

## Schulinternes Fachcurriculum

Klassenstufe	Themenbereich	Thema	Inhalte und Beispiele	Kompetenzaufbau	Test / Überprüfung	Methodische Hinweise und Ideen Schüleraktivierende Methoden
5	<b>Sich fit halten</b>	Ausdauer trainieren	Lauftempo finden Pulsen Ausdauerleistung verbessern	Pulsmessung, funktionale Trainingsmethoden	Stundenlauf, Laftag, Laufabzeichen	Paarläufe, Schattenläufe (Medler) Mensch-ärgere-Dich-nicht Würfeleinlaufen (Sportunterricht.ch) Biathlon (Die, Krü) Pulsbingo
	<b>Turnen (Schwerpunkte)</b>	Akrobatik	Körperspannung, Entwicklung akrobatischer Figuren in Kleingruppen	Sich gegenseitig stützen und helfen, Gleichgewicht schulen	Präsentation in Kleingruppen	Menschenpyramiden
		Bodenturnen	Rolle rw Rolle vw Sichern und Helfen Handstand Rad			Hindernisturnen Gerätezehnkampf Le Parcours (Die) Akrobatik Alternative Bundesjugendspiele Gerätekür (zur Musik)
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	Laufen	Pendelstaffel 800 m Lauf Sprint Staffel	Leichtathletische Leistungsbegriffe kennen	Bundesjugendspiele	„Wir brechen den Rekord“ (Rüh,Die) Staffeln (Bananenkartons) Siebentagerennen Reaktionsspiele (Schwarz-Weiß,...) Zahlenläufe) Kartenspiel	

## Schulinternes Fachcurriculum

						Puzzellaufe
		Springen	Zonenweitsprung Schersprung re/li Weitsprung			Fahrradreifen (Spieleleichtathletik)
		Werfen / Stoßen	Medizinball-stoßen Zonenweitwurf (Flutterball) Ballwurf			Arbeit mit Tennisbällen Auf Ziele Werfen Mit unterschiedlichen Bällen werfen
	<b>Bewegungs- gestaltung/Tanz</b>	Hemmungen Abbauen Rhythmen wahrnehmen	Zur Musik bewegen	Erkennen und Umsetzen unterschiedlicher Rhythmen		Erwärmung (Laufen zur Musik)
	<b>Sportspiele</b>	Ballschule	Kleine Spiele, Völkerball	Ballkoordination, übergreifendes Taktikverständnis	Wurf- und Fangtechnik, Spieletag Völkerball	
	<b>Rollen und Gleiten</b>	Waveboard Rollbretter Teppichfliesen		Koordinationsschulung, Gleichgewicht bei labilen Zuständen		Lernen mit dem Partner
	<b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b>	Zieh- und Schiebekämpfe	Kampfprinzipien (Regeln) Rituale Eigene Kräfte einschätzen Fairer Umgang miteinander	Körperkontakt zulassen, fares Verhalten, verantwortungsvoller Umgang mit dem Partner, Einhaltung von Regeln	Kleine Turniere (Reiterkampf)	Wo rohe Kräfte sinnvoll walten (Handout Sportlehrertag)

## Schulinternes Fachcurriculum

Klassenstufe	Themenbereich	Thema	Inhalte und Beispiele	Kompetenzaufbau	Test / Überprüfung	Methodische Hinweise und Ideen Schüleraktivierende Methoden	
6	Sich fit halten	Beweglichkeit trainieren	Richtiges Dehnen	Koordinative und konditionelle Fähigkeiten kennen	Koordinationszirkel	Koordinativer Parcours Slackline (Bro)	
		Koordinative Grundlagen trainieren	Lauf-ABC, Athletiktraining, Life-Kinetik				
	Turnen (Schwerpunkte)	Bodenturnen	Rolle rw Rolle vw Sichern und Helfen Handstand Rad	Sich gegenseitig stützen und helfen, Verbindungsmöglichkeiten zwischen den Elementen finden	Bewegungsaufgabe präsentieren	Hindernisturnen Alternative Bundesjugendspiele Gerätekür (zur Musik) Sprungkür (Gruppe oder PA)	
		Sprung	MT Strecksprung MT Hocksprung MT Halbe Drehung MT Salto auf Mattenberg				
		Parallelbarren	Schwingen Stützen, Wende, Kehre				
	Laufen, Springen, Werfen	Laufen	Pendelstaffel 800 m Lauf Sprint Staffel	Leichtathletische Leistungsbegriffe kennen	Bundesjugend-spiele	„Wir brechen den Rekord“ (Rüh,Die) Staffeln (Bananenkartons) Siebentagerennen Reaktionsspiele (Schwarz-Weiß,...) Zahlenläufe Kartenspiel Puzzeläufe	
		Springen	Zonenweitsprung Schersprung re/li Weitsprung				Fahrradreifen (Spieleleichtathletik)
		Werfen / Stoßen	Medizinballstoß Zonenweitwurf				Arbeit mit Tennisbällen Auf Ziele Werfen

## Schulinternes Fachcurriculum

			(Flatterball) Ballwurf			Mit unterschiedlichen Bällen werfen
<b>Schwimmen</b>	Ausdauer-schwimmen			Sicher im Wasser bewegen, Entwickeln und Verbessern grundlegender Fähigkeiten und Schwimmtechniken, sich Orientieren im und unter Wasser, Baderegeln	Jugendschwimmabzeichen	Aquafitness (Har, Gra) Schwimmabzeichen Staffeln Sportabzeichen Lernkarten (Die)
	Schwimmtechnik	Kraul				
	Tauchen	Weit und tief				
	Wassergewöhnung	Springen				
<b>Bewegungsgestaltung/Tanz</b>	Hemmungen Abbauen Rhythmen wahrnehmen	Zur Musik bewegen	Erkennen und Umsetzen unterschiedlicher Rhythmen			Erwärmung (Laufen zur Musik)
<b>Sportspiele</b>	Zielwurfspiele Basketball	Kennen lernen des Balles Dribbeln (re/li) Zielwurf Passen und Fangen Freilaufen	Sich anbieten und orientieren, Zielwürfe	Spietag Basketball Basketball-Parcour		Spielreihe nach Medler
<b>Wassersport treiben - fakultativ</b>	Wassersporttage 6	Rudern (Funboot) Rudern (Mannschaftsboot) Kanu	Erfahren von wassersportspezifischen Bewegungen im Ruderboot	Mannschaftsboot Kanu (2er)		Lernkarten (rish.de)
<b>Rollen und Gleiten</b>	Waveboard Rollbretter Teppichfliesen		Koordinationsschulung, Gleichgewicht bei labilen Zuständen			Lernen mit dem Partner
<b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b>	Zieh- und Schiebekämpfe	Kampfprinzipien (Regeln) Rituale Eigene Kräfte einschätzen Fairer Umgang miteinander	Körperkontakt zulassen, faires Verhalten, verantwortungsvoller Umgang mit dem Partner, Einhaltung von Regeln	Kleine Turniere (Reiterkampf)		Wo rohe Kräfte sinnvoll walten (Handout Sportlehrertag)

## Schulinternes Fachcurriculum

Klassenstufe	Themenbereich	Thema	Inhalte und Beispiele	Kompetenzaufbau	Test / Überprüfung	Methodische Hinweise und Ideen Schüleraktivierende Methoden
7	<b>Sich fit halten</b>	Biathlon, Hindernisparcour	Lauftempo finden Pulsen Ausdauerleistung verbessern	Kombination konditioneller und koordinativer Anforderungen	Stundenlauf	Paarläufe, Schattenläufe (Medler) Biathlon (Die, Krü) Lauf nach Lübeck (Bro)
		Kraft trainieren	Stützkraft		Stützkrafttest	Circuit-Training (Klee, A. 2011)
	<b>Turnen - Schwerpunkte</b>	Reck	Helfen und Sichern Aufschwung Umschwung Unterschwung	Sich gegenseitig stützen und helfen, Verbindungsmöglichkeiten zwischen den Elementen finden	Bewegungsaufgabe präsentieren	Gerätekür
		Balken	Auf- und Abgang Drehung Sprung Standwaage			
	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	Laufen	Sprint (Startblock) 800/1000 m Staffel	Einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden (Bewegungshilfen)	Bundesjugendspiele	Übungen zum Sprint- und Sprung-ABC Puzzelläufe
		Springen	Weitsprung Hochsprung (Flop)			Fahrradreifen (Spieleleichtathletik)
		Werfen / Stoßen	Kugelstoßen Ballwurf Schleuderball			Auf Ziele Werfen Mit unterschiedlichen Bällen werfen
	<b>Bewegungsgestaltung/Tanz</b>	Hemmungen Abbauen Rhythmen wahrnehmen	Zur Musik bewegen, vorgegebene Choreographien mittanzen	Musikstile erkennen, Bewegung im Takt	Choreographie weiterentwickeln	Erwärmung (Laufen zur Musik)

### Schulinternes Fachcurriculum

	<b>Sportspiele</b>	Zielschussspiel Fußball (7)	Kennenlernen des Balles: Dribbeln (re/li) Korbleger Zielwurf Passen Freilaufen; Vorbereitung zum großen Sportspiel: Dribbeln Schießen re/li Stoppen Freilaufen	Taktisches Verständnis entwickeln, Spielübersicht gewinnen, Regelwerk kennenlernen und anwenden	Spietag Fußball Parcours (Ben)	Futsal Lernen durch Lehren (Poh)
	<b>Rollen und Gleiten</b>	Waveboard Rollbretter Teppichfliesen		Koordinationsschulung, Gleichgewicht bei labilen Zuständen		Lernen mit dem Partner
	<b>Raufen, Ringen, Verteidigen</b>	Zieh- und Schiebekämpfe	Kampfprinzipien (Regeln) Rituale Eigene Kräfte einschätzen Fairer Umgang miteinander	Körperkontakt zulassen, faires Verhalten, verantwortungsvoller Umgang mit dem Partner, Einhaltung von Regeln	Kleine Turniere (Reiterkampf)	Wo rohe Kräfte sinnvoll walten (Handout Sportlehrertag)

## Schulinternes Fachcurriculum

Klassenstufe	Themenbereich	Thema	Inhalte und Beispiele	Kompetenzaufbau	Test / Überprüfung	Methodische Hinweise und Ideen Schüleraktivierende Methoden
8	<b>Sich fit halten</b>	Rope-Skipping oder Step-Aerobic		Arbeitskarten lesen, verstehen und umsetzen	Erarbeitung und Präsentation einer Kür	Arbeitskarten, Kleingruppen
	<b>Turnen - Schwerpunkte</b>	Ringe	Schwingen Drehen Abgang	Beschreiben Umsetzen von Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien	Präsentation einer Ringe-Kür	
	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	Laufen	Sprint (Startblock) 800/1000 m Staffel	Einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden (Bewegungshilfen)	Bundesjugendspiele	Staffeln „Wir brechen den Rekord“
		Springen	Weitsprung Hochsprung (Flop)			
		Werfen / Stoßen	Kugelstoßen Ballwurf Schleuderball			
	<b>Bewegungsgestaltung /Tanz</b>	Vorgegebene Choreographien mittanzen	Verschiedene Schritte Choreographie	Sammeln bzw. Vertiefen von tänzerischen Grunderfahrungen	Gruppenchoreographie	z.B. Stäbe
	<b>Sportspiele</b>	Zielschussspiel Unihockey	Schläger- und Ballgewöhnung Dribbling Schusstechnik Regelkenntnis	Lernen, Spielsituationen zu verstehen, kennen Regeln und übernehmen Schiedrichtertätigkeiten	Spieletag Unihockey	Stationslernen Übungsparcours (Beh)
Rückschlagspiel Badminton		UH-Schläge, ÜK-Schläge VH-/RH-Schläge (Clear, Drop, Smash, Aufschlagvarianten) Schlagkombination	Vielfältige Ball- und Schlagkoordination	Klassenturniere	Rundlauf, Lernen und Lehren	

## Schulinternes Fachcurriculum

Klassenstufe	Themenbereiche	Thema	Inhalte und Beispiele	Kompetenzaufbau	Test / Überprüfung	Methodische Hinweise und Ideen Schüleraktivierende Methoden
9	<b>Sich fit halten</b>	Kraft trainieren	Stützkraft Körperspannung Circuit-Training	Funktionales Wissen zu Kraft- und Beweglichkeits-training	Seilspringen Stützkrafttest, Stationskarten zu Kraft- und Beweglichkeitsstationen erstellen,	Trainingsdokumentation Maximalkrafttest
		Beweglichkeit trainieren	Richtiges Dehnen		Münchener Fitnessstest	
	<b>Turnen - Schwerpunkte</b>	Sprung	Kasten quer Hocke Kasten längs Hocke und Grätsche	Erkennen und beschreiben der Notwendigkeit von Sicherheits- und Hilfestellungen und deren Anwendung	Präsentation entsprechender Übungen	
	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	Laufen	Sprint (Startblock) 800/1000 m Staffel	Erproben unterschiedlicher Starttechniken, Festlegung der individuellen Anlaufentfernung und -geschwindigkeit, Erkennen und Beschreiben der Unterschiede von Wurf und Stoß	Bundesjugendspiele	
		Springen	Weitsprung Hochsprung (Flop)			
		Werfen / Stoßen	Kugelstoßen Ballwurf Schleuderball			

### Schulinternes Fachcurriculum

	<b>Bewegungsgestaltung/Tanz</b>	Eigene Choreographie erarbeiten	Verschiedene Schritte Choreographie	Sammeln bzw. Vertiefen von tänzerischen Grunderfahrungen	Eigene Choreografie präsentieren	Klassenchoreografie
	<b>Sportspiele</b>	Volleyball	Baggern Pritschen Schlagen (aus dem Stand) Aufschlag	Entwickeln einer allgemeinen Spielfähigkeit im Kleinfeld	Spieletag Volleyball	Spielgemäßes Konzept (Bro, Medler) Spiel 2 mit 2, gegen 2 (bis zum 3 gegen 3)