

Curriculum Sport Klasse 5

Themenbereich	Themen	Kompetenz (Die Schülerinnen und Schüler sollen...)	Mögliche Prüfformate
Fitness	Schwerpunkt: Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - ihr individuelles Lauftempo finden und passen dieses an Streckenlängen an - ihre körperlichen Reaktionen auf Belastungen richtig einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Lauftag
Sportspiele	Kleine Spiele, Ballspiele	<ul style="list-style-type: none"> - ihre Mitschüler auf spielerische Art und Weise kennenlernen - Spielregeln kennenlernen und einhalten - Spielsituationen verstehen - ihre Wurf- und Fangtechniken verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> - Klassenwettkämpfe
Laufen, Springen, Werfen	Hochsprung	<ul style="list-style-type: none"> - eigene Sprungtechniken ausprobieren - die Sprungtechniken Schersprung und Flop kennenlernen - den Anlauf sowie einbeinigen Absprung kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Klassenwettkampf
Fitness	Kraftzirkel	<ul style="list-style-type: none"> - verschieden Materialien und Geräte kennenlernen und damit umgehen können - Kräftigungsübungen für unterschiedliche Muskelgruppen kennenlernen und erproben - ihre körperlichen Grenzen kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrolle durch den Partner
Turnen	Bewegungslandschaft (Parkour)	<ul style="list-style-type: none"> - rollen und rotieren - Schwerpunkt: Rolle vorwärts, „Parkour-Rolle“; Handstand und Rad - Gleichgewichtsschulung - den sicheren Auf- und Abbau der Geräte kennenlernen - Risiken realistisch einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrolle durch den Partner/die Gruppe - Parkour mit Bewegungsaufgaben - Siehe Online-Dateiablage „Parkour“

Curriculum Sport Klasse 6

Themenbereich	Themen	Kompetenz (Die Schülerinnen und Schüler sollen...)	Mögliche Prüfformate
Fitness	Schwerpunkt: Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - ihr individuelles Lauftempo finden und passen dieses an Streckenlängen an - ihre körperlichen Reaktionen auf Belastungen richtig einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Lauftag
Sportspiele	Kleine Spiele, Ballspiele, Brennball	<ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln kennenlernen und einhalten - Spielsituationen verstehen - Erwerben einer Ballkoordination - ihre Wurf- und Fangtechniken verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> - Klassenwettkämpfe
Laufen, Springen, Werfen	Hochsprung, Weitsprung, Sprint Staffellauf Wurf	<ul style="list-style-type: none"> - eigene Sprungtechniken ausprobieren - die Sprungtechniken Schersprung und Flop kennenlernen - den Anlauf sowie einbeinigen Absprung kennenlernen - erfahren der eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen - unterschiedliche Wurftechniken kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Klassenwettkampf
Fitness	Kraftzirkel	<ul style="list-style-type: none"> - verschieden Materialien und Geräte kennenlernen und damit umgehen können - Kräftigungsübungen für unterschiedliche Muskelgruppen kennenlernen und erproben - ihre körperlichen Grenzen kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrolle durch den Partner
Turnen	Bewegungslandschaft (Parkour)	<ul style="list-style-type: none"> - Anlauf und Absprung; verschiedene Sprungtechniken kennenlernen und anwenden (Schwerpunkt: Einsprung und Absprung vom Sprungbrett) - den sicheren Auf- und Abbau der Geräte kennen 	<ul style="list-style-type: none"> - Parkour - Zeitläufe - Siehe Online-Dateiablage „Parkour“

		<ul style="list-style-type: none"> - stützen und springen - Risiken realistisch einschätzen - Ängste bewältigen, Freude erleben 	
Schwimmen	<p>Ausdauerndes Schwimmen Transportschwimmen Tauchen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - In differenzierten Leistungsgruppen üben (nach Schwimmbzeichen) - Baderegeln kennenlernen und anwenden - verschiedene Schwimmtechniken kennenlernen und einüben - tauchen fußwärts und kopfwärts - beginnen des Streckentauchens mit einem Startsprung - Sprünge vom Brett - zeigen / demonstrieren / nennen Kriterien zur Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik - transportieren einen Partner unter individuell leistungsorientierter Vorgabe über eine Strecke - beginnen des Streckentauchens mit einem Startsprung 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwimmbzeichen

Curriculum Sport Klasse 7

Themenbereich	Themen	Kompetenz (Die Schülerinnen und Schüler sollen...)	Mögliche Prüfformate
Fitness	Schwerpunkt: Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - ihr individuelles Lauftempo finden und passen dieses an Streckenlängen an - ihre körperlichen Reaktionen auf Belastungen richtig einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Lauftag
Sportspiele	Ballspiele, Floorball	<ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln kennenlernen und einhalten - Spielsituationen verstehen - Erwerben einer Ballkoordination - Lauf und Passwege festlegen - Entwickeln eines übergreifenden Taktikverständnis 	<ul style="list-style-type: none"> - Klassenwettkämpfe
Laufen, Springen, Werfen	Hochsprung, Weitsprung, Sprint Staffellauf Wurf	<ul style="list-style-type: none"> - Regeln zu den behandelten Disziplinen kennen - eigene Sprungtechniken einüben - Zeit und Tempogefühl entwickeln - erfahren der eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen - unterschiedliche Wurftechniken kennenlernen und einüben 	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampf
Fitness	Kraftzirkel	<ul style="list-style-type: none"> - verschieden Materialien und Geräte kennenlernen und damit umgehen können - Kräftigungsübungen für unterschiedliche Muskelgruppen kennenlernen und erproben - ihre körperlichen Grenzen kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrolle durch den Partner
Turnen	Parkour/Freerunning	<ul style="list-style-type: none"> - Hilfe- und Sicherheitsstellungen kennenlernen und anwenden - Reck: Aufschwung-, Umschwungbewegungen, Abschwünge - Barren: Stützschnungen, Sitze und Abgänge 	<ul style="list-style-type: none"> - Freerunning-Choreo (Schwerpunkt: Schwingen und Klettern) - Ausführungskriterien

		<ul style="list-style-type: none"> - stützen, schwingen und rotieren am Gerät - den sicheren Auf- und Abbau der Geräte kennen - Turnelemente flüssig miteinander verbinden - kreative Bewegungskombinationen gestalten und Turnerlebnisse bewältigen 	<p>(mit SuS zusammen entwickeln)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siehe Online-Dateiablage „Parkour“
Schwimmen	<p>Ausdauerndes Schwimmen Transportschwimmen Tauchen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zeigen / demonstrieren / nennen Kriterien zur Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik - transportieren einen Partner unter individuell leistungsorientierter Vorgabe über eine Strecke - tauchen fußwärts und kopfwärts - Streckentauchen mit einem Startsprung 	<ul style="list-style-type: none"> - Leistungstabellen

Curriculum Sport Klasse 8

Themenbereich	Themen	Kompetenz (Die Schülerinnen und Schüler sollen...)	Mögliche Prüfformate
Fitness	Schwerpunkt: Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - ihr individuelles Lauftempo finden und passen dieses an Streckenlängen an - ihre körperlichen Reaktionen auf Belastungen richtig einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Lauftag
Sportspiele	Ballspiele, Fußball Badminton	<ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln kennenlernen und einhalten - Spielsituationen verstehen - Erwerben einer Ballkoordination - Lauf und Passwege festlegen - Entwickeln eines übergreifenden Taktikverständnisses - über Orientierung auf dem Spielfeld und zum Ball verfügen - das Gleichgewicht im Schlagpunkt/Spielpunkt haben - situationsadäquate Entscheidungen treffen - Turnierformen organisieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielfähigkeit, - Spielbeobachtung - Parcours - Schiedsrichtertätigkeit
Laufen, Springen, Werfen	Hochsprung, Weitsprung, Sprint Staffellauf (Kugel(Wurf))	<ul style="list-style-type: none"> - Regeln zu den behandelten Disziplinen kennen - eigene Sprungtechniken einüben - Zeit und Tempogefühl entwickeln - erfahren der eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen - unterschiedliche Wurftechniken kennenlernen und einüben 	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampf BuJu
Sich fit halten	Kraftzirkel mit Vorgabe Cooper Test	<ul style="list-style-type: none"> - verschieden Materialien und Geräte kennenlernen und damit umgehen können - Kräftigungsübungen für unterschiedliche 	<ul style="list-style-type: none"> - sportmotorische Tests (Laufzettel mit Ergebnissen)

		<ul style="list-style-type: none"> - Muskelgruppen kennenlernen und erproben - Ausdauerleistungen einschätzen können - ihre körperlichen Grenzen kennenlernen 	
Bewegungsgestaltung und Tanz	Choreographie JumpStyle/ Shuffle	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen Bewegung im Raum - Spezielle Schritte erlernen - Kombinationen in GA entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Choreographie nach Gestaltungskriterien (ggf. Ausführungskr.)
Turnen	Parkour	<ul style="list-style-type: none"> - Balken: vorwärts, rückwärts, seitwärts fortbewegen, halbe Drehungen,(Präzisions-) Sprünge - Weitere Geräte: Bänke, Reckstangen - Balancieren und drehen - Wenden und Wandläufe - Hilfe- und Sicherheitsstellungen kennenlernen und anwenden - den sicheren Auf- und Abbau des Geräteaufbaus kennen - Risiken realistisch einschätzen - ein positives Körperbild entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Balance-Parkour - Ausführen ausgewählter Turnelemente verschiedener Schwierigkeitsgrade - Siehe Online-Ablage „Parkour“
Schwimmen	Ausdauerndes Schwimmen Temposchwimmen Tauchen Schwerpunkt Brustschwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - zeigen / demonstrieren / nennen Kriterien zur Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik - tauchen fußwärts und kopfwärts - Streckentauchen mit einem Startsprung - regelgerechtes Zeitschwimmen, Staffeln - Starten und Wenden 	<ul style="list-style-type: none"> - Leistungstabellen

Curriculum Sport Klasse 9

Themenbereich	Themen	Kompetenz (Die Schülerinnen und Schüler sollen...)	Mögliche Prüfformate
Fitness	Schwerpunkt: Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - ihr individuelles Lauftempo finden und passen dieses an Streckenlängen an - ihre körperlichen Reaktionen auf Belastungen richtig einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Lauftag
Sportspiele	Ballspiele, Basketball Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln kennenlernen und einhalten - Spielsituationen verstehen - Erwerben einer Ballkoordination - Lauf und Passwege festlegen - Entwickeln eines übergreifenden Taktikverständnisses - Duo-Form (Pässe, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielfähigkeit, - Spielbeobachtung - Parcours - Schiedsrichtertätigkeit - Duo-Form
Laufen, Springen, Werfen	Hochsprung, Weitsprung, Sprint Staffellauf Kugel(Wurf)	<ul style="list-style-type: none"> - Regeln zu den behandelten Disziplinen anwenden - eigene Sprungtechniken einüben - Zeit und Tempogefühl entwickeln - erfahren der eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen - unterschiedliche Wurftechniken kennenlernen und einüben 	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampf BuJu
Fitness	Zirkeltraining selbst entwickeln Cooper Test	<ul style="list-style-type: none"> - verschieden Materialien und Geräte kennenlernen und damit umgehen können - Kräftigungsübungen für unterschiedliche Muskelgruppen kennenlernen und erproben - Ausdauerleistungen einschätzen können - ihre körperlichen Grenzen kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrolle durch den Partner
Rhythmus und Bewegung	Choreographie Aerobic, Tanz, (mit RopeSkipping/ Ball, ...)	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen Bewegung im Raum, 	<ul style="list-style-type: none"> - Choreographie nach Ausführungs- und Gestaltungskriterien

Turnen	Parkour	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsfelder: Boden, Sprung, Reck/Barren, Balken - Turnelemente flüssig miteinander verbinden erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron oder zu Musik turnen - Hilfe- und Sicherheitsstellungen anwenden - den sicheren Auf- und Abbau des Geräteaufbaus anwenden - Risiken realistisch einschätzen - Ängste bewältigen, Freude erleben 	<ul style="list-style-type: none"> - Auswahl aus vier Bewegungsfeldern: Boden, Sprung, Reck/Barren, Balken (min. zwei) - Choreographie nach Ausführungs- und Gestaltungskriterien
Schwimmen	<p>Ausdauerndes Schwimmen Tempo-Schwimmen Tauchen (weit, tief) Schwerpunkt Kraulschwimmen Tranportschwimmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zeigen / demonstrieren / nennen Kriterien zur Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik - tauchen fußwärts und kopfwärts - Streckentauchen mit einem Startsprung - regelgerechtes Zeitschwimmen, Staffeln - Starten und Wenden - transportieren einen Partner unter individuell leistungsorientierter Vorgabe über eine Strecke 	<ul style="list-style-type: none"> - Leistungstabellen

Schnelle Leistungsermittlungen: Seilspringen in 60sec, CooperTest

Curriculum Sport Klasse 10

Themenbereich	Themen	Kompetenz (Die Schülerinnen und Schüler sollen...)	Mögliche Prüfformate
Fitness	Schwerpunkt: Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - ihr individuelles Lauftempo finden und passen dieses an Streckenlängen an - ihre körperlichen Reaktionen auf Belastungen richtig einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Lauftag
Sportspiele	Ballspiele, Floorball Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln kennenlernen und einhalten - Spielsituationen verstehen - Erwerben einer Ballkoordination - Lauf und Passwege festlegen - Entwickeln eines übergreifenden Taktikverständnis 	<ul style="list-style-type: none"> - Klassenwettkämpfe
Laufen, Springen, Werfen	Hochsprung, Weitsprung, Sprint Staffellauf Kugel(Wurf)	<ul style="list-style-type: none"> - Regeln zu den behandelten Disziplinen kennen - eigene Sprungtechniken einüben - Zeit und Tempogefühl entwickeln - erfahren der eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen - unterschiedliche Wurftechniken kennenlernen und einüben 	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampf
Fitness	Kraftzirkel Cooper Test	<ul style="list-style-type: none"> - verschieden Materialien und Geräte kennenlernen und damit umgehen können - Kräftigungsübungen für unterschiedliche Muskelgruppen kennenlernen und erproben - Ausdauerleistungen einschätzen können - ihre körperlichen Grenzen kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kontrolle durch den Partner
Turnen	Parkour	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsfelder: Boden, Sprung, Reck/Barren, Balken - Turnelemente flüssig miteinander verbinden 	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung einer kurzen Einheit (30 Minuten) zu <u>einem</u>

		<p>erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron oder zu Musik turnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planen und Anleiten einer methodischen Reihe; Bewegungsausführung demonstrieren - sicherer Auf- und Abbau der Geräte - Risiken realistisch einschätzen - Ängste bewältigen, Freude erleben 	<p>Bewegungsfeld: Boden, Sprung, Reck/Barren, Balken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kriterien: Anleitung und Umsetzung der Methodischen Übungsreihe
Schwimmen	<p>Ausdauerndes Schwimmen Transportschwimmen Tauchen Wettkampftechnik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zeigen / demonstrieren / nennen Kriterien zur Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik - transportieren einen Partner unter individuell leistungsorientierter Vorgabe über eine Strecke - tauchen fußwärts und kopfwärts - Streckentauchen mit einem Startsprung - regelgerechtes Zeitschwimmen, Staffeln - Starten und Wenden 	<ul style="list-style-type: none"> - Leistungstabellen
Rückschlagspiele	<p>Badminton Tischtennis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - über Orientierung auf dem Spielfeld und zum Ball verfügen - das Gleichgewicht im Schlagpunkt/Spielpunkt haben - situationsadäquate Entscheidungen treffen - Turnierformen organisieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampf - Turniere