

Klassenstufe 5 Thema: Schwimmen Schwerpunktkompetenzen: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Wassergewöhnung (z.B. Gleiten, Atmen)	- Gruppen- und Partnerarbeit	- Einteilung in leistungshomogene Schwimmgruppen	- verschiedene Schwimmabzeichen ablegen	- Bewegung in tiefem Wasser
- Brust- und Rückenschwimmen als Grundtechniken	- Einsatz von Schwimmhilfen	- individuelle Schwimmübungen, je nach Leistungsstand	- Test zu Sicherheitsvorschriften & Baderegeln	- zeigen einer Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik
- Kälte und Druck des Wassers tolerieren	- eine vorgegebene Strecke schwimmen	-Anzahl von Schwimmhilfsmitteln (z.B. Brett + Poolnudel)	- Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- eigenes Leistungsvermögen einschätzen
- Auf- und Vortrieb nutzen	- Objekte allein und gemeinsam transportieren			- Gefahrenpotentiale beschreiben und einschätzen
- sich im und unter Wasser orientieren	- tauchen unter individuellen Vorgaben			
- tauchen				
- sofern möglich: das Schwimmabzeichen „Bronze“ erwerben				

Klassenstufe 5 Thema: Ballschule Schwerpunktkompetenzen: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - Bälle und ihre Eigenschaften erfahren - Ballgewöhnung: werfen, fangen, rollen, dribbeln - vielfältige Spielgeräte in Spiel- und Übungssituationen beherrschen - Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren - sich anbieten und orientieren - Abschluss- möglichkeiten nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> - spielorientierter Unterricht - koordinative Stationen mit Ball - sich in Ballspielen einen Vorteil herausarbeiten - mit Drucksituationen umgehen (z.B. Präzisionsdruck) - Objekte allein und gemeinsam transportieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Anpassung der Mannschafts-einteilungen - Variation der Bewegungsaufgaben - Variation von Bewegungsintensitäten - Einsatz verschiedener Materialien - Vereinfachung von Spielregeln - Unterstützungs- angebote durch Andere 	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinationsparcours mit Bällen - Techniktests (z.B. Werfen, Fangen, Dribbeln) - Bewertung von Teamfähigkeit und Spielverhalten - Präsentation eigener Spielideen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung 	<ul style="list-style-type: none"> - bewältigen und gestalten von kleinen Ballspielen und Spielformen - Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen - über Regelkenntnisse verfügen - sich für die Mannschaft und Fairplay engagieren - angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen -Taktikverständnis
Klassenstufe 5 Thema: Ringen, Raufen und Verteidigen Schwerpunktkompetenzen: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewicht und Körperspannung halten - Partnerkämpfe um Gegenstände - Körperkontakt zulassen - sich in Gruppenkämpfen einbringen - einfache Bodenkämpfe mit- und gegeneinander - durch einfaches Kampfprinzip Kämpfe gewinnen 	<ul style="list-style-type: none"> - spielerische Übungsformen (z. B. Mattenkämpfe) - alleine und gemeinsam spielerisch um Objekte kämpfen - kämpfen unter variierenden Übungsbedingungen - Sicherheits- und Kampfregeln anwenden - Rituale anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> - Anpassung der Partnerwahl - Variation der Übungsintensität (Dauer, Schwierigkeit) - Variation der Bewegungsaufgaben - individuelle Zielvorgaben 	<ul style="list-style-type: none"> - Test zu Ritualen und Regelkunde - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Kampfsportarten benennen - Rituale und Signale kennen - Regeln zum Kampf und zur Sicherheit kennen - Gleichgewicht und Körperspannung als grundlegende Fähigkeiten erkennen - das Prinzip „Siegen durch nachgeben“ verstehen - Emotionen wahrnehmen und kontrollieren
<p>Klassenstufe 5 Thema: Sich fit halten: ausdauerndes Laufen Schwerpunktkompetenzen: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen</p>				

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- ausdauerndes Laufen	- Gruppen- und Partnerläufe	- Variation der Übungsintensität (Dauer, Tempo Streckenlänge)	- Klövensteinlauf	- lösen von Bewegungsaufgaben auf Grundlage der eigenen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- ein angemessenes, individuelles Lauftempo bestimmen	- Spiele zur Ausdauerschulung	- Variation der Bewegungsaufgaben	- z.B. Beep-Test	- den leichtathletischen Maßkriterien durch individuelle Voraussetzungen bestmöglich gerecht werden
- Orientierungsfähigkeit im Gelände	- mind. 30 Minuten ausdauerndes Laufen aushalten	- Einsatz von Pulsuhren zur Eigenkontrolle	- Zeitschätzlauf	- körperliche Phänomene aushalten (z.B. Schwitzen)
- Intervalle zur Schnelligkeitsschulung	- Zeitschätzläufe durchführen	- individuelle Zielvorgaben	- Checkliste für Einstellungen	- Motivation und Anstrengungsbereitschaft zeigen
- den eigenen Ausgangs- und Belastungspuls messen	- Gruppenaufgaben durchführen	- Unterstützung von Trainingspartnern mit ähnlichem Niveau	- Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	
Klassenstufe 6 Thema: Schwimmen Schwerpunktkompetenzen: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - die Atmung kontrollieren - Fortbewegung in verschiedenen Schwimmmarten - verschiedene Sprünge ins Wasser ausführen - Tauchen - Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrerettung - das nächstmögliche Schwimmazeichen erwerben 	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppen- und Partnerarbeit - Einsatz von Schwimmhilfen - eine vorgegebene Strecke schwimmen - Objekte transportieren - tauchen unter individuell leistungsorientierter Vorgabe 	<ul style="list-style-type: none"> - Einteilung in leistungshomogene Schwimmguppen - individuelle Schwimmübungen, je nach Leistungsstand - Nutzung von Schwimmhilfsmitteln (z.B. Brett, Flossen) 	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Schwimmazeichen ablegen - Test zu Sicherheitsvorschriften und Baderegeln - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung 	<ul style="list-style-type: none"> - eine günstige Wasserlage beschreiben - zeigen einer Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik - eigenes Leistungsvermögen einschätzen - Gefahrenpotentiale beschreiben und einschätzen

Klassenstufe 6
Thema: Turnen
Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - z.B. Erlebnisturnen, Akrobatik, Turnen am Boden und an Geräten - rollen und rotieren - stützen, springen, überschlagen - balancieren und drehen - schwingen und klettern - helfen und sichern 	<ul style="list-style-type: none"> - Stationsbetrieb - Partner- und Gruppenarbeit - ggf. Videoanalyse zur Bewegungsoptimierung - erlernen und präsentieren turnerischer Grundelemente - Reflexion zu Sicherheit und Risikoeinschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> - Variation der Gerätehöhe und der Geräteschwierigkeit - individuelle Zielvorgaben - Hilfestellung - unterschiedliche Komplexität bei Bewegungsaufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> - Präsentation - Technikprüfungen einzelner Turnelemente - Turnführerschein - Checklisten zur Selbst- und Fremdeinschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> - Präsentation von turnerischen Bewegungsaufgaben - Ängste bewältigen - Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen - Risiken realistisch einschätzen - sich in Gerätekunde auskennen - Sicherheitsregeln kennen und befolgen
<p>Klassenstufe 6 Thema: Floorball Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen</p>				

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - Grundtechniken (Dribbling, Pass, Schuss, Annahme) - taktische Grundprinzipien in Angriff und Abwehr - Regelkunde 	<ul style="list-style-type: none"> - Stationsbetrieb - spielorientiertes Lernen - Taktikbesprechungen - üben und anwenden der Grundtechniken - Analyse von Spielsituationen - Durchführung kleiner Spiele und Turniere 	<ul style="list-style-type: none"> - Variation Spielfeldgröße - Anpassung der Technikaufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> - Test über Regelkunde - Technikprüfungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdeinschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende, Taktiken anwenden - Ballbesitz individuell und kooperativ sichern - Ballannahme und Ballkontrolle stören - Gegenspieler- und Mitspielerpositionen erkennen - angemessener Umgang mit Sieg und Niederlage

Klassenstufe 6 Thema: Laufen, Springen, Werfen Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - Spilleichtathletik - verschiedene Sprünge, Läufe, Stöße, Würfe ausführen - Regeln und Sicherheitsaspekte der einzelnen Disziplinen - Zeit- und Tempogefühl entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Stationsbetrieb - Partner- und Gruppenarbeit - kleine Wettkämpfe und Vergleiche - Techniktraining mit Selbst- und Partneranalyse 	<ul style="list-style-type: none"> - Anpassung der Disziplinen an individuelle Voraussetzungen - Variation der Gerätegewichte - individuelle Zielvorgaben 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniktests - messen von Zeiten, Weiten, Höhen - Beobachtungsbögen (z.B. zur Technik Anstrengungsbereitschaft) 	<ul style="list-style-type: none"> - den leichtathletischen Maßkriterien nach individuellen Voraussetzungen bestmöglich gerecht werden - eigene Leistung reflektieren und verbessern - Regeln zu den behandelten Disziplinen kennen - auf Sicherheit achten - angemessener Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Klassenstufe 7 Thema: Bewegungsgestaltung und Tanz Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - z.B. rhythmische Gymnastik, Step Aerobic oder Rope Skippings - Grundformen der Bewegungen ausführen - Körperwahrnehmung, Spannung, Ausdruck - Raumwege, Formationen, Richtungswechsel - musikalische Grundlagen (Takt, Rhythmus, Tempo) 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstration, Imitation - Gruppenarbeit - Stationslernen - ggf. Videoaufnahmen zur Selbstreflexion - erarbeiten von Gruppenchoreographien - einüben einfacher Schrittfolgen im Takt - einen vorgegebenen Rhythmus übernehmen 	<ul style="list-style-type: none"> - Anpassung der Komplexität - unterschiedliche Rollen innerhalb einer Choreographie - Wahl des Musiktempo 	<ul style="list-style-type: none"> - Präsentationen einzelner Bewegungsformen - Präsentation eigener Choreographien - Checklisten (Fremdbeobachtungen) - Checkliste für Einstellungen 	<ul style="list-style-type: none"> - musikalische Fachbegriffe richtig verwenden - ein eigenes positives Selbstbild gegenüber Bewegung zur Musik entwickeln - Grundformen der Bewegungen kennen - Bewegungstechniken richtig anwenden

Klassenstufe 7 Thema: Laufen, Springen, Werfen Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - Übungen des Sprint- und Sprung-ABCs - verschiedene Sprünge, Läufe, Stöße, Würfe wettkampfgerecht ausführen - schnell, rhythmisch und ausdauernd laufen - Regeln und Sicherheitsaspekte der einzelnen Disziplinen 	<ul style="list-style-type: none"> - Stationsbetrieb - Partner- und Gruppenarbeit - kleine Wettkämpfe und Vergleiche - Techniktraining mit Selbst- und Partneranalyse 	<ul style="list-style-type: none"> - Anpassung der Disziplinen an individuelle Voraussetzungen - Variation der Gerätegewichte - individuelle Zielvorgaben 	<ul style="list-style-type: none"> - Wenn möglich: Abnahme des Deutschen Sportabzeichens - Techniktests - messen von Zeiten, Weiten, Höhen - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung 	<ul style="list-style-type: none"> - den leichtathletischen Maßkriterien nach individuellen Voraussetzungen bestmöglich gerecht werden - eigene Leistung reflektieren und zu anderen in Beziehung setzen - Regeln zu den behandelten Disziplinen kennen - auf Sicherheit achten - angemessener Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Klassenstufe 8 Thema: Sicht fit halten: Krafttraining im Jugendalter Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen funktionelles Krafttraining - anatomische Grundlagen relevanter Muskelgruppen - verschiedene Trainingsmethoden - Belastungssteuerung und Pausengestaltung - die Sporthalle als Fitnessstudio benutzen - Sicherheitsregeln im Krafttraining - funktionales Wissen zu Training und Sportbiologie 	<ul style="list-style-type: none"> - Stationslernen - Partnerarbeit mit Korrekturaufträgen - Kraftausdauertraining durchführen - Zirkeltraining durchführen - HIT-Training durchführen - Tabata-Programm durchführen - Gruppenaufgaben durchführen, z.B. Erstellung eines WarmUp-Programms 	<ul style="list-style-type: none"> - Variation der Übungsintensität (Dauer, Gewicht) - Variation der Bewegungsaufgaben - individuelle Zielvorgaben - Unterstützung von Trainingspartnern mit ähnlichem Niveau 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniktests - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung 	<ul style="list-style-type: none"> - funktionale Trainingsmethoden kennen - Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer in ihrer Bandbreite definieren - ein positives Körperbild entwickeln - Erschöpfung und Ermüdung überwinden - Motivation und Anstrengungsbereitschaft zeigen

Klassenstufe 8 Thema: Turnen, z.B. Parcours, Geräteturnen Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- kreative Bewegungskombinationen gestalten und Turnerlebnisse bewältigen	- Stationsbetrieb	- Variation der Gerätehöhe und der Geräteschwierigkeit	Techniktests	- sich mit einer Turnübung präsentieren
- verschiedene Parcourstechniken (z.B. Step Vault)	- Bewegungsaufträge mit individuellem Lösungsweg	- individuelle Zielvorgaben	- einen Parcours in einer bestimmten Zeit durchlaufen	- ein positives Körperbild entwickeln
- Turnelemente flüssig miteinander verbinden	- einen Parcours überwinden	- Hilfestellung	- Techniktests	- Bewertungskriterien kennen und anwenden
- erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron oder zur Musik turnen	- Partner- und Gruppenarbeit	- unterschiedliche Komplexität bei Bewegungsaufgaben	- Checkliste für Einstellungen	- Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen
- verschiedene Sprünge, Rollen und Überschläge			- Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- Risiken realistisch einschätzen
- Minitrampolin				- Bewegungsprobleme erkennen
				- sich in Gerätekunde auskennen

Klassenstufe 8 Thema: Bewegungsgestaltung und Tanz: Bewegen zur Musik Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- eine Choreographie erarbeiten und präsentieren	- Demonstration, Imitation	- Anpassung der Komplexität der Schrittfolgen	- Präsentationen einzelner Bewegungsformen	- künstlerische Bewegungsaufgaben gestalten und durch Choreographien präsentieren
- visualisierte Schrittfolgen im Bewegungsfluss tanzen	- Gruppenarbeit zur Choreographieentwicklung	- unterschiedliche Rollen innerhalb einer Choreographie	- Präsentation eigener Choreographien	- Musik kreativ und produktiv in Bewegung umsetzen
- Bewegungen zur Musik mit dem Partner abstimmen	- Stationslernen	- Wahl von Musiktempo	- Checkliste (z.B. für Einstellungen, Fremdbeobachtungen)	- Bewegungsfolgen unter Verwendung von Fachbegriffen erfassen
- Körper- wahrnehmung, Spannung, Ausdruck	- Videoaufnahmen zur Selbstreflexion			- visualisierte Schrittfolgen analysieren
	- einüben einfacher Schrittfolgen im Takt			- tänzerisches Bild- und Tonmaterial deuten

Klassenstufe 8 Thema: Basketball Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - Grundtechniken erlernen (Dribbeln, Passen, Werfen, Korbleger) - sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - Überzahl individuell und kooperativ herausspielen - Lücken nutzen und Freiräume verhindern - Fairness, Teamverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniktraining in Stationen - spielorientiertes Lernen - Taktikbesprechungen - üben und anwenden der Grundtechniken - Durchführung kleiner Spiele und Turniere 	<ul style="list-style-type: none"> - Variation der Spieleranzahl - Anpassung der Technikaufgaben an das individuelle Leistungsniveau 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewertung von Teamfähigkeit und Spielverhalten - Techniktests (z.B. Werfen, Fangen, Dribbeln) - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung 	<ul style="list-style-type: none"> - Druckbedingungen ertragen (Zeitdruck, Präzisionsdruck usw.) - Spielpositionen richtig darstellen

Klassenstufe 9 Thema: Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletik Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- individuell angemessene Wettkampftechniken ausführen	- Demonstration, Imitation	- Anpassung der Disziplinen an individuelle Voraussetzungen	- Techniktests	- die Bedeutung des Körperschwerpunktes bei Sprungdisziplinen erfassen
- Bedeutung des Körperschwerpunktes und der Impulsübertragung	- Stationsbetrieb mit Technikschiung	- Variation der Gerätegewichte und Technikanforderungen	- messen von Zeiten, Weiten, Höhen	- Bedeutung der Impulsübertragung bei leichtathletischen Disziplinen erfassen
- Start- und Absprungtechniken	- Partner- und Gruppenarbeit	- individuelle Zielvorgaben	- Checkliste für Einstellungen	- passende Rückmeldungen zu motorischen Umsetzungen geben
- Zeiten, Weiten, Höhen regelgerecht messen und Wettkampflisten führen	- kleine Wettkämpfe und Vergleiche		- Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- auf Sicherheit achten
- Regeln und Sicherheitsaspekte der einzelnen Disziplinen	- Techniktraining mit Selbst- und Partneranalyse			

Klassenstufe 9 Thema: Badminton Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- Grundtechniken erlernen (Drop, Clear usw.)	- Techniktraining in Stationen	- Anpassung der Technikaufgaben an das individuelle Leistungsniveau	- Techniktests (z.B. Werfen, Fangen, Dribbeln)	- sportspielspezifische Techniken funktional anwenden
- sportspielspezifische Techniken funktional anwenden	- spielorientiertes Lernen	- individuelle Zielvorgaben	- Bewertung von Spielverhalten und Teamfähigkeit	- Laufwege gezielt steuern
- Spielpunkt des Balles bestimmen	- Taktikbesprechungen		- Checkliste für Einstellungen	- einen Angriff planen und Punkte herausspielen
- über Orientierung zum Ball und auf dem Feld verfügen	- üben und anwenden der Grundtechniken		- Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- sich mit einem Gegner messen
- Laufwege steuern (Timing)	- Durchführung kleiner Spiele und Turniere			- die eigene Spielstärke einschätzen
- Spielregeln und Zählweise im Einzel und Doppel	- Analyse eigener Laufwege und Schlagtechniken			

Klassenstufe 9

**Thema: Bewegungsgestaltung und Tanz: Gesellschaftstanz
Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen**

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - Standardtänze und/oder Lateintänze ausführen - Körperhaltung entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstration, Imitation - Stationslernen - einüben einfacher bis komplexer Schrittfolgen im Takt 	<ul style="list-style-type: none"> - Anpassung der Komplexität der Schrittfolgen - Wahl von Musiktempo - unterschiedliche Rollen im Tanz (Führung und Folgen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Präsentationen einzelner Bewegungsformen - Checkliste für Einstellungen - Checklisten (Fremdbeobachtungen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Schritte der Tänze kennen - einen musikalischen Rhythmus einem Standardtanz zuordnen - Bewegungen mit einem Partner abstimmen - Tanztechniken reflektieren und verbessern

Klassenstufe 9 Thema: Ringen, Raufen, Verteidigen: Kampfsport (z.B. Judo) Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
- spezifische Kampftechniken trainieren	- Techniktraining mit Partner:innen	- Variation der Kampftechniken nach Leistungsstand	- Techniktests (z.B. Würfe, Haltetechniken)	- spezifische Kampftechniken trainieren und anwenden
- Kampftaktiken und Prinzipien (z.B. Siegen durch Nachgeben)	- Demonstration, Imitation	- Anpassung von Kampfdauer und Übungsintensität	- Checkliste für Einstellungen	- Verlauf und Ausgang eines Kampfes beurteilen
- Kontaktpunkte im Kampf nutzen	- Durchführung spezifischer Kampftechniken (z.B. Kesa Gatame)	- individuelle Zielvorgaben (Technik, Taktik)	- Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung	- beim Kämpfen die Stärken und Schwächen anderer wahrnehmen
- sicheres Fallen (Fallschule)				- den Verlauf und den Ausgang eines Kampfes beurteilen und eine eigene Haltung entwickeln
- Regelkunde, Fairness, Sicherheitsaspekte				
- als Kampfrichter einen Kampf sicher leiten				

Klassenstufe 10 Thema: Sich fit halten: Fitness Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - funktionelles Krafttraining - anatomische Grundlagen relevanter Muskelgruppen - verschiedene Trainingsmethoden - Belastungssteuerung und Pausengestaltung - Beispielübungen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten - funktionales Wissen zu Training und Sportbiologie 	<ul style="list-style-type: none"> - Stationslernen - Partnerarbeit mit Korrekturaufträgen - ein Zirkeltraining durchführen - verschiedene Trainings durchführen (z.B. HIT, Tabata) - Gruppenaufgaben durchführen, z.B. Erstellung eines WarmUp-Programms - Gestaltung eines Fitnesstrainings 	<ul style="list-style-type: none"> - Variation der Übungsintensität (Dauer, Gewicht) - Variation der Bewegungsaufgaben - individuelle Zielvorgaben - Unterstützung von Trainingspartnern mit ähnlichem Niveau 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniktests - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsmethoden kennen - Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer in ihrer Bandbreite definieren - Bedeutung von Beweglichkeit erfassen - die eigene Fitness außerhalb der Schule verbessern - Beweglichkeitstraining ernsthaft durchführen

Klassenstufe 10 Thema: Volleyball Schwerpunktkompetenz: Fähigkeiten & Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - Grundtechniken erlernen (Baggern, Pritschen usw.) - Winkel steuern und Kraft, Richtung, Drall richtig dosieren - einfache Distanzregulierung - situationsadäquate Entscheidungen treffen - Laufwege steuern (Timing) - Spielregeln und Zählweise 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniktraining in Stationen - spielorientiertes Lernen - Taktikbesprechungen - üben und anwenden der Grundtechniken - Durchführung kleiner Spiele und Turniere - Analyse der eigenen Spielfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Anpassung der Technikaufgaben an das individuelle Leistungsniveau - individuelle Zielvorgaben (z.B. Aufschlag aus geringerer Distanz) 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniktests (z.B. Aufschlag, Baggern, Pritschen) - Bewertung von Spielverhalten und Teamfähigkeit - Checkliste für Einstellungen - Checklisten zur Selbst- und Fremdbeobachtung 	<ul style="list-style-type: none"> - sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - sich über Spielideen austauschen und Vereinbarungen treffen - Spielpositionen funktional erfassen - Spielideen und Spielregeln nach eigenen Bedürfnissen verändern und diese umsetzen

<p>Gemeinschaftsschule mit Beweglichkeit und Koordination</p> <p>Schnelligkeit</p> <p>Alltags und Berufsmotorik gestalterische Formen</p> <p>Theorieverknüpfung : Trainingslehre, Sportbiologie, Auswirkung von Training auf den menschlichen Organismus, Doping</p>	<p>Oberstufe der Stadt Pinneberg</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielerische Formen und Übungen zur Erweiterung des Bewegungsradius • Trainingsprogramme zur Förderung der Schnelligkeit • Übungen zur Mobilisation, Dehnung • Rope-Skipping, Aerobic • GA und EA: • Unter Einbezug von Materialien Inhalte wiedergeben und in den Unterrichtsstunden anwenden 			<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsformen und Trainingsmethoden umsetzen und anwenden • Trainingsprogramme anwenden, reflektieren • Einflüsse auf den menschlichen Organismus wahrnehmen, erkennen, beschreiben und analysieren
--	--	--	--	---

Klassenstufe 11

Thema: Sportspiel

Schwerpunktkompetenz: spezielle Spielfähigkeit trainieren in großen Zielwurf-, Zielschuss- und/oder Rückschlagspielen

Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
Zielschuss- /Zielwurfspiel/ Rückschlagspiel/ Endzonenspiel/ Schlagballspiel/ Weitere Sportspiele	<p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Formen in Gruppenarbeit • Partner oder Einzelarbeit • Visualisierung durch Hilfsmittel <p>Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spielerische Formen zur Entwicklung individual-, Gruppen- und Mannschaftskapitänen Verhaltensweisen • Regelwerk, Technik und Taktik erproben 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung durch Hilfsmittel 	<p>Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individual-, Gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen im Spiel • Mündliche Erläuterungen • Schriftliche Aufgaben <p>Indikatoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwendung von Sportspiel relevanten Fachbegriffen • Sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse • Motorische Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten • Motivationale, volitionale und sozialen Einstellung • Problemlösungsfähigkeit • SuS lösen Bewegungsaufgaben- auch unter Wettkampfbedingungen • Grundelemente der Spielfähigkeit erproben und trainieren

Klassenstufe 11				
Thema: Schwimmen				
Schwerpunktkompetenz: Bewältigung unterschiedlicher Bewegungssituationen und Wettkampfformen im Element Wasser				
Inhalte	Methoden Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung Indikatoren	Kompetenzen
<p>Wassersicherheit Schwimmtechniken</p> <p>Orientierung im und unter Wasser</p> <p>Wettkampfschwimme n</p> <p>Wasserspringer</p> <p>Theorieverknüpfung: Bewegungsanalysen, Grundlagen der Biomechanik</p>	<p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Formen in Gruppenarbeit • Partner oder Einzelarbeit • Visualisierung durch Hilfsmittel <p>Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerschwimmen • mind. eine Technik (Brust, kraul, Delphin) • Eintauchen, Streckentauchen, Tieftauchen • Schwimmabzeichen erwerben • Regelrechtes Zeitschwimmen • Sprünge von Startblock, ggf. 1 m- und 3 m-Brett • Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung durch Hilfsmittel 	<p>Leistungsüberprüfung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerschwimmen • Schwimmtechnik • Tauchen • Springen • Mündliche Erläuterungen • Schriftliche Aufgaben <p>Indikatoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwendung relevanten Fachbegriffen • Sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse • Motorische Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten • Motivationale, volitionale und sozialen Einstellung • Problemlösungsfähigkeit • SuS lösen Bewegungsaufgaben- auch unter Wettkampfbedingungen • Grundelemente des Ausdauerschwimmens, einer Schwimmtechnik, vom Tauchen und Springen erproben und trainieren <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsphasen, Phasenbilder beobachten und bewerten • Instruktion und Feedback geben • Merkmale von Bewegungen erläutern