

SEK I

Klassenstufe 5

Themenbereich: Turnen Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS führen allein turnerische Grundformen und Turnelemente aus bzw. gestalten diese. Sie erhalten Kenntnis von Gestaltungs- und Bewertungskriterien und erfahren über das Erlernen von gegenseitigem Helfen und Sichern gegenseitiges Vertrauen.				
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Präsentation unterschiedlicher turnerischer Fertigkeiten	-Gerätekunde -Grundzüge des Helfens und Sicherns	-Ü2 / Ü3-Anforderungen des Turnfestes an allen Geräten -Turnelemente zu einer Kür miteinander verbinden	-sich mit einer Turnübung präsentieren -Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen	-Präsentationsprüfung im Rahmen des Turnfestes an drei unter bestimmten Vorgaben selbst gewählten Turngeräten

Themenbereich: Sportspiele - Kleine Spiele Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erwerben eine Ballkoordination, erlernen Spielsituationen zu verstehen und angemessen mit Sieg und Niederlage umzugehen.				
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Erwerb grundlegender Techniken mit dem Ball	-Regelkenntnisse in den vermittelten Spielen	-einen Ball im Laufen prellen -richtiges Fangen von Bällen -zielgenaues Passen -Ballgefühl, -kontrolle und -behandlung steigern	-Regeln einhalten -angemessen bei Erfolg (Freude) und Misserfolg (Gelassenheit) reagieren	-Koordinations- / Geschicklichkeitsparcours mit Bällen

Themenbereich: Sportspiele - Floorball

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erlernen und spielen regelgerecht Floorball im Rahmen der schulischen Möglichkeiten.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Erwerb einer allgemeinen Spielfähigkeit	-schulspezifische Regelkenntnisse im Floorball -Grundstrukturen in Angriff und Abwehr	-sportspielspezifische Technik funktional anwenden -Positionen der Mit- und Gegenspieler erfassen -grundlegende Handlungsmöglichkeiten erkennen (Freilaufen, Abspielen)	-sich für die Mannschaft engagieren -sich für Fairplay einsetzen	-klasseninternes Floorball-Turnier (Beobachten der technischen Spielfähigkeit und spieltaktischen Kompetenzen)

Themenbereich: Schwimmen

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS bewegen sich sicher im tiefen Wasser durch Erlernen verschiedener Schwimmlagen, Tauchschulung und das Kennenlernen von Rettungsmöglichkeiten.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Entwickeln und Verbessern von Schwimmtechniken und grundlegenden Fähigkeiten im und unter Wasser	-Baderegeln -Sicherheits- und Hygienevorschriften -Rettungsmöglichkeiten	-Erreichen des Bronze-Schwimmabzeichens -sich mit Brust- und Kraultechnik fortbewegen -Ausatmen unter Wasser -Weit- und Tieftauchen -Fußsprung vom 1m/3m-Brett -Startsprung	- Anstrengungsbereitschaft zeigen -Kältereiz überwinden -sich freudvoll im Element Wasser bewegen	-Erwerb des nächsthöheren Jugendschwimmabzeichens

Themenbereich: Laufen, Springen, Werfen

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS führen die leichtathletischen Grunddisziplinen aus bzw. verbessern diese gemessen an ihren individuellen Voraussetzungen. Sie erhalten Kenntnisse über die Maßkriterien (c-g-s) und erlernen ihre eigene Leistung einzuschätzen.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Allgemeine Bewegungsschulung leichtathletischer Fähigkeiten in den drei Grunddimensionen Laufen, Springen und Werfen	-Wettkampfbregeln (Startkommando, Gültigkeit eines Sprungs)	-Lauf-ABC -Schlagwurfbewegung ausführen -den Absprungraum beim Weitsprung treffen -Sprungbein kennen	-Teamgeist entwickeln bei Staffelwettbewerben -einen Wettbewerb bestmöglich abschließen	-Dreikampf im Rahmen der Bundesjugendspiele LA (50m-Sprint, Schlagballwurf, Weitsprung)

Klassenstufe 6

Themenbereich: Turnen

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS führen allein turnerische Grundformen und Turnelemente aus bzw. gestalten diese. Sie erhalten Kenntnis von Gestaltungs- und Bewertungskriterien und erfahren über das Erlernen von gegenseitigem Helfen und Sichern gegenseitiges Vertrauen.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
Turnen: Gestalten, Präsentieren, Üben	-Bewegungsprobleme wahrnehmen und erkennen -sich in Gerätekunde auskennen - Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden, Bewegungskriterien kennen und anwenden	-Ü3/ Ü4-Anforderungen des Turnfestes an allen Geräten -Turnelemente zu einer Übungsabfolge flüssig verbinden	-sich mit einer Turnübung präsentieren -Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen -sich mit einer Turnübung präsentieren können -Risiken realistisch einschätzen können -Ängste bewältigen	-Präsentationsprüfung im Rahmen des Turnfestes an drei unter bestimmten Vorgaben selbst gewählten Turngeräten; Zeigen von erworbenen Bewegungslösungen

Themenbereich: Sportspiele – Volleyball

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erwerben eine allgemeine Spielfähigkeit, indem sie volleyballspezifische Handlungssituationen spielpraktisch kennen und verstehen lernen

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Erwerb einer allgemeinen Spielfähigkeit mit Hinführung zum Kleinfeld-und Minivolleyball 3:3	-volleyballspezifische Handlungssituationen kennen durch allg./ speziell vorbereitende Spiele in/ohne Wettkampf -Bewegungsmerkmale kennen (Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten, Driveschlag)	-Grundelemente: Springen vertikal und Werfen in Spiel und Übungssituationen anwenden, -volleyballspezifische Grundsituationen 1. Annahme- Abwehr-Weitergabe 2. Zuspiel- Angriff in Aufgabensituationen wahrnehmen und beobachten; Lösungen erkennen und anwenden. - Techniken funktional anwenden -Positionen der Mit- und Gegenspieler erfassen	-kreatives Spielverhalten -in Spielsituationen Aufgaben übernehmen können -sich für die Mannschaft engagieren -sich für Fairplay einsetzen	- Beobachtungsbögen Technik -Spielbeobachtung

Themenbereich: Sportspiele - Basketball

Schwerpunktsetzung/ Kompetenzen: Die SuS erlernen und spielen regelgerecht Basketball oder ein basketballähnliches Spiel (z.B. Kastenbasketball). Dabei sollen technisches und motorisches Können mit dem Ball in basketballtypischen Handlungssituationen angewandt werden können.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Hinführung zum regelgerechten Basketball	-Regelkenntnisse -Grundstrukturen und Handlungssituationen im Basketball erkennen	-Spielidee erfassen und Regeln anwenden können -technisches und motorisches Können im Umgang mit dem Ball erweitern (auch Entscheidungsfähigkeit, Absprachen und Strategien entwickeln können). -grundlegende Spielerfahrungen (sich freilaufen, einen Gegenspieler decken, freie Mitspieler erkennen und ausspielen, angreifende Spieler stören, rasches Umschalten von Angriff auf Abwehr usw.)	-ein Spiel bewusst gestalten -Spielen und Auswerten -Spiel „erleben“ können (Spannung, Niederlage ..., Sieg). -Kenntnisse zur Konfliktregelung und zum Fair-Play erwerben -Mannschaften bilden, -in Mannschaften / -mit dem Partner spielen können	-Überprüfung von Techniken in spielnahen Übungen -Spielbeobachtung

Themenbereich: Ringen, Raufen, Verteidigen

Schwerpunktsetzung/ Kompetenzen: Die SuS erwerben in kämpferisch ausgerichteten Bewegungsdialogen Sozialkompetenz, Empathie und Widerstandskräfte gegen Gewalt

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Erwerb grundlegender Fertigkeiten und Fähigkeiten im Bereich Ringen, Raufen und Verteidigen	-Erwerb von Kenntnissen, um Zweikämpfe und Kämpfe in Gruppen nach festen Regeln bestreiten zu können	-Körperkontakt zulassen können -Vertrauen aufbauen können -Gleichgewicht herstellen können -Erwerb von Techniken, um den Verlust von Gleichgewicht ausgleichen und Gleichgewicht wieder herstellen zu können -Strategien in Zweikampfsituationen entwickeln	-eigene Stärken und Schwächen erkennen können -Stärken des Gegners anerkennen können -Erwerb von Verantwortung, Hilfsbereitschaft und Kooperationsfähigkeit -Rücksichtnahme in der Gruppe zur Anwendung bringen können -eingeführte Regeln, Rituale und Absprachen einhalten können	Leistungsbeobachtung -Selbstreflexion

Themenbereich: Leichtathletik

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS entwickeln Freude und Interesse an leichtathletischen Körperübungen, an leichtathletischen Anstrengungen und an der persönlichen Bestleistung

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Allgemeine Bewegungsschulung leichtathletischer Fähigkeiten in den drei Grunddimensionen Laufen, Springen und Werfen; Spielleichtathletik – vielfältiges Laufen, Springen, Werfen; Ausdauernd Laufen, Wettkämpfe erfahren und gestalten	-trainings-gerechte Vorbereitung auf ein Sportfest erfahren und nachvollziehen -Wettkampf-regeln	-in vielfältig variierten Situationen Laufen, Springen und Werfen anwenden können (z.B. Lauf-ABC) -zunehmendes Bewegungskönnen in Lauf, Sprung und Wurf	-Beherrschungsfreude, Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen; -die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen können; -sich im Wettstreit vergleichen können; -Spielfreude Wetteifer und Neugier entwickeln	-Dreikampf im Rahmen der Bundesjugendspiele LA -Ausdauerläufe (800/1000m) -Leistungserhebung im Unterricht in div. Disziplinen -Bewegungsbeobachtung

Klassenstufe 7

Themenbereich Sportspiele: Sportspiele - Volleyball				
Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erlangen spezifische Spielfähigkeit in einem großen Zielwurf- und Zielschussspiel.				
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Sportspiele – Richtig Voellyball spielen	-über Regelkenntnisse in einem großen Sportspiel verfügen -Grundstrukturen in Angriff und Abwehr (er-)kennen	-sportspielspezifische Techniken funktional anwenden -sich anbieten und orientieren -Flugbahn eines Balles einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen	-sich für die Mannschaft engagieren -Druckbedingungen ertragen (Präzisionsdruck) -erlernte Regeln umsetzen	-in einer Komplexübung volleyballspezifische Techniken demonstrieren -Spiel (möglichst 3 vs 3)

Themenbereich Turnen				
Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS präsentieren turnerische Bewegungsaufgaben im Rahmen einer Einzelkür.				
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Turnerische Fähigkeiten präsentieren -auf Körperspannung, Balance, Koordination und Kraft beruhende turnerische Bewegungsaufgaben lösen	-Gerätekunde -Hilfe- und Sicherheitsstellungen kennen -Fachbegriffe aus dem Gerätturnen kennen	-Turnelemente in Grob- bzw. Feinform beherrschen und flüssig miteinander verbinden	-Anstrengungsbereitschaft zeigen -Ängste überwinden -Bereitschaft zum Helfen und Sichern	-Präsentationsprüfung im Rahmen des Turnfestes mit selbst gewählten Geräten und Schwierigkeitsgraden

Themenbereich Sportspiele: Sportspiele - Basketball				
Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erlangen spezifische Spielfähigkeit in einem großen Zielwurf- und Zielschusspiel.				
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Sportspiele – Richtig Basketball spielen	-über Regelkenntnisse in einem großen Sportspiel verfügen -Grundstrukturen in Angriff und Abwehr (er-)kennen	-sportspielspezifische Techniken funktional anwenden -sich anbieten und orientieren	-sich für die Mannschaft engagieren -Druckbedingungen ertragen (Präzisionsdruck) -erlernte Regeln umsetzen	-in einer Komplexübung basketballspezifische Techniken demonstrieren -Spiel (möglichst 3 vs 3)

Themenbereich: Bewegungsgestaltung und Tanz - eine (Gruppen-)choreographie ausarbeiten				
Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS gestalten in der Gruppe künstlerische Bewegungsaufgaben und präsentieren eine Choreographie.				
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Mit gymnastisch-tänzerischen Mitteln einen Rhythmus gestalten	-Grundformen tänzerisch-gymnastischer Bewegungen kennen -Bewegungsfolgen mithilfe von Fachbegriffen erfassen	-Rhythmus in der Musik mit Bewegungsrhythmus synchronisieren -eine Choreographie erarbeiten und präsentieren -einfache Schrittfolgen im Takt ausführen	-Musik kreativ und produktiv in Bewegung umsetzen -ein positives Selbstbild gegenüber Bewegung zur Musik entwickeln -Körpersprache einsetzen	-Präsentation der Choreographie

Themenbereich Laufen, Springen, Werfen

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS wiederholen leichtathletische Disziplinen aus den Klassenstufen 5 und 6. Dabei sollen sie die dort erbrachten Leistungen signifikant verbessern.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Persönliche Bestleistungen beim Weitsprung, Sprint, Wurf und Ausdauerlauf durch technische Verbesserungen und konditionelle Fortschritte verbessern	-Regelkenntnisse: Sprint, Ausdauerlauf, Wurf und Weitsprung -leichtathletische Techniken grundlegend erfassen	-wettkampfgerechte Ausführung der leichtathletischen Techniken	-die eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen -einen Wettbewerb bestmöglich gestalten -persönlichen Willen zur Leistungssteigerung entwickeln und zeigen	-Dreikampf im Rahmen der Bundesjugendspiele

Klassenstufe 8

Themenbereich: Turnen

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS führen allein turnerische Grundformen und Turnelemente aus bzw. gestalten diese. Sie vertiefen ihre Kenntnisse von Gestaltungs- und Bewertungskriterien und erfahren über das Erlernen von gegenseitigem Helfen und Sichern gegenseitiges Vertrauen.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Präsentation unterschiedlicher turnerischer Fertigkeiten	-Gerätekunde -Grundzüge des Helfens und Sicherns -Bewertungskriterien kennen u. anwenden	- <u>Boden</u> : Handstand, Rad - <u>Sprung</u> : Sprunghocke oder –grätsche - <u>Balken</u> : halbe Drehungen, Sprünge - <u>Reck</u> : Aufschwung-/ Umschwungbewegungen - <u>Barren</u> : Stüttschwingen, Sitze+Abgänge - <u>Ringe</u> : Tipp-Schwingen mit Drehungen, Abgänge -Turnelemente zu einer Kür miteinander verbinden	-sich mit einer Turnübung präsentieren -Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen	-Präsentationsprüfung im Rahmen des Turnfestes an drei unter bestimmten Vorgaben selbst gewählten Turngeräten

Themenbereich: Laufen – Springen – Werfen: Leichtathletik

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS wiederholen leichtathletische Disziplinen aus vorangegangenen Klassenstufen und erlernen die Disziplin Kugelstoßen.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Laufen verschied. Distanzen -Weitspringen in verschied. Formen -Werfen und Stoßen von verschieden Geräten	-Regeln der behandelten Lauf-, Sprung-, Wurfdisziplinen kennen -Regeln u. wichtige Bewegungsmerkmale bei Stoßbewegungen kennen	-Lauf-ABC -den Absprungraum beim Weitsprung treffen -Stoßbewegung ausführen -aus dem Ring die Kugel stoßen	-Teamgeist entwickeln bei Staffeltwettbewerben -einen Wettbewerb bestmöglich abschließen	-Wettkampf im Rahmen der Bundesjugendspiele LA (Sprint, Weitsprung, Wurf/Stoß)

Themenbereich: Sich fit halten – Ausdauertraining und Rope Skipping

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und erfahren dabei ihren eigenen Körper und dessen Belastungsgrenzen.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Ausdauertraining – Das Erfahren eigener psychophysischer Belastungsgrenzen	- einführendes,funktionales Wissen zu Training, Trainingsmethoden und Sportbiologie erlangen -funktionales Wissen zur Durchführung der Sprünge erlangen	-ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen -ein Ausdauertraining durchhalten -mindestens 20 Min ausdauerndes Laufen durchhalten -Pulsmessung	-Anstrengungs-bereitschaft zeigen -mit Erschöpfung und Ermüdung umgehen bzw. diese überwinden -körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte HF aushalten	-Dauerlauf 30min -Beep-Test -Cooper-Test -Sportmotorische Tests
-Rope Skipping	-verschiedene gestalterische Elemente zur Präsentation kennen	-verschiedene Sprünge allein u. in der Gruppe ausführen -Arbeitskarten lesen, verstehen u. umsetzen	-Frustrations-/ Übungstoleranz entwickeln -kooperativ sein	-Rope-Skipping Kür als Gruppenpräsentation

Themenbereich Sportspiele: Fußball

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erlangen sportspielspezifische Spielfähigkeit in einem großen Zielwurf- und/oder Zielschussspiel.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Sportspiele – Vorbereitung zum Großen Spiel -Richtig Fußball spielen	-über Regelkenntnisse im Fußball verfügen -Grundstrukturen in Angriff und Abwehr (er-) kennen	-sportspielspezifische Techniken funktional anwenden -sich anbieten und orientieren -Ballbesitz individuell und kooperativ sichern -Lücken nutzen, Freiräume verhindern -Abschlussmöglichkeiten nutzen	-sich für die Mannschaft engagieren -Druckbedingungen ertragen (Zeitdruck, Präzisionsdruck) -erlernte Regeln umsetzen und einhalten -Fairplay praktizieren -angemessen mit Sieg u. Niederlage umgehen	-Koordinationsparcours (unter verschiedenen Druckbedingungen) -Spielbeobachtung

Themenbereich Sportspiele: Handball

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erlangen sportspielspezifische Spielfähigkeit in einem großen Zielwurf- und/oder Zielschussspiel.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Sportspiele – Vorbereitung zum Großen Spiel -Richtig Fußball spielen	-über Regelkenntnisse im Fußball verfügen -Grundstrukturen in Angriff und Abwehr (er-) kennen	-sportspielspezifische Techniken funktional anwenden -sich anbieten und orientieren -Ballbesitz individuell und kooperativ sichern -Lücken nutzen, Freiräume verhindern -Abschlussmöglichkeiten nutzen	-sich für die Mannschaft engagieren -Druckbedingungen ertragen (Zeitdruck, Präzisionsdruck) -erlernte Regeln umsetzen und einhalten -Fairplay praktizieren -angemessen mit Sieg u. Niederlage umgehen	-Koordinationsparcours (unter verschiedenen Druckbedingungen) -Spielbeobachtung

Klassenstufe 9

Themenbereich: Sich fit halten – Krafttraining ohne Geräte / (Kraft-) Ausdauertraining

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erfahren bei der Lösung von (kraft-) ausdauerorientierten Bewegungsaufgaben ihren eigenen Körper und dessen Belastungsgrenzen.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-(Kraft-) Ausdauertraining – Das Erfahren eigener psychophysischer Belastungsgrenzen	-funktionales Wissen zu Training, Trainingsmethoden und Sportbiologie	-Pulsmessung -ein (Kraft-) Ausdauertraining durchhalten -mindestens 30 Min ausdauerndes Laufen durchhalten	- Anstrengungsbereitschaft zeigen -mit Erschöpfung und Ermüdung umgehen bzw. diese überwinden -körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte HF aushalten	-Dauerlauf 30min -Beep-Test -Cooper-Test -Sportmotorische Tests (z.B. Obersberger Fitnesstest mit an den 9. Jg. angepasster Leistungsbewertung)

Themenbereich: Sportspiele - Fußball

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erlangen sportspielspezifische Spielfähigkeit in einem großen Zielwurf- und/oder Zielschussspiel.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Sportspiele – Richtig Fußball spielen	-über Regelkenntnisse im Fußball verfügen -Grundstrukturen in Angriff und Abwehr (er-)kennen	-sportspielspezifische Techniken funktional anwenden -sich anbieten und orientieren -Ballbesitz individuell und kooperativ sichern -Lücken nutzen, Freiräume verhindern -Abschlussmöglichkeiten nutzen	-sich für die Mannschaft engagieren -Druckbedingungen ertragen (Zeitdruck, Präzisionsdruck) -erlernte Regeln umsetzen und einhalten sowie fair spielen	-Koordinationsparcours (unter verschiedenen Druckbedingungen) -Spielbeobachtung

Themenbereich: Sportspiele - Tischtennis

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erlangen sportspielspezifische Spielfähigkeit in einem großen Rückschlagspiel.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Sportspiele – Richtig Tischtennis oder Badminton spielen	-Regeln -einen Angriff planen und Punkte herauspielen	-sportspielspezifische Techniken funktional anwenden -Winkel steuern -über Orientierung auf dem Feld und zum Ball verfügen -situationsadäquate Entscheidungen treffen	-grundlegende, sportspielübergreifende taktische Verhaltensweisen anwenden -sich mit einem Gegner messen -Spielideen und Spielregeln nach eigenen Bedürfnissen verändern und umsetzen	-Koordinationsparcours (unter verschiedenen Druckbedingungen) -Spielbeobachtung

Themenbereich: Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletik

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS wiederholen leichtathletische Disziplinen aus vorangegangenen Klassenstufen und erlernen die Disziplin des Hochsprungs. Dabei lernen sie, ihre eigene Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen einzuschätzen, und erleben beim Sprung in die Höhe das „Fliegen“.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Leichtathletik – Wer hoch fliegt, fällt tief	-Regeln der behandelten Wurf-, Lauf, Sprungdisziplinen kennen -Aufbau einer Wettkampfanlage (Hochsprung) kennen -Bedeutung des Körperschwerpunktes (Flop-Technik versus ältere Techniken)	Wh. und Vertiefung der Techniken aus vorangegangenen Klassenstufen, insbesondere Kugelstoß -Grundzüge der Flop-Technik	-einen Wettbewerb bestmöglich abschließen	-Wettkampf im Rahmen der Bundesjugendspiele LA (Sprint bzw. 800/1000m, Weit-/Hochsprung, Wurf/Stoß)

Klassenstufe 10

Themenbereich: Sich fit halten

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben. Hierbei erfahren sie ihre Belastungsgrenzen und deren Erweiterung durch gezielte, regelmäßige Bewegung.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
Übungen zur individuellen Entwicklung von Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit	- funktionales Wissen zu Training, Trainingsmethoden und Sportbiologie - Bedeutung von Beweglichkeit	- mind. 30 min laufen - Übungen korrekt ausführen - ein Fitnesstraining gestalten - koordinative Fähigkeiten demonstrieren	- Anstrengungsbereitschaft zeigen - Erschöpfung und Ermüdung überwinden - die eigene Fitness außerhalb der Schule verbessern - ein Beweglichkeitstraining ernsthaft durchführen	- Ausdauer-test - Erstellen eines Fitnessparcours in der Gruppe - Koordinationsübungen mit dem Seil

Themenbereich: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS laufen so schnell wie möglich, werfen oder stoßen Wurfgeräte möglichst weit und springen so hoch oder weit wie möglich.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
Laufen von verschiedenen Distanzen Werfen und Stoßen von verschiedenen Geräten Springen in verschiedenen Formen und unterschiedlichen Techniken	-leichtathletische Begriffe kennenlernen und anwenden können -die besondere Bedeutung des Prinzips der Impuls-übertragung erfassen -Vertiefung insbesondere in den Bereichen Hochsprung und Kugelstoßen	-Ausführen verschiedener Sprünge, Würfe, Stöße und Läufe -schnell, rhythmisch und ausdauernd laufen -über notwendige koordinative Fähigkeiten verfügen -wettkampfgerechte Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen ausführen	-einen Wettkampf bestmöglich abschließen -die eigenen Leistung zu anderen in Beziehung setzen -mit Erfolg und Misserfolg umgehen können	-Wettkampfprüfung im Rahmen der Bundesjugendspiele LA -Technikprüfung einer komplexen Disziplin (z. B. Hürdenlauf, Speerwurf)

Themenbereich: Sportspiele - Badminton

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erwerben eine allgemeine sowie eine sportspielspezifische Spielfähigkeit.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Entwicklung der individuellen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten in Rückschlagspielen.	-Spielideen entwickeln und Vereinbarungen treffen -Erfolgsmöglichkeiten einschätzen	-sportspielspezifische Techniken funktional anwenden -sich auf dem Feld orientieren -richtiges Timing entwickeln (Laufwege, Lauftempo) -Entscheidungen situationsadäquat treffen	-sich mit Gegnern messen -Spielideen und -regeln nach eigenen Bedürfnissen verändern -taktische Verhaltensweisen anwenden	-ein eigenes Rückschlagspiel entwickeln und durchführen -Zielspiel

Themenbereich: Sportspiele - Basketball

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erwerben eine allgemeine sowie eine sportspielspezifische Spielfähigkeit.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-regelgerecht Basketball spielen -Entwicklung der individuellen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten	-verschiedene Spielpositionen in Angriff und Abwehr einnehmen -Regelkenntnisse erweitern	-sportspielspezifische Techniken funktional anwenden -Überzahlsituationen hervorrufen und ausnutzen -Abschlussmöglichkeiten nutzen bzw. verhindern	- Anstrengungsbereitschaft zeigen -mit Drucksituationen umgehen können -mannschaftsdienlich agieren -sich für Fairplay einsetzen	-Techniktest im Rahmen einer spielnahen Übung oder eines Kontinuums -Taktiktest in einer Klein-gruppe -Spielbeobachtung

SEK II

Grundkurs

E 1-2

Themenbereich: Fitness (verbindlich laut Fachanforderungen)

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Hierbei erfahren sie ihre Belastungsgrenzen und binden trainingswissenschaftliches Wissen in ihr Sporttreiben ein.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
Übungen zur Ausbildung und Förderung konditioneller und/oder koordinativer Fähigkeiten	-funktionales Wissen zu Training, Trainingsmethoden und Sportbiologie -Wissen um gesundheitsfördernde und -schädigende sportliche Betätigung	-Übungen korrekt ausführen -ein Fitnesstraining unter grundlegenden trainingswissenschaftlichen Aspekten gestalten	- Anstrengungsbereitschaft zeigen -Erschöpfung und Ermüdung überwinden	Lehrkraft wählt aus: -Obersberger Fitness-Test -Peep-Test -Cooper-Test -Ausdauerlauf, z.B. 3000m/5000m

Themenbereich: Sportspiele – entweder Zielschuss-/Zielwurfspiel (Fußball, Basketball, Hockey oder Handball) oder Rückschlagsspiel (Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis) (verbindlich laut Fachanforderungen)

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Hierbei erfahren sie ihre Belastungsgrenzen und binden trainingswissenschaftliches Wissen in ihr Sporttreiben ein.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-regelgerecht ein großes Sportspiel spielen -Entwicklung der individu-ellen sportspielspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten -sinnhaftes Verhalten in einem Mannschaftsgefüge	-Regelkenntnis -Kenntnis von grundlegenden Techniken -individuelle und gruppentaktische Verhaltensweisen	-sportspielspezifische Techniken -gemeinschaftlich als Gruppe in Angriff und Abwehr planvoll agieren	- Anstrengungsbereitschaft zeigen -Drucksituationen meistern -mannschaftsdienlich und fair spielen -taktische Vorgaben einhalten und umsetzen wollen	-spielnahe Übung bzw. Kontinuum -Spielbeobachtung

Themenbereich: Leichtathletik

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS erbringen individuelle Leistungen in den Bereichen Sprung, Wurf/Stoß und Lauf

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
Laufen, Springen, Werfen	-Regelkenntnis -Kampfrichtertätigkeit im Rahmen der BJS Leichtathletik -Kenntnis von grundlegenden Techniken -grundlegende Kenntnisse zu KSP und biomechanischen Prinzipien	-Ausführen verschiedener Sprünge, Würfe, Stöße und Läufe -wettkampfgerecht agieren können -neue Disziplin: Speerwurf	-die eigenen Leistung zu anderen in Beziehung setzen -mit Erfolg und Misserfolg richtig umgehen können	-Wettkampfprüfung im Rahmen der BJS LA -im Unterricht erzielte Ergebnisse

+ weitere Themenbereiche und Inhalte frei wählbar

Q 1-4

Themenbereich: Sportspiele – entweder Zielschuss-/Zielwurfspiel (Fußball, Basketball, Hockey oder Handball) oder Rückschlagsspiel (Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis) (verbindlich laut Fachanforderungen)

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Hierbei erfahren sie ihre Belastungsgrenzen und binden trainingswissenschaftliches Wissen in ihr Sporttreiben ein.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-regelgerecht ein großes Sportspiel spielen -Entwicklung der individuellen sportspielspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten -sinnhaftes Verhalten in einem Mannschaftsgefüge	-Regelkenntnis -Kenntnis von grundlegenden Techniken -individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen	-sportspielspezifische Techniken -gemeinschaftlich als Gruppe in Angriff und Abwehr planvoll agieren	- Anstrengungsbereitschaft zeigen -Drucksituationen meistern -mannschaftsdienlich und fair spielen -taktische Vorgaben einhalten und umsetzen wollen	-spielnahe Übung bzw. Kontinuum -Spielbeobachtung

+ mindestens 2 weitere Themenbereiche wählbar aus:

- Fitness
- Gerätturnen
- Leichtathletik
- Gymnastik / Tanz
- Schwimmen
- Wassersport
- Rollen und Gleiten
- Ringern, Raufen, Verteidigen

SEK II

Profil

Grundsätzlich gilt: Es werden in der Qualifikationsphase mindestens drei Praxisthemenbereiche unterrichtet, die allesamt bereits in E 1-2 unterrichtet worden sind. Die Lehrkraft entscheidet über die Themenauswahl.

E 1-2

Themenbereich: Fitness (verbindlich)				
Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Hierbei erfahren sie ihre Belastungsgrenzen und binden trainingswissenschaftliches Wissen in ihr Sporttreiben ein.				
Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-Übungen zur Ausbildung und Förderung konditioneller und/oder koordinativer Fähigkeiten -Doping: Bedeutung für die Gesundheit und den Sport (Theoriethemenbereiche 1+4)	-funktionales Wissen zu Training, Trainingsmethoden und Sportbiologie auf erhöhtem Niveau -Wissen um gesundheitsfördernde und -schädigende sportliche Betätigung (inkl. Doping)	-Übungen korrekt ausführen -ein Fitnesstraining unter grundlegenden trainingswissenschaftlichen Aspekten gestalten	- Anstrengungsbereitschaft zeigen -Erschöpfung und Ermüdung überwinden -Trainingsbereitschaft über den Praxisunterricht hinaus	Lehrkraft wählt aus: -Obersberger Fitness-Test -Peep-Test -Cooper-Test -3000/5000m-Lauf

Themenbereich: Sportspiele – entweder Zielschuss-/Zielwurfspiel (Fußball, Basketball, Hockey oder Handball) oder Rückschlagsspiel (Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis) (verbindlich)

Schwerpunktsetzung Kompetenzen: Die SuS lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Hierbei erfahren sie ihre Belastungsgrenzen und binden trainingswissenschaftliches Wissen in ihr Sporttreiben ein.

Thema / Inhalte	Kenntnisse	Fähigkeiten / Fertigkeiten	Einstellungen	Prüfformat
-regelgerecht ein großes Sportspiel spielen -Entwicklung der individuellen sportspielspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten -sinnhaftes Verhalten in einem Mannschaftsgefüge -Bewegungsanalyse und/oder motorisches Lernen (Theoriethemenbereich 2)	-Regelkenntnis -Kenntnis von grundlegenden Techniken -Kenntnis von individual- und gruppentaktischen Verhaltensweisen -Kenntnis von der Analyse von Bewegungsabläufen oder vom motorischen Lernen	-sportspielspezifische Techniken anwenden und sie entweder in ihrer Funktionalität erklären können oder Grundlagen der Aneignung kennen -gemeinschaftlich als Gruppe in Angriff und Abwehr planvoll agieren	- Anstrengungsbereitschaft zeigen -Drucksituationen meistern -mannschaftsdienlich und fair spielen -taktische Vorgaben einhalten und umsetzen wollen	-spielnahe Übung bzw. Kontinuum -Spielbeobachtung

+ mindestens 2 weitere Themenbereiche wählbar aus:

- Geräturnen
- Leichtathletik
- Gymnastik / Tanz
- Schwimmen
- Wassersport
- Rollen und Gleiten
- Ringen, Raufen, Verteidigen

SEK II

Profil

Q 1-4

Es werden mindestens drei Praxisthemenbereiche unterrichtet, von denen alle bereits in E 1-2 unterrichtet worden sein müssen. Die Lehrkraft entscheidet über die Themenauswahl.

Es wird mindestens ein Thema aus dem Bereich Sportspiele und ein weiteres aus den Bereichen Gerätturnen, Fitness, Schwimmen, Leichtathletik, Gymnastik/Tanz gewählt.

Gültigkeit für alle Jahrgänge Sek I und Sek II (Grundkurs / Profil)

Diagnose

Die unterrichtende Lehrkraft verschafft sich zu Beginn einer Unterrichtseinheit einen Überblick über die Kenntnisse, Fähigkeiten / Fertigkeiten sowie Einstellungen der SuS in Bezug auf den entsprechenden Unterrichtsgegenstand. Hierbei können unterschiedliche Methoden eingesetzt werden (z.B. Spielbeobachtung, Beobachtungsbogen o.ä.). Der folgende Unterricht orientiert sich an den Ergebnissen der Diagnose.

Differenzierung / Förderung

Die unterrichtende Lehrkraft ist grundsätzlich im Hinblick auf Methodik und Organisation des Unterrichts bemüht, den individuellen Begabungen, Fähigkeiten, Neigungen und Interessen einzelner Schüler oder Schülergruppen innerhalb der Lerngruppe gerecht zu werden. Innere und äußere Differenzierung kann je nach Heterogenität der Lerngruppe stattfinden, z.B. über den Einsatz von Vorübungen, Hilfsübungen, Einsatz von Lernhilfen, Geländehilfen, Gerätehilfen.

Methoden / Medienkompetenz

Die SuS werden im Unterricht angehalten, Aufgaben selbstständig zu bearbeiten. Grundlegende Arbeitstechniken und Methoden werden vermittelt (z.B. Zergliederungsmethode, Ganzheitsmethode, Auf- und Abbau von Geräten, Möglichkeiten der Beobachtung, Analyse und Reflexion).

Für Beobachtung, Analyse und Reflexion (z.B. Erlernen von Techniken bzw. motorischen Bewegungen) können digitale Medien eingesetzt werden (z.B. Coaches Eye-App.)

Leistungsmessung / Leistungsbewertung

In Bezug auf die Leistungsmessung können unterschiedliche Verfahren zur Anwendung kommen:

- Lehrerbeobachtung
- Bewertungsbogen
- Film (unter Wahrung des Datenschutzes)

Bezüglich aller Unterrichtseinheiten sowie einzelnen Unterrichtsstunden werden zur Ermittlung der Gesamtleistung berücksichtigt:

- a) Kenntnisse (z.B. Regelwissen, Spielverständnis)
- b) Fähigkeiten (z.B. Lernfortschritt im Bezug zum Ausgangsniveau)
- c) Fertigkeiten (z.B. Beherrschung von Techniken, Variantenreichtum in Bezug auf Techniken)
- d) Einstellungen (z.B. Anstrengungsbereitschaft, Lernbereitschaft, Fair Play, Hilfsbereitschaft)