

– Schulinternes Fachcurriculum Sport Jahrgang 5 –

Themen	Inhalte	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten (verbindlich/begleitend)	- Ausdauern laufen (Verbindlich vor dem Lauftag) - Schnelligkeit trainieren - koordinative Grundlagenschulung	<u>Belastungen dosieren und einschätzen</u> Fähigkeiten: - Mindestens 30 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten Fertigkeiten: - ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen - Intervalle zur Schnelligkeitsschulung ausführen Einstellungen: - Körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz aushalten	(Optionale Teilnahme am Lauftag) Ausdauerlauf im Zusammenhang der BJS
Sportspiele (verbindlich)	- allg. Ballschule (Fokus: Werfen und Fangen) - kleine Spiele und sportspiel-übergreifende Spielformen zum Erwerb einer allgemeinen Spielfähigkeit (z.B. Ball über die Schnur (verbindlich), Völkerball (verbindlich), Teamball, Merkbball, Bälleklau, Vier-Felder-Ball usw.)	<u>Ballkoordination, sportspiel- übergreifendes Taktikverständnis</u> Kenntnisse: - lernen Spielsituationen zu verstehen - entwickeln ein übergreifendes Taktikverständnis - Sich über Spielideen austauschen und Vereinbarungen treffen Fähigkeiten: - erwerben eine Ballkoordination (Ballgeschicklichkeit, Ballgewandtheit, Ballgefühl) - Lücken nutzen / Freiräume verhindern - Abschlussmöglichkeiten nutzen / das Erreichen einer Zielzone verhindern Fertigkeiten: - verbessern Wurf- und Fangtechniken - steuern Wurfweite und Kraftdosierung - die Flugbahn eines Balls einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen Einstellungen: - sich für Fairplay einsetzen - angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen - Spielideen und Spielregeln nach eigenen Bedürfnissen verändern und diese umsetzen	Siehe Anhang 1 „Hinweis zur Prüfung in den Sportspielen“ Teilnahme Ballsportturnier (Völkerball)
Turnen (verbindlich)	physische Voraussetzung und turnerische Grundlagen in den verschiedenen Strukturgruppen schaffen Bodenturnen (Verbindlich) Sprung (fakultativ)	Kenntnisse: - Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden - Bewertungskriterien kennen und anwenden Fähigkeiten: - rollen, rotieren und stützen, - springen und Überschlagen (fakultativ) - kreative Bewegungskombinationen gestalten und Turnerlebnisse bewältigen Fertigkeiten: - Rollen, Handstände, Räder - Turnelemente flüssig miteinander Verbinden erlernte Bewegungsfertigkeiten synchron oder zu Musik turnen	Präsentation einer Turnkür mit mindestens vier Turnelementen am Boden (optional synchron mit einer Partnerin oder einem Partner).

		Einstellungen: - ein positives Körperbild entwickeln - sich mit einer Turnübung präsentieren - Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen	
Laufen, Springen, Werfen (verbindlich)	spielerische Einführung in die Leichtathletik (kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe, z.B. Risikosprint, Zonen-/ Synchron-/Kistenspringen und Staffellspele Vorbereitung Bundesjugendspiele (Weitsprung aus Zone, 50m Sprint aus Hochstart, Schlagballwurf aus Stand/3er-Rhythmus (80g), Pendelstaffel 50m) und Ausdauerlauf (800/2000m)	Kenntnisse: - erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen - kennen die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf und Sprungdisziplinen - kennen ihr Sprungbein - erfassen leichtathletische Leistungsbegriffe Fertigkeiten: - Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin wettkampfgerecht ausführen (entsprechend BuJu Vorgaben für 5. Klasse) Einstellungen: - die eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen - einen Wettbewerb oder Wettkampf bestmöglich abschließen	Teilnahme an den Bundesjugendspielen
Weitere fakultative Themen nach Maßgabe der Lehrkraft	Zum Beispiel: „Rufen, Ringen, Verteidigen“: Kräfteressen, Raufspiele, Zieh- und Schiebekämpfe, Fairness, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur	Körperkontakt zulassen, Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, Rituale akzeptieren und anwenden	Sicherheitsregeln und Rituale in der Anwendung

– Schulinternes Fachcurriculum Sport Jahrgang 6 –

Themen	Inhalte	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten (verbindlich/begleitend)	Ausdauernd laufen, Schnelligkeit trainieren, koordinative Grundlagenschulung, statische Kraftausdauerübungen (>> Akrobatik)	Kenntnisse: - Unterscheidung: koordinative und konditionelle Fähigkeiten - Verschiedene Trainingsmethoden kennenlernen Fähigkeiten: - Belastungen dosieren und einschätzen Fertigkeiten: - ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen - Intervalle zur Schnelligkeitsschulung ausführen Einstellungen: - Anstrengungsbereitschaft zeigen	Teilnahme am (Hessensteinlauf, ...) Mind. ein Testverfahren: z.B. Cooper-test, Beep-test, Zeitschätzläufe ... Abfrage begleitend im Unterricht
Sportspiele (verbindlich)	Fußball / FUNino: Technische + taktische Grundlagen zur Verbesserung der Spiel-fähigkeit: enge Ballführung, Ball annehmen/stoppen, sicheres + zielgenaues Passen (z.B. Innenseitstoß), weiche – harte -, kurze - lange Pässe, Schießen aufs Tor (z.B. Innenspannstoß)	Kenntnisse: - Grundstrukturen in Angriff und Abwehr erkennen & benennen Fähigkeiten: - Ausbau der Ballkoordination (Ballgeschicklichkeit, Ballgewandtheit, Ballgefühl) - sich frei laufen/anbieten - Lücken nutzen / Freiräume verhindern - Überzahl individuell Und kooperativ herauspielen - Abschlussmöglichkeiten nutzen / das Erreichen einer Zielzone verhindern Fertigkeiten: - Ballkontrolle/-koordination/-sicherheit, - Funktionelles Anwenden der Techniken, - Durchsetzungsvermögen/Fintieren im 1 – 1, - die Flugbahn eines Balls einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen Einstellungen: - sich für Fairplay einsetzen & angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen	Kleiner Prüfungsparcours (z.B. Slalomdribbling → Passen gegen Bank/Wand → Schuss aufs Tor → Spiel 1 – 1 (Angreifer wird zum Verteidiger)) FUNino (Regelkenntnis, Abschluss-Turnier)
Turnen (verbindlich)	Akrobatik: Vertrauensübungen, Übungen zu Balance + Körperspannung, Grundstellung: Bank, Grundfiguren: Stuhl, Flieger, Schulterstand, eigene Akrobatikfiguren entwickeln zu 2 – 4 mit je 1-2 Helfern, ...	Kenntnisse: - Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden - Regeln zum Auf-/Abbau der Figuren kenne und anwenden Fähigkeiten: - Stützen/ Halten/Balancieren Fertigkeiten: - eines Balls einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen - Gestalten + Präsentieren von Akrobatikfiguren (2 – 4 Personen) nach Vorlage und in eigener Kreation Einstellungen: - Körperkontakt zulassen & Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen - Vertrauen entwickeln (zu sich + zu den anderen) - gruppendynamische Prozesse erleben/aushalten/vorantreiben	Sicherheitsregeln, Griffarten + Hilfestellungen in der Anwendung Präsentation einer „Akrobatikpyramide“ (3-5), mind. 3 Sek halten

Laufen, Springen, Werfen (verbindlich)	Spielerische Einführung in die Leichtathletik: Verfolgungssprints, Start-+Reaktionsspiele, Sprint (50/75m), Lauf-ABC, Staffellauf, Zonen-/Kistenweitsprung, Schrittweitsprung als Basis, Schlagwurf im 3er-Rhythmus, auch aus kurzem Anlauf, Wurfstaffel, ... Staffelformat (8x50m, 4 Mä +4 Ju, Stabübergabe von unten + von links auf rechts (Handwechsel im Laufen), von Klasse 6 – 8, von Klasse 9 -11 > Formatwechsel ¹)	<u>vielfältiges Laufen, Springen und Werfen</u> Kenntnisse: - erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen - kennen die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf und Sprungdisziplinen (eigene Distanzen, Gewichte, Absprungzone,...) - erfassen leichtathletische Leistungsbegriffe Fertigkeiten: - Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin wettkampfgerecht ausführen (Sprint, Weitsprung, Ballwurf, Mittelstrecke / entsprechend BuJu Vorgaben für 6. Klasse) Einstellungen: - die eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen - einen Wettbewerb oder Wettkampf bestmöglich abschließen - Sieg/Niederlage angemessen ausdrücken und bewältigen	Teilnahme an BUJU-LA (Dreikampf)
Schwimmen (verbindlich in einem ganzen Halbjahr)	Wassergewöhnung, Koordinationsübungen Tauchübungen, verschiedene Sprungarten, Schwimmen in Bauch- und Rückenlage, Techniktraining (Brust und fakultativ: Kraulen)	, , , technisches Fortbewegen, Springen + Tauchen Kenntnisse: - Baderegeln und Sicherheitsvorschriften kennen Fähigkeiten: - den Kopf unter Wasser nehmen - Atmung entsprechend der Aufgabe kontrollieren und mit der Technik koordinieren Fertigkeiten: - das Schwimmbzeichen Bronze, Silber oder Gold erwerben - sich mit der Brust- und Kraultechnik fortbewegen - einen Startsprung in das Wasser ausführen - vom 1- und 3-Meter-Brett springen - eine individuell angemessene Strecke und Tiefe tauchen Einstellungen: - Kältereize/Wasserangst überwinden und sich freudvoll im Wasser bewegen - auf andere Rücksicht nehmen - Bereitschaft zur Nutzung von Hilfsmitteln	Erwerb des Schwimmbzeichen „Bronze“, fakultativ: „Silber und Gold“ Technikprüfung: Brust, fakultativ: Kraulen
Bewegungsgestaltung (fakultativ, da 1 Hj wegfällt)	Elementare rhythmische Bewegungsformen erfahren	Einen Takt erkennen und sich dazu bewegen	Bewegung zu einer vorgegebenen Musik gestalten
Raufen, Ringen, Verteidigen (fakultativ, da 1 Hj wegfällt)	Vertrauensbildung: Vertrauensübungen zu zweit, dritt, ... Elementare Formen des Kräftemessens	Körperkontakt zulassen, Vertrauen entwickeln (zu den eig. Fähigkeiten + den anderen), Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, Rituale akzeptieren + anwenden	Sicherheitsregeln + Rituale in der Anwendung, Partnerwechsel-Kämpfe

¹ Staffelformat ab Klasse 9: 4x100m pro Geschlecht, Stabübergabe von oben nach unten in der zutreffenden Wechselzone, Frankfurter Wechsel.

– Schulinternes Fachcurriculum Sport Jahrgang 7/8 –

Themen	Inhalte	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten (verbindlich/begleitend)	Ausdauer und Schnelligkeit	- Können mindestens 30 Minuten ausdauernd laufen - Können 75 m schnell laufen - Können ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen - Definieren Schnelligkeit und Ausdauer - Kennen die Intervall- /Dauer/ Wiederholungsmethode und das HIIT- Training, sowie das Fahrtenspiel - Den eigenen Ausgangs-, Belastungs- und Erholungspuls messen - Intervalle zur Schnelligkeitsschulung durchführen - Körperliche Phänomene wie Schwitzen, schnelle Atmung, erhöhte Herzfrequenz aushalten	- Beep- Test - 20 Minuten- Lauf 1000 m Lauf
Sportspiele (verbindlich)	Zielwurf- und Zielschuss-spiele – Basketball – Handball	Um Basketball bzw. Handball in der 7./8. Klassenstufe unterrichten zu können, ist eine intensive Auseinandersetzung mit den Inhalten der Ballschule vorauszusetzen. Sollten die SuS Defizite in diesen Inhalten aufzeigen, müssen diese Inhalte immer wieder in den Unterricht einfließen. <u>Basketball und Handball:</u> - Entwickeln systematisch eine Spielfähigkeit zu den Grundlegenden Taktikbausteinen (folgend) - Erweitern kontinuierlich ihre koordinative Bewegungssteuerung - erlernen grundlegende Antizipations- und Wahrnehmungstechniken Kenntnisse: - Kennen die Regeln des 3x3 Streetball, Kennen die Regeln des 2x 3 gegen 3 im Handball Fähigkeiten: - sich orientieren und anbieten, den Ballbesitz individuell und kooperativ sichern, Überzahl individuell und kooperativ herauspielen, Lücken nutzen und Freiräume verhindern, Abschlussmöglichkeiten nutzen² Fertigkeiten: <u>Basketball:</u> Techniken des Dribbelns, Passen und Fangen, Sternschritt, Positionswurf, Korbleger <u>Handball:</u> Prellen, Fangen und Passen, Schlagwurf, Sprungwurf, Überzahlspiel, 1 gegen 1 <u>Allgemeine Fertigkeiten:</u> Die Flugbahn eines Balls einschätzen und den Laufweg zum Ball bestimmen, Ballbesitz und Ballabgabe kontrollieren, Ballannahme und Ballkontrolle stören Einstellungen: Druckbedingungen ertragen, angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen, sich für die Mannschaft einsetzen, sich für Fairplay einsetzen	die Zielspiele (Streetball und Handball 2x 3 gegen 3) durchführen zu können → Zielspiel unter den vorhandenen Regeln mehr oder weniger erfolgreich mitgestalten zu können (s. Anhang 1&2)
Turnen (verbindlich)	Balken und Boden	Kenntnisse: Grundformen der Bewegung auf dem Balken kennen und beschreiben, Bewegungsprobleme auf dem Balken erkennen und in Worte fassen, Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden, Bewertungskriterien kennen und anwenden	Präsentation einer Turnkür mit mindestens vier Elementen

² Dies sind alles Fähigkeiten, die im Ansatz aus der Ballschule bekannt sein müssten. Sie sollten in unterschiedlichen Spielformen (Parteiballspiele) wieder aufgegriffen und vertieft werden.

		Fähigkeiten: - Balancieren und Drehen auf dem Balken Fertigkeiten: - vorwärts, rückwärts, seitwärts fortbewegen, halbe Drehung, Sprünge Einstellungen: Risiken auf dem Balken realistisch einschätzen, Ängste bewältigen, Freude erleben, ein positives Körperbild entwickeln, sich mit einer Turnübung präsentieren, Bereitschaft zum Helfen und Sichern zeigen	
Laufen, Springen, Werfen (verbindlich)	Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele	Schnell laufen: In der Klassenstufe 7./8. Werden die SuS auf die 75m/100m Sprint- Disziplin vorbereitet. Dabei werden die SuS durch unterschiedliche Spiele vom <i>schnellen Laufen</i> zum <i>Sprint</i> geleitet. Kenntnisse: Die Regeln des Sprints kennen, den Aufbau zum Sprint kennen, die Bedeutung der Impulsübertragung und des Körperschwerpunktes beim Sprint kennen Fähigkeiten: schnell laufen, Zeit- und Tempogefühl entwickeln, Übungen des Sprint- ABCs beherrschen, über notwendige koordinative Fähigkeiten zum Sprint verfügen Fertigkeiten: den 75m Sprint beherrschen und wettkampfgerecht ausführen, Zeiten regelgerecht messen und Wettkampflisten führen Weit Werfen: In der Klassenstufe 7./8. Werden die SuS auf die Weitwurf- Disziplin mit dem 200g Schlagball vorbereitet. Dabei werden die SuS durch unterschiedliche Spiele vom <i>weit werfen</i> zum <i>Weitwurf</i> geleitet. Kenntnisse: Die Regeln des Sprints kennen, den Aufbau zum Weitwurf kennen, die Bedeutung der Impulsübertragung und des Körperschwerpunktes beim Weitwurf kennen Fähigkeiten: weit Werfen, verschiedene Wurfarten ausprobieren, über notwendige Koordinative Fähigkeiten zum weit Werfen verfügen, die Bedeutung der Impulsübertragung beim Werfen kennen Fertigkeiten: Den Schlagwurf beherrschen und wettkampfgerecht ausführen, Weiten regelgerecht erfassen und Wettkampflisten führen Weit Springen: in der Klassenstufe 7./8. Werden die SuS auf die Weitsprung- Disziplin vorbereitet. Dabei werden die SUS durch unterschiedliche Spiele vom <i>weit Springen</i> zum <i>Weitsprung</i> geleitet. Kenntnisse: Die Regeln des Weitsprungs kennen, den Aufbau zum Weitsprung kennen, die Bedeutung der Impulsübertragung und des Körperschwerpunktes beim Weitsprung kennen Fähigkeiten: weit Springen, verschiedene Sprungarten ausprobieren, Übungen des Sprung- ABCs beherrschen, über notwendige koordinative Fähigkeiten für den Weitsprung verfügen Fertigkeiten: Die Hocksprung- und Schrittsprungtechnik beherrschen und wettkampfgerecht ausführen, Weiten regelgerecht erfassen und Wettkampflisten führen Einstellung: auf Sicherheit achten, können Rückmeldung zu motorischen Umsetzungen geben, können ihre eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen, strengen sich an und schließen einen Wettkampf Best möglichst ab, Freude bei Erfolg und Gelassenheit bei Misserfolg	Bundesjugendspiele
Bewegungsgestaltung und Tanz	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen mit und ohne	Kenntnisse: Kennen Grundformen der Bewegung mit und ohne Handgeräte, erfassen Bewegungsfolgen unter Verwendung von Fachbegriffen, analysieren visualisierte Schrittfolgen	Gestaltung und Präsentation einer eigenen Choreografie mit oder ohne ein Gerät unter

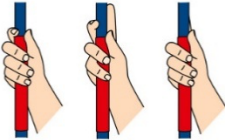
	Handgeräten oder Materialien	Fähigkeiten: führen Grundformen der Bewegung mit und ohne Handgeräte aus, übernehmen einen vorgegebenen Bewegungsrhythmus und bewegen sich eigenständig zur Musik, tanzen eine vorgegebene Choreografie mit und gestalten und präsentieren eine eigene Choreografie Fertigkeiten: können einfache Grundelemente der Gymnastik ohne und mit unterschiedlichen Geräten (Ball, Stab, Reifen, Keule) ausführen, können einfache Schrittfolgen im Takt ausführen, können visualisierte Schrittfolgen im Bewegungsfluss tanzen Einstellung: Musik kreativ und produktiv in Bewegung umsetzen, ein positives Selbstbild gegenüber Bewegung zur Musik entwickeln, Körperhaltung entwickeln, Körpersprache einsetzen, eigene und fremde Darstellungsformen wahrnehmen	einer bestimmten Zeit (1 min)
Raufen, Ringern, Verteidigen	Raufen, Ringen, Verteidigen	Kenntnisse: ein Begrüßungsritual und ein „Stopp“-Signal kennen, Regeln zum Kampf und zur Sicherheit kennen, Gleichgewicht und Körperspannung als grundlegende Fähigkeiten erkennen, das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ erkennen Fähigkeiten: Gleichgewicht und Körperspannung im Kampf halten, Partnerkämpfe um Gegenstände durchführen, Körperkontakt zulassen, einfache Bodenkämpfe mit- und gegeneinander durchführen Fertigkeiten: Kontaktpunkte im Kampf nutzen, Voraussetzungen eines Gegners einschätzen und nutzen, durch ein einfaches Kampfprinzip Kämpfe gewinnen, als Kampfrichter einen Kampf sicher leiten Einstellung: Rituale akzeptieren und anwenden, Sicherheits- und Kampfregeln einhalten (fair kämpfen), in Kampfsituationen Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, beim Kämpfen die Stärken und Schwächen anderer wahrnehmen, den Verlauf und den Ausgang eines Kampfes beurteilen und eine eigene Haltung entwickeln	

– Schulinternes Fachcurriculum Sport Jahrgang 9 –

Themen	Inhalte	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten (verbindlich/begleitend)	Krafttraining	- Grundsätze des Krafttrainings und unterschiedliche Kraftarten kennen lernen - Sicherheit im Krafttraining erlernen - Muskelaufbautraining - Kraftausdauertraining Übungen mit eigenem Körpergewicht und Übungen mit freien Gewichten	
Sportspiele (verbindlich)	Badminton	- Erwerb der Grundtechniken (sowohl Vorhand als auch Rückhand) - Grundtechniken im Spiel: Clear, Drop, Smash, regelkonformer Aufschlag - Spielregeln mit Schwerpunkt Doppel (inkl. Zählweise) Fakultativ: Einzel (je nach Hallensituation und Zeit)	Doppelspiel: Zeigen der Grundtechniken (außer Smash) sowie eines Regelverständnisses Demonstration des Smash nach hohem Zuspiel
Turnen (verbindlich)	Reck Fakultativ: Le Parcours	- Sicherer Aufbau des Geräts - Helfen und Sichern am Reck - Verbindliche Übungen am Reck: Schwingen im Hang, Rückschwung aus dem Stütz in den Stand, Felgunterschwung aus dem Stand, Felgaufschwung, Sprung in den Stütz - Fakultative Übungen am Reck: Felgunterschwung aus dem Stütz, Hüftumschwung rückwärts, (Lauf-) kippe	Technikprüfung der verbindlichen Übungen am Reck
Laufen, Springen, Werfen (verbindlich)	Kugelstoßen Hinführung Bundesjugendspiele	- Wiederholung der für die Bundesjugendspiele relevanten Disziplinen - Kugelstoßen: Regelkonformes Stoßen - Verbindlich: Standstoßtechnik, Nachstellschritt Fakultativ: Rückenstoß	Bundesjugendspiele Technikprüfung Kugelstoßen
Bewegungsgestaltung und Tanz (verbindlich)	Gymnastik, Tanz	- Einführung in choreographisches Arbeiten: Aerobic Grundschritte mit und ohne Armbewegungen, Sprünge, Drehungen, synchrones Bewegen in einer Gruppe zur Musik	Erarbeitung einer Choreographie in Kleingruppen

– Schulinternes Fachcurriculum Sport Jahrgang 10 –

Themen	Inhalte	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten (verbindlich/begleitend)	Ausdauer Beweglichkeit	Kenntnisse: - Erfassen die Bedeutung von Beweglichkeit - Kennen Dehntechniken (aktiv, passiv, statisch, dynamisch, Anspannung-Entspannung-Dehnen) Fähigkeiten: - 30 Minuten ausdauerndes Laufen Fertigkeiten: - Trainingsformen zur Entwicklung von Beweglichkeit kennenlernen, erproben und anwenden - Trainingsformen zur Entwicklung von Ausdauer erproben und anwenden (Dauermethode, Intervallmethode (intensiv, extensiv), Fahrtspiel, ...) Einstellung: - Führen ein Beweglichkeitstraining ernsthaft durch	30 Minuten Lauf (Anhang 3) oder Beep-Test <i>Beweglichkeitstest oder ein Beweglichkeitstraining in Kleingruppen an verschiedenen Geräten durchführen</i>
Sportspiele (verbindlich)	Volleyball (Technikschulung und grundlegende Taktik) (vertiefende Taktik in der Oberstufe)	Kenntnisse: - Spielregeln (inkl. Zählweise und Rotationsprinzip) - Planung eines Angriffs und Herausspielen eines Punktes Fähigkeiten: - Orientierung auf dem Feld und situationsadäquate Entscheidungen treffen Fertigkeiten: - Erwerb der Grundtechniken (oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, Angabe, Angriffsschlag fakultativ: Block) Einstellung: - Spielregeln und Spielidee nach eigenen Bedürfnissen verändern und diese umsetzen	Zielspiel „Quattro“ (4 gegen 4): Zeigen der Grundtechniken – unteres/oberes Zuspiel, Angabe Duo miteinander (Endlosspiel) siehe Anhang als Beispiel / Vorschlag
Turnen (verbindlich)	Parallelbarren fakultativ: Ringe, LeParcours	Kenntnisse: - Sicherer Aufbau des Geräts - Bewertungskriterien kennen und anwenden - Helfen und Sichern am Barren (fakultativ Ringe) Fähigkeiten: Stützen, schwingen, drehen, klettern, rotieren, ... am Barren	Technikprüfung der verbindlichen Übungen am Barren
		Fertigkeiten: - Verbindliche Übungen am Barren: Stützschnellen, Sitze, Oberarmstand und Abgänge - fakultative Übungen am Barren: Rolle v.w. in den Grätschsitz, Stemmen und Kippen - fakultative Übungen an den Ringen: Tipp-Schnellen mit und ohne Drehungen, Abgänge Einstellung:	

		- Bereitschaft zum Helfen und Sichern - Risiken realistisch einschätzen, Ängste bewältigen, sich mit einer Turnübung präsentieren	
Laufen, Springen, Werfen (verbindlich)	Speerwurf Hinführung Bundesjugendspiele (Wiederholung anderer Disziplinen)	<u>Wiederholung und Vertiefung der für die Bundesjugendspiele relevanten Disziplinen (Hinführung zur wettkampfgerechten Ausführung) + Speerwurf</u> Kenntnisse: - regelkonformes Werfen und Messen Fähigkeiten: - eigenständige Erwärmung durchführen Fertigkeiten: - verschiedene Würfe ausführen und über notwendige koordinative Fähigkeiten verfügen - Wettkampftechnik ausführen - Verschiedene Griffarten erproben (Daumen-Zeigefinger-Griff, Daumen-Mittelfinger-Griff und der Zangengriff) (Fertigkeiten, Kenntnisse)  https://www.sport-thieme.de/blog/tipps-tricks/speerwurf-methodik-fuer-den-sportunterricht Einstellung: - auf sicheres Werfen achten - Rückmeldung zu motorischen Umsetzungen geben (Partnerbeobachtungen mit Technikkarten)	Bundesjugendspiele Technikprüfung Speerwurf
Bewegungsgestaltung und Tanz (verbindlich)	Gymnastik, Tanz	<u>Einführung in choreographisches Arbeiten: StepAerobic Grundschrirte mit und ohne Armbewegungen, Drehungen, synchrones Bewegen in einer Gruppe zur Musik</u> Kenntnisse: - Musikalische Fachbegriffe richtig verwenden (Musikbogen, bpm, Takt, ...) Fähigkeiten: - eine vorgegebene Choreografie mittanzen, erarbeiten und präsentieren Fertigkeiten: - Schrittfolgen im Takt ausführen Einstellung: - Körperhaltung entwickeln und Körpersprache einsetzen	Erarbeitung und Präsentation einer Choreographie in Kleingruppen
Ringen, Raufen, Verteidigen	fakultativ: Einführung in Kampfsport		

Anhang 1 – Hinweis zur Prüfung in den Sportspielen:

Die Prüfung kann frei gestaltet werden. Sie muss aber technische und taktische Bestandteile enthalten, wobei das Spielverhalten überwiegen soll. Ein Beispiel ist in Anhang 2 zu sehen.

Anhang 2 – Volleyball:

1. Prüfungsleistung: Spielfähigkeitsüberprüfung im Zielspiel oder einer zuvor festgelegten Spielform

Bewertung und Notenbildung		
Note	Punkte	Beschreibung
1	15 - 13	Nahezu alle Spielhandlungen gelingen, das Spiel wird wesentlich mitgestaltet.
2	12 - 10	Die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße, das Spiel wird mitgestaltet.
3	9 - 7	Die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen, die Teilnahme am Spiel gelingt.
4	6 - 4	Die erfolgreichen Spielhandlungen und die nicht erfolgreichen halten sich die Waage, die Teilnahme am Spiel gelingt nur im Ansatz.
5	3 - 1	Die nicht erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen, eine Teilnahme am Spiel ist kaum zu erkennen.
6	0	Nahezu alle Spielhandlungen misslingen, das Spiel wird eher gestört.

2. Prüfungsleistung: Endlosspiel (Angriff, Baggern, Pritschen) zu zweit