sicherer anwenden. Sie können Bewegung mit und ohne Ball koordinieren.	Ballkontrolle, Koordination, Schnelligkeit, Orientierung, Reaktionsvermögen	
Einstellungen	Die SuS übernehmen Verantwortung für eigenes Handeln im Spiel. Sie stellen die Teamleistung über die Einzelaktion und zeigen Rücksichtnahme und Unterstützung im Spiel.	Fairness, Teamfähigkeit, Motivation, Regelakzeptanz	
Art der Leistungsüberprüfung	Überprüfung der Technik und Spielfähigkeit in handballähnlichen Spielformen		

Klasse 7: Sportspiele- Floorball

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Regeln beherrschen, Techniken benennen können und Anwendung erläutern können.	Begriffe gezogener Pass, geschlagener Torschuss, Annahme, Ballführung und Schlägerführung	Begriffe auf Ansage in die richtige Bewegungsform umsetzen
Fähigkeiten	Die SuS führen grundlegende Spielformen im Floorball aus.	Bewegungsformen Ball führen, Ball annehmen, Ball passen, Ball schießen, allgemeine Spielfähigkeit erwerben	je nach Spielsituation passende Bewegungsform umsetzen
Fertigkeiten	Die SuS führen Floorball spezifische Techniken in der Grobform aus.	Bewegungstechniken gezogener Pass, Ballannahme, geschlagener Torschuss, variable Ballführung	Floorballspiel im fünf gegen fünf umsetzen sowie Anwendung in der Komplexübung
Einstellungen	Die SuS setzen die Technik selbstbewusst in Bewegung um.	Selbstbild Mut zur Balleroberung entwickeln, Angst vor Gegnerkontakt verlieren, mit Sieg und Niederlage vernünftig umgehen, Drucksituation bewältigen	In Leistungsüberprüfungen, Übungsformen und Spielsituationen
Art der Leistungsüberprüfung	Parcours: Technik und Zeit		

Klasse 7: Laufen, Springen, Werfen

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	leichtathletische Leistungsbegriffe erfassen; die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen zu einer Wurf- und einer Sprungdisziplin den Aufbau einer Wettkampfanlage kennen Merkmale einer effektiven Weitsprungtechnik kennen Bedeutung von Rhythmus, Tempo und Technik verstehen	Begriffe Laufen, Springen, Werfen, Regeln zum Start, Staffelübergabe, Zonen und Linien, Puls, Kondition, Ausdauer, Kraft Materialkunde: Sprunggrube, Brett, Anlaufzonen	200g Schlagball, 75m/100m Sprint, ggfs. Mittel- und Langstreckenläufe wie z.B. 800m bis 2000m Läufe, 4mal 75m Staffel, allgemeine Sprünge
Fähigkeiten	verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe ausführen einen rhythmisierten Anlauf durchführen und das Brett gezielt anlaufen den Absprung aktiv und mit Körperspannung gestalten eine sichere, verletzungsfreie Landung ausführen	Bewegungsformen	je Wettkampfsituation passende Bewegungsform umsetzen
Fertigkeiten	Individuell angemessene Wettkampftechniken ausführen Lauf-/ Sprung- und Wurfdisciplinen wettkampfgerecht ausführen Zeiten, Weiten und Höhen regelgerecht messen und Wettkampflisten führen Verbesserung der Sprungweite durch Technikverfeinerung	Bewegungstechniken Lauf, Sprint, Wurf Weitsprung technisch korrekt umsetzen: kraftvoller Absprung, angewinkelte Flughaltung, weiche Landung- Koordination von Anlauf und Absprung verbinden	
Einstellungen	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	Selbstbild Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft: Schwächere akzeptieren und unterstützen, Stärkere anerkennen Kooperationsfähigkeit und -bereitschaft	
Art der Leistungsüberprüfung	Bewertung der erzielten Werte gemäß den leichtathletischen Maßkriterien (Bundesjugendspiele und Sportabzeichen)		

Klasse 8: Sportspiele- Volleyball

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS beherrschen Regeln und können Techniken benennen.	Begriffe Baggern Pritschen Angabe von unten, ggf. von oben (Angriffsschlag)	
Fähigkeiten	Die SuS verfügen über Orientierung auf dem Feld und zum Ball und wenden situationsadäquate Techniken an.	Bewegungsformen Die SuS ermitteln den richtigen Treffpunkt des Balles.	grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht anwenden
Fertigkeiten	Die SuS führen die oben genannten Techniken in der Grobform aus (Baggern, Pritschen, Angabe von unten).	Bewegungstechniken Die SuS wenden die oben genannten Techniken funktional an und können Laufwege sowie das Lauftempo zum Ball festlegen (Timing). Sie können Kraft, Richtung und Drall dosieren und den Winkel steuern.	
Einstellungen	Die SuS verändern Spielideen und -regeln nach eigenen Bedürfnissen und setzen diese um. Sie wenden taktische Verhaltensweisen an und messen sich mit einem gegnerischen Team.	Selbstbild Die SuS können gut mit Sieg und Niederlage umgehen und wissen, wie stark sie selbst spielen.	
Art der Leistungsüberprüfung	Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit und Technik		

Klasse 8: Sportspiele- Fußball

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS beherrschen Regeln, können Techniken benennen und deren Anwendung erklären. Die SuS erkennen Grundstrukturen in Angriff und Abwehr.	Begriffe Passen, Schießen, Annahme, Freilaufen	
Fähigkeiten	Die SuS führen grundlegende Spielformen im Fußball aus.	Bewegungsformen Sich anbieten und sich orientieren, den Ballbesitz individuell und kooperativ sichern, Lücken nutzen, Freiräume verhindern, Abschlussmöglichkeiten nutzen	
Fertigkeiten	Die SuS führen fußballspezifische Techniken aus.	Bewegungstechniken Ball führen, Ball annehmen, Ball passen, Ball schießen	
Einstellungen	Die SuS zeigen Bereitschaft, sich über eine Spielphase hinaus anzustrengen, sich für die Mannschaft zu engagieren und sich für Fairplay einzusetzen.	Selbstbild Die SuS verlieren die Angst vor dem Ball, zeigen Bewegungsbereitschaft und gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um.	
Art der Leistungsüberprüfung	Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit und Technik		

Klasse 8: Turnen – z.B. Barren/ Reck/ Ringe

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS kennen das jeweilige Turngerät und seine Eigenschaften. Sie erkennen und beschreiben Grundfunktionen turnerischer Bewegungen. Die SuS kennen Hilfe- und Sicherheitsgriffe und wenden diese an.	Begriffe Barren oberer/unterer Holm Stüttschwingen Sitze und Abgänge Reck Pfosten Stange Aufschwung Umschwung Abschwung	
Fähigkeiten	Die SuS sind in der Lage ihr Körpergewicht eigenständig zu stützen und bei entsprechenden Elementen funktional zu verlagern.	Bewegungsformen Stützen/Stüttschwingen Rotieren	
Fertigkeiten	Die SuS turnen eine flüssige Verbindung erlernter Bewegungstechniken.	Bewegungstechniken Reck Aufschwung- und Umschwungbewegungen Abschwünge Barren Stüttschwingen Sitze Abgänge	
Einstellungen	Die SuS schätzen Risiken realistisch ein und bewältigen ihre Ängste. Sie erleben Freude beim Präsentieren einer Turnübung.	Selbstbild Die SuS entwickeln ein positives Körperbild, indem sie sich mit einer Turnübung präsentieren. Die SuS zeigen Bereitschaft zum Helfen und Sichern.	
Art der Leistungsüberprüfung	Präsentation einer Einzelkür bestehend aus 3 Elementen		

Klasse 8: Turnen – Sprung

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS kennen die Geräte und ihre wichtigsten Teile. Sie können einfache Turnbewegungen erkennen und beschreiben. Die SuS sind in der Lage, die benötigten Geräte selbstständig und sicher zu transportieren aufzubauen.	Begriffe Bock, Kasten, Reutherbrett, (Minitramp) Elementbezeichnungen: Hocke, Hockwende, Grätsche, Strecksprung, (Längsachsendsprung, Grätschwinkelsprung, Bücke, Salto – nur bei entsprechender Lerngruppenfähigkeit)	
Fähigkeiten	Die SuS sind in der Lage ihr Körpergewicht eigenständig in Sprungbewegungen zu stützen und springen aus einer Sprunghilfe ab, um ein anschließendes Element (über ein Turngerät) zu turnen.	Bewegungsformen Stützen und Springen	
Fertigkeiten	Die SuS überwinden mit einer Hocke bzw. Grätsche Kästen und Böcke. Sie beherrschen den technisch korrekten Absprung vom Sprungbrett und dem Minitramp.	Bewegungstechniken Grätsche, Hocke auf oder über Bock und Kasten	
Einstellungen	Die SuS schätzen Risiken realistisch ein und bewältigen ihre Ängste. Sie erleben Freude beim Präsentieren einer Turnübung.	Selbstbild Die SuS entwickeln ein positives Körperbild, schätzen Risiken ein, überwinden Ängste und helfen anderen.	
Art der Leistungsüberprüfung	Präsentation eines selbst gewählten Elements		

Klasse 8: Laufen, Springen, Werfen

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS erfassen leichtathletische Leistungsbegriffe, kennen die Regeln der Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen, kennen den Aufbau einer Wettkampfanlage für Hochsprung können Grundprinzipien der Hochsprungtechnik benennen verstehen Unterschiede zwischen Sprungarten	Begriffe Laufen, Springen, Werfen, Regeln zum Start, Staffelübergabe, Zonen und Linien, Puls, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft Absprung, Lattenüberquerung Schersprung, Straddle, Fosbury-Flop	200g Schlagball, 75m (100m) Sprint, ggfs. Mittel- und Langstreckenläufe wie z.B. 800m bis 2000m Läufe, 4 mal 75m-Staffel, Hochsprung
Fähigkeiten	Die SuS führen verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe aus, entwickeln Zeit- und Tempogefühl, beherrschen Übungen des Sprint- und Sprung-ABCs und verfügen über die nötigen koordinativen Fähigkeiten Hochsprung: Absprung aus dem Anlauf korrekt vorbereiten den Körper bewusst koordinieren, um Höhe zu erreichen	Bewegungsformen Sprint- und Sprung-ABC, Variantenreiche Läufe, Sprünge und Würfe Sprungbewegung mit Anlauf und Absprung verbinden	je nach Wettkampfsituation passende Bewegungsform umsetzen
Fertigkeiten	Die SuS führen individuell passende Wettkampftechniken in Lauf-, Sprung- und Wurfdisciplinen aus, messen Zeiten, Weiten und Höhen regelgerecht und führen Wettkampflisten. Schersprung und Flop mit einfachem Anlauf umsetzen	Bewegungstechniken Lauf, Sprint, Wurf, Hochsprung Absprungbein und Schwungbein korrekt einsetzen Lattenüberquerung bewusst steuern und sicher landen Rhythmus und Körperhaltung im Anlauf kontrollieren	
Einstellungen	Die SuS achten auf Sicherheit, geben passende Rückmeldungen zu motorischen Umsetzungen, setzen ihre Leistung in Beziehung zu anderen, geben ihr Bestes im Wettbewerb und zeigen Freude bei Erfolg sowie Gelassenheit bei Misserfolg.	Selbstbild Die SuS zeigen Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft, zeigen Leistungsbereitschaft, unterstützen Leistungsschwächere, erkennen Stärkere an und können ihre Gefühle regulieren.	
Art der Leistungsüberprüfung	Dreikampf bei den BJS, ggf. Vierkampf beim Deutschen Sportabzeichen, ggfs. Leistungs- und Techniküberprüfung im Hochsprung (Bewertung der erzielten Werte gemäß den leichtathletischen Maßkriterien)		

Klasse 8: Bewegungsgestaltung/ Tanz

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS kennen Grundformen der Bewegung und erfassen Bewegungsfolgen unter Verwendung von Fachbegriffen. Sie kennen die Gestaltungskriterien zur Erarbeitung einer Gruppenchoreografie.	Begriffe Takt, Rhythmus, Zählzeiten, Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Form), bpm, Synchronität	Gestaltungs- und Ausführungskriterien benennen, anwenden und evaluieren
Fähigkeiten	Die SuS können Bewegung zur Musik rhythmisieren. Sie erarbeiten eine Choreografie und präsentieren diese.	Bewegungsformen tänzerisch-gymnastische Grundformen (Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Schwingen)	
Fertigkeiten	Die SuS führen tänzerische Grundformen technisch richtig im Takt aus und stimmen sie auf ihre Mitschüler/innen ab.	Bewegungstechniken Repertoire an Schritten und Schrittfolgen, Drehungen, Sprüngen, Bewegungsfluss	
Einstellungen	Die SuS setzen Musik kreativ und produktiv in Bewegungen um.	Selbstbild Die SuS entwickeln eine gute Körperhaltung, setzen Körpersprache ein und entwickeln ein positives Selbstbild bei Bewegungen zur Musik.	
Art der Leistungsüberprüfung	Präsentation einer Gruppenchoreografie		

Klasse 9: Sportspiele- Badminton

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS beherrschen Regeln (Einzel und Doppel), benennen Schlagtechniken, kennen taktische Grundlagen	Begriffe hoher Aufschlag Überkopf-Clear Unterhand-Clear Überkopf-Drop Netzdrops Zentrale Position	
Fähigkeiten	Die SuS verfügen über Orientierung auf dem Feld und zum Ball	Bewegungsformen SuS setzen situationsadäquate Entscheidungen um	Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten
Fertigkeiten	Die SuS führen o.g. Schlagtechniken aus.	Bewegungstechniken SuS wenden o.g. Schlagtechniken funktional an und können Laufwege sowie das Lauftempo zum Ball festlegen (Timing).	situationsgerecht im Einzel und Doppel anwenden „taktisch“ spielen
Einstellungen	Die SuS wenden taktische Verhaltensweisen an und messen sich mit einem Gegner.	Selbstbild mit Sieg und Niederlage vernünftig umgehen, die eigene Spielstärke angemessen einschätzen.	
Art der Leistungsüberprüfung	Allgemeine Spielfähigkeit im Einzel und/ oder Doppel		

Klasse 9: Sportspiele- Basketball

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS beherrschen Regeln, benennen Techniken und erläutern Anwendung, Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen und benennen, Spielpositionen richtig darstellen und Taktikbilder deuten.	Begriffe Druckpass, Bodenpass, Dribbeln, Freilaufen, Positionswurf Korbleger Rebound Give and Go	
Fähigkeiten	Die SuS entwickeln systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen.	Bewegungsformen und-techniken sich anbieten und orientieren, Ballbesitz individuell und kooperativ sichern, Lücken nutzen, Freiräume verhindern, Abschlussmöglichkeiten nutzen, Überzahl individuell und kooperativ herausspielen, Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren Ballannahme und-kontrolle stören, Gegenspieler und Mitspielerpositionen erkennen	grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden
Fertigkeiten	Die SuS wenden sportspielspezifische Techniken (s.o.) funktional an.		
Einstellungen	Die SuS zeigen Bereitschaft, sich über eine Spielphase hinaus anzustrengen, engagieren sich für die Mannschaft und spielen fair.	Selbstbild Angst vor dem Ball verlieren, mit Sieg und Niederlage angemessen umgehen	
Art der Leistungsüberprüfung	Kriteriengestützte Evaluation der Technik und Spielfähigkeit (z.B. Parcours zur Techniküberprüfung)		

Klasse 9: Turnen – an/ mit Geräten

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	<p>SuS sind in der Lage, die benötigten Geräte selbstständig und sicher zu transportieren und aufzubauen.</p> <p>SuS kennen Hilfe- und Sicherheitsgriffe und können diese anwenden.</p> <p>SuS kennen Fachbegriffe der Geräte und Elemente</p>	<p>Begriffe (je nach Geräteschwerpunkt) z.B. Barren, Balken, Kehre, Wende, Klammergriff)</p>	
Fähigkeiten	<p>SuS sind in der Lage grundlegende turnerische Elemente und Bewegungskombinationen gestalten</p>	<p>Bewegungsformen Rollen und rotieren Balancieren und drehen Schwingen und klettern Stützen und halten</p>	
Fertigkeiten	<p>Die SuS sind in der Lage Turnelemente flüssig miteinander zu verbinden und die erlernten Bewegungsfertigkeiten synchron, asynchron oder zu Musik turnen</p>	<p>Bewegungstechniken (je nach Geräteschwerpunkt) z.B. Strecksprung, Drehung, Standwaage, Handstand, Hocksprung</p>	
Einstellungen	<p>SuS schätzen Risiken realistisch ein und bewältigen ihre Ängste.</p> <p>SuS geben passende Rückmeldung zur motorischen Umsetzung.</p>	<p>Selbstbild ein positives Körperbild entwickeln, Freude erleben, Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen</p>	
Art der Leistungsüberprüfung	Präsentation einer Gruppenturnkür an selbst gewähltem Gerät ggf. mit Pflichtelementen		

Klasse 9: Laufen, Springen, Werfen

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS erfassen leichtathletische Leistungsbegriffe, kennen die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen, erfassen die Bedeutung des Körperschwerpunkts bei leichtathletischen Disziplinen Grundprinzipien des Hürdensprints erläutern können	Begriffe Laufen, Springen, Werfen, Regeln zum Start, Staffelübergabe, Zonen und Linien, Puls, Kondition, Ausdauer, Kraft 3er-Rhythmus, flacher Flug, aktive Überquerung, Schwungbein, Nachziehbein	200g Schlagball, 100m Sprint, ggfs. Mittel- und Langstreckenläufe wie z.B. 800m bis 3000m Läufe, 4mal 100m Staffel, Hürdensprint
Fähigkeiten	Die SuS können verschiedene Sprünge, Würfe und Läufe ausführen rhythmisches Laufen zwischen den Hürden umsetzen Hürden mit aktiver Beinführung und stabiler Körperhaltung überqueren- Sprintgeschwindigkeit erhalten	Bewegungsformen Übungen des Sprint- und Sprung-ABC beherrschen Rhythmusschulung Techniktraining	Je Wettkampfsituation passende Bewegungsform umsetzen
Fertigkeiten	Die SuS führen individuell angemessene Wettkampftechniken bei Lauf-, Sprung-, Wurf- und Stoßdisziplinen aus, messen Zeiten, Weiten und Höhen regelgerecht Kombination von Sprintanlauf, Hürdenüberquerung und weiterlaufendem Sprint durchführen	Bewegungstechniken Lauf, Sprint, Wurf, Hürdensprint	
Einstellungen	Die SuS achten auf Sicherheit, geben passende Rückmeldungen zu motorischen Umsetzungen, schließen einen Wettbewerb oder Wettkampf bestmöglich ab	Selbstbild Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft, eigenen Fortschritt bewusstmachen	
Art der Leistungsüberprüfung	Technikanalyse, Zeiten und Weiten messen im Unterricht und Überprüfung in den BJS und Sportabzeichen (Bewertung der erzielten Werte gemäß den leichtathletischen Maßkriterien)		

Klasse 10: Sich Fit Halten- Konditionelle Fähigkeiten am Beispiel von Kraft

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die Schülerinnen und Schüler kennen die Definitionen von Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie grundlegende Trainingsmethoden.	Begriffe Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit	
Fähigkeiten	Die SuS halten ein Kraftausdauertraining durch.	Bewegungsformen Statische und dynamische Kräftigungsübungen	
Fertigkeiten	Die SuS führen Kräftigungsübungen korrekt aus.	Bewegungstechniken Liegestützvariationen	
Einstellungen	Die SuS halten körperliche Phänomene wie Schwitzen und erhöhte Herzfrequenz aus. Sie zeigen Anstrengungsbereitschaft	Die SuS verbessern über einen bestimmten Zeitraum ihre Fitness (Kraftausdauer).	
Art der Leistungsüberprüfung	Push-Up-Test (Bewertung nach Notentabelle)		

Klasse 10: Sich Fit Halten- Step-Aerobic

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS benennen und erklären relevante koordinative Fähigkeiten, kennen die Step-Aerobic-Schritte und nennen Kriterien für eine gute Ausführung.	Begriffe Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit Rhythmus Takt Zählzeiten Beats per Minute 32er-Bogen	
Fähigkeiten	Die SuS erarbeiten und präsentieren eine Step-Aerobic-Choreografie	Bewegungsformen Aerobic in Verbindung mit einem Step-Brett mit Schritten neben, vor und hinter dem Step-Brett sowie um das Brett herum in verschiedenen Raumrichtungen.	Gestalten und Einüben einer Step-Aerobic-Kür in einer Kleingruppe
Fertigkeiten	Die SuS halten Bewegungstechniken schriftlich fest und wenden sie richtig an.	Bewegungstechniken Elemente Kategorie I: Tap Up and Down, V-Step, March, Basic Step, Jogging (Power Step) Elemente Kategorie II: Stomp, Repeater Step, Mambo, Cha Cha Cha, Lunge Back, Lunge Side, Step Lift, Straddle, Shuffle, Tap Down Elemente Kategorie III: Pivot Turn, Pony, Reverse Turn, Triple Step, Basic over the top, Squat, Across, Box Step, Box Step Ecke	
Einstellungen	Die Schülerinnen und Schüler zeigen Anstrengungsbereitschaft und lernen dabei eine step-aerobic-spezifische Körperhaltung.	Selbstbild Die SuS entwickeln ein positives Selbstbild bei Bewegung zur Musik und setzen Musik kreativ in Bewegung um.	
Art der Leistungsüberprüfung	Präsentation einer Step-Aerobic-Kür in einer Kleingruppe		

Klasse 10: Sportspiele- Volleyball

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS kennen das Regelwerk und können Techniken benennen.	Begriffe Baggern Pritschen Angabe von unten und oben Angriffsschlag Stellen	
Fähigkeiten	Die SuS orientieren sich auf dem Feld und zum Ball und wenden passende Techniken an. Sie entwickeln ihre Spielfähigkeit in verschiedenen Taktikbereichen.	Bewegungsformen Die SuS ermitteln den richtigen Treffpunkt des Balles, lernen sich verfügbar zu machen und entwickeln günstige Spielpositionen.	Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht anwenden
Fertigkeiten	Die SuS führen die oben genannten Techniken zunehmend sauber aus.	Bewegungstechniken Die SuS wenden die oben genannten Techniken funktional an und können Laufwege sowie das Lauftempo zum Ball festlegen (Timing). SuS können Kraft, Richtung und Drall dosieren und den Winkel steuern.	
Einstellungen	Die SuS wenden taktische Verhaltensweisen an und messen sich mit einem gegnerischen Team.	Selbstbild Die SuS können angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen und wissen, wie stark sie selbst spielen.	
Art der Leistungsüberprüfung	Überprüfung der Technik und allgemeinen Spielfähigkeit im regelgerechten Spiel		

Klasse 10: Turnen – Parkour

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS kennen und wenden Hilfe- und Sicherheitsgriffe an.	Begriffe Bezeichnung der Parkour-Elemente	
Fähigkeiten	Die SuS nutzen Turngeräte alternativ, finden kreative Bewegungslösungen und bewältigen einen Parkour eigenständig.	Bewegungsformen Klettern Springen Stützen Hangeln Balancieren	
Fertigkeiten	Die Schülerinnen und Schüler bewältigen einen Parkour flüssig und ästhetisch ansprechend.	Bewegungstechniken Balancieren auf Geräten Präzisionssprünge Sprünge auf und über Hindernisse Wandlauf Rollen Klettern	
Einstellungen	Die SuS gehen selbstsicher und verantwortungsbewusst mit Wagnissituationen um und erfahren gegenseitiges Vertrauen, Helfen und Sichern.	Selbstbild Die SuS schätzen Risiken realistisch ein, entwickeln Selbstvertrauen, überwinden Ängste und erleben Freude.	
Art der Leistungsüberprüfung	Bewältigung eines vorgegebenen Parkours		

Klasse 10: Laufen, Springen, Werfen

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Die SuS kennen die Regeln für Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen, wissen, wie eine Wettkampfanlage für Wurf- und Sprungdisziplinen aufgebaut ist, und verstehen die Bedeutung der Impulsübertragung in der Leichtathletik. Sie können den Unterschied zwischen Stoßen und Werfen erklären und Technikelemente der Angleittechnik benennen.	Begriffe Laufen, Springen, Werfen, Regeln zum Start, Staffelübergabe, Zonen und Linien, Puls, Kondition, Ausdauer, Kraft	200g Schlagball, 100m Sprint, ggfs. Mittel- und Langstreckenläufe wie z.B. 800m bis 3000m Läufe, 4mal 100m Staffel, Weit-/Hochsprung, Kugelstoßen
Fähigkeiten	Die SuS führen verschiedene Sprünge, Würfe, Stöße und Läufe aus, entwickeln ein gutes Zeit- und Tempogefühl, beherrschen Sprint- und Sprungübungen und laufen schnell, rhythmisch und ausdauernd. Sie können die Kugel sicher und regelgerecht halten und stoßen und dabei die Stoßbewegung koordinieren.	Bewegungsformen Sprint- und Sprung-ABC, Läufe, Sprünge, Würfe, Stöße in versch. Variationen	je nach Wettkampfsituation passende Bewegungsform umsetzen
Fertigkeiten	Die SuS wenden passende Wettkampftechniken an, führen Lauf-, Sprung- und Wurfdisciplinen korrekt aus und messen Zeiten, Weiten und Höhen richtig. Sie können den Stoß aus dem Stand mit korrekter Arm- und Körperbewegung ausführen sowie erste rhythmische Verlagerungen mit Angleitansatz nachvollziehen.	Bewegungstechniken Lauf, Sprint, Wurf Stoß (vom Standstoß zur O'Brien-Technik) Rumpf- und Beinmuskulatur zur Kraftübertragung einsetzen	
Einstellungen	Die SuS achten auf Sicherheit, geben Rückmeldungen zu motorischen Umsetzungen, vergleichen ihre Leistung mit anderen, wollen Wettkämpfe gut abschließen und zeigen Freude bei Erfolg sowie Gelassenheit bei Misserfolg. Sie zeigen Offenheit für eine neue, kraftbetonte Technikdisziplin.	Selbstbild Die SuS zeigen Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft, akzeptieren und unterstützen Schwächere, erkennen Stärkere an und arbeiten kooperativ zusammen.	
Art der Leistungsüberprüfung	Techniküberprüfung Kugelstoßen Bewertung der erzielten Werte gemäß den leichtathletischen Maßkriterien (Bundesjugendspiele und Sportabzeichen)		

Klasse 9/10: Ultimate Frisbee (fakultativ)

Thema	Kompetenzbeschreibung	Inhalte	Konkretisierung
Kenntnisse	Regeln beherrschen, Techniken benennen können und Anwendung erläutern können.	Begriffe Deckungsschatten, „Spirit of the game“, Vorhand- und Rückhandwurf, Sandwich-Catch, Low- und High-Catch, Sternschritt	
Fähigkeiten	Die SuS führen grundlegende Spielformen des Ultimate-Frisbee aus.	Bewegungsformen Scheibe werfen, Scheibe fangen, freilaufen und anbieten, allgemeine Spielfähigkeit erwerben, gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.	
Fertigkeiten	Die SuS gewinnen Raum, indem sie die Scheibe zielgerichtet innerhalb der eigenen Mannschaft und vorbei an Gegenspielern weiterspielen.	Bewegungstechniken Vorhand- und Rückhandwurf. Sandwichcatch Low- und High-Catch Einhändiges Fangen Sternschritt zwecks Platzgewinnung (Überkopfwurf)	
Einstellungen	Angst vor der Scheibe verlieren, mit Sieg und Niederlage vernünftig umgehen	Selbstbild SuS entwickeln sich dazu, angstfrei und spaßbetont am Zielspiel teilzunehmen.	
Art der Leistungsüberprüfung	Möglich wären: Spielbeobachtung, Technik Prüfung (Würfe in Sektoren oder bestimmte Weiten)		