

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen
5. Bewegen an Geräten – Turnen
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste
7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

	Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abwärmen • Fitness- und Konditionstraining • Funktionsgymnastik, Haltungsaufbau (z.B. Rückenschule), Entspannungsmethoden
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele • Spiele aus anderen Kulturen • Spielangebote im Umfeld der Schule und in unterschiedlichen Umgebungsräumen
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weit- und Hochsprung, Wurf und Stoß) • Formen ausdauernden Laufens • leichtathletischer Mehrkampf
4	Bewegen im Wasser – Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Schwimmtechniken einschließlich Start und Wende • ausdauerndes Schwimmen • Wasserspringen, Tauchen, Rettungsschwimmen
5	Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen an Geräten (Bank oder Balken, Barren oder Reck, Boden, Sprunggerät) • Turnen an Gerätebahnen oder -kombinationen • Akrobatik

6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik mit und ohne Handgerät (z. B. Seil, Ball, Reifen, Gymnastikband) • Gymnastik mit Materialien (z. B. Plastiksäcke, Luftballons, Folien, Tücher) oder mit Objekten (z. B. Besen, Stühle, Schirme) • Fitnessgymnastik (z. B. Rope-Skipping, Step-Aerobic) • Pantomime oder Bewegungstheater oder Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen (z. B. Volkstanz, Standardtanz, Hip-Hop) oder Jonglage
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) • Partnerspiele (z. B. Badminton oder Tennis oder Tischtennis)
8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> • Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z. B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating) oder Gleiten auf dem Wasser (z. B. Rudern, Kanufahren, Surfen, Segeln) oder Gleiten auf Schnee und Eis (z. B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf)
9	Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport	<ul style="list-style-type: none"> • normungebundene Kampfformen oder Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z. B. Ringen, Judo) oder Zweikampfformen mit Gerät (z. B. Fechten) <p>Hinweis: Kampfsportarten, deren Handlungsziel es ist, den Beteiligten Schmerzen zuzufügen oder sie gar zu verletzen, widersprechen dem pädagogischen Auftrag und stellen keine Schulsportarten dar.</p>

Jahrgangsstufe 5 - Obligatorik: 89 Stunden / Freiraum: 31 Stunden

1. Sich zusammen anstrengen und Spaß haben - in bewegungsintensiven Lauf- und Staffelspielen Belastungssituationen erkennen und verstehen
2. Sachgerechtes Aufwärmen - Allgemeines Aufwärmen, grundlegende funktionsgymnastische Übungen kennenlernen und ausführen können (über das Schuljahr begleitend zu unterrichten)
3. 15 Minuten, 1 Spiel - Pausenspiele im Team organisieren, verändern und mit vorgegeben Material erfinden
4. Weitwerfen gar nicht so schwer - wie weites werfen mit und ohne Anlauf gelingen kann
5. Hoch und weit springen will gelernt sein - die Vielfältigkeit der Springens und die Notwendigkeit von grundlegenden technisch-kordinativen Bewegungsmerkmalen erfahren
6. Wetten, ich springe höher, weiter und laufe schneller und länger? Ein leichtathletischer Mehrkampf
7. Turnen in unterschiedlichen Sinnggebungen - Die Grundtätigkeiten des Turnens als Stationsbetrieb (Rollen, Drehen, Springen, Fliegen, Schaukeln, Schwingen, Balancieren, Klettern...)
8. Rolle, Handstand, Rad - grundlegende Bewegungsfertigkeiten kriteriengeleitet erarbeiten, beobachten, verbessern und den anderen SchülerInnen eine Hilfe sein
9. Kämpfen will gelernt sein - Entwicklung und Anwendung von Regeln in Zweikampfsituationen unter Berücksichtigung von Kooperation und Fairness
10. Volley spielen - verschiedene Bälle einzeln und im Team in der Luft halten und geeignete
11. Floorball - Techniken erlernen (Schlägerhaltung, Passen, Dribbeln, Tore schießen), im Spiel anwenden und die Regeln verstehen

Hinweis:

Das Unterrichtsvorhaben zum Thema Floorball ist verpflichtend in allen Klasse 5 bis Mitte Dezember zu unterrichten. Vor den Weihnachtsferien erfolgt das Floorballturnier der Klassen 5 und 6.

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	1	AD	3	2		1	1,2			1		
2	1	AF	6	1	1	1	1					1
3	2	E	6	2,3	1	1					2,3	
4	2	AD	6	1,2	2	2	1,2,3			1		
5	3	A	8	1,2	1,2	1	2,3					
6	3	DE	6	1,2,3,4	1,2					1	1,4	
7	5	A	4	1,2,3	1		1,2,3					
8	5	ADE	12	1,2,4	1,2	1	1,2,3			1,3		
9	9	CE	9	1,2	1,2	1			3		1,2,3	
10	7	A	8	1,2			1,2,3					
11	7	AE	12	1,4	1,2	1	1,2,3				1,2,3	
12	7	AE	9	1,3,4	1	1	1,2,3				1,2,3	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a - f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

Jahrgangsstufe 6 - Obligatorik: 90 Stunden / Freiraum: 30 Stunden

1. Viele Spiele, verschiedene Spielideen – Kleine Spiele spielen und in verschiedene Spielekategorien unterscheiden können
2. Laufen ohne Unterbrechung – im gleichmäßigen Tempo das Lebensalter laufen
3. Auftrieb, Vortrieb, Wasserlage – elementare Gesetzmäßigkeiten verstehen und für das Schwimmen nutzen
4. Vielfältig springen – Wasserspringen funktionsgerecht aus verschiedenen Höhen durchführen
5. Brustschwimmen – mit Start und Wende sicher schwimmen können
6. Tauchen – sich unter Wasser orientieren und fortbewegen können
7. Laufen, hüpfen, federn, springen – verschiedene Fortbewegungsarten auf Musik anwenden
8. Gleiten (Inline, Schlittschuhlaufen...) – vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern
9. Kleiner Ball und kleiner Schläger – zielgenau mit unterschiedlichen Schlagvarianten mit- und gegeneinander Tischtennis spielen können
10. Floorball – sich taktisch klug auf dem Spielfeld bewegen und gruppentaktisch agieren

Hinweise:

1) Das Unterrichtsvorhaben 8 (Inline Skating) ist für alle Klassen im ersten Halbjahr, die kein Schwimmunterricht haben, in diesem verpflichtend zu unterrichten. Alle Schwimmklassen skaten im zweiten Halbjahr.

2) Das Unterrichtsvorhaben 10 (Floorball) ist verpflichtend in allen Klasse 6 bis Mitte Dezember zu unterrichten. Vor den Weihnachtsferien erfolgt das Floorballturnier der Klassen 5 und 6.

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	2	E	9	1,3	1	1					1,2,3,4	
2	3	AF	9	3		1,2	1,2					2
3	4	A	6	1	1,2	1	1,2,3					
4	4	BF	6	4	1,2	1		2				1
5	4	AD	16	2		1	1,2,3			1		
6	4	ACF	6	4	1,2	1	1,3		3			1
7	6	AB	9	1,2	1,2		1,3	3				
8	8	ACE	10	1,2	1	1,2	3		1,2,3			1
9	7	AD	10	1,3,4	1	1	3			2		
10	7	E	9	1,2,4	1,2	1	1,2,3				1,2,3	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a - f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

Jahrgangsstufe 7 - Obligatorik: 78 Stunden / Freiraum: 42 Stunden

1. Hochsprung als neue Herausforderung – verschiedene Hochsprungstechniken erfahren, selbst gestalten und bewerten (Körperschwerpunkt)
2. Bewegen im Wasser – mit Wechselzugtechnik auf dem Rücken und in Bauchlage mit Start und Wende schwimmen können
3. Ökonomisch schwimmen – über 10 Minuten ausdauernd und ohne Pause schwimmen können
4. Rettungsschwimmen – sich selbst und andere in Gefahrensituationen retten können
5. Volleyball – Erlernen von Volleyballtechniken und Entwicklung erster taktische Verhaltensweisen unter besonderer Berücksichtigung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit
6. Video Clip Dancing – vorgegebene Grundtechniken strukturgerecht ausführen und nach choreographischen Gestaltungskriterien verändern
7. 20 Minuten ohne Tempovorgabe laufen können - Ausdauertraining mit Pulskontrolle und Trainingstagebuch
8. Sporttreiben und gut vorbereitet sein – Aufwärmsequenzen selbstständig gestalten und anleiten können

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	3	AD	10	1,2			1,2,3			3		
2	4	AD	14	1,2			1,2,3					
3	4	F	8	3	1	1						2
4	4	CF	8	4					3			1
5	7	DE	10	1,2	1,2	1				1	1	
6	6	AB	12	1,2	1		1,2,3	1,2,3				
7	1,3	ADF	8	2,3	2	1,2	2			1,2,3		2
8	1	ADF	8	1	1		2			2		1,2

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a - f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

Jahrgangsstufe 8 - Obligatorik: 81 Stunden / Freiraum: 39 Stunden

1. Schüler stellen verschiedene Spiele vor – Spielideen und -regeln vergleichen, analysieren und verändern
2. Bekanntes Spiel neu organisiert – Fußballspielregeln und die zugrundeliegende Spielidee reflektieren und situationsangemessen verändern
3. Mit Medien Spiele analysieren – Videoanalyse des eignen Basketballspiels hinsichtlich des individualtaktischen und gruppentaktischen Verhaltens und situationsangemessene Anpassung
4. Rope Skipping – mit bekannten und neu entwickelten Tricksprüngen eine Choreographie gestalten und beurteilen
5. Laufen, Fahrrad fahren, Laufen – zwei ausdauerorientierte Sportarten in einem Wettkampf miteinander kombinieren
6. Tischtennis – mithilfe eines vielfältigen Schlagrepertoires in Wettkampfspielen angemessen technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv agieren, seine eigene Spielfähigkeit und die der anderen Spieler_innen kriteriengeleitet beurteilen und verbessern können
7. Reck, Barren, Boden, Minitrampolin – Entwicklung von turnerischen Fähigkeiten an verschiedenen Geräten zur Erweiterung von Bewegungserfahrung und -können und dabei das eigene und fremde Bewegungskönnen einschätzen lernen und kriteriengeleitet Feedback geben
8. Variantenreich Badminton spielen – problemorientierte (genetische) Entwicklung von Schlagtechniken und taktischen Grundsätzen im Einzelspiel

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	2	E	8	1,2	1	1					2,3,4	
2	7	E	8	3	3	1					1,3	
3	7	ABE	12	1,2	1,2	1,2	2	1			1	
4	6	BE	10	3	1	1		1,2,3			1	
5	8,3		10	3.3,3.4,8.1,8.2	3.2,8.1	8.1,8.2	3		1,2,3		1	
6	7	A	8	1,2		1	1,2,3				1	
7	5	D	10	1,2,4	1,2,3		1,2,3			1		
8	7	AE	15	1	3	1	1,2,3				1	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a - f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

Jahrgangsstufe 9 - Obligatorik: 78 Stunden / Freiraum: 42 Stunden

1. Le parkour - Hindernisse effizient, schnell, sicher überwinden
2. Step Aerobic - Zur Verbesserung der Fitness ein mehrminütiges Training erstellen und kriterienorientiert beurteilen
3. Spiele aus anderen Kulturkreisen vermitteln, spielen und kriteriengeleitet einordnen (bspw. Baseball, Tschoukball, Ultimate Frisbee...) (Hinweis: Flag-Football UV Jahrgangsstufe 10)
4. Einen Leichtathletischen Fünfkampf gestalten und auswerten, sich individuell auf diesen vorbereiten und eigene Leistungen verbessern
5. Festhalten und Befreien - Lösungen für Kampfsituationen am Boden gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen (z. B. Judo)
6. Volleyball - Techniken üben, verbessern und Taktiken auf dem Großfeld entwickeln und anwenden

UV	BF	PP	Std	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	5	BD	10	2,3	1,2	1,2		2,3		3		
2	6	BEF	10	3	1	1		1,2,3			1	2
3	2	AE	20	1,2,3		1	1,3				1,3,4	
4	3	E	15	1,3	1,2	1					1,4	
5	9	ACE	8				3		1,2,3		1	
6	7	AE	15	1,2	2,3	1,2	1,2,3				1,2,4	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a - f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)