

## JAHRGANGSSTUFE 5

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
<b>5.1 „Ausdauer macht Spaß“</b> – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
<b>5.2 „Vorbereitung mit Plan“</b> – Kennenlernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
<b>5.3 „Gemeinsam und Kooperativ“</b> – Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
<b>5.4 „Spielen fürs Köpfchen“</b> – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („Games for Brains“) u. a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Handlungssteuerung (c)
<b>5.5 „Rennen, Hüpfen, Werfen“</b> – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen im Stadion an der Jahnstraße erleben und erfahren	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
<b>5.6 „Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben“</b>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Leistungsverständnis in Sport (d)
<b>5.7 „Spannungsgeladene Ninjawarriors“</b> – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

<b>JAHRGANGSSTUFE 5</b>	
<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>5.8 „Rolle, Handstand, Rad und das in Verbindung!“</b> – Turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Infoaufnahme u. -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Variation von Bewegung (b)
<b>5.9 „Coole Moves zu aktuellen Hits“</b> – Erlernen einer gemeinsamen Basischoreographie	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)
<b>5. 10 „Bälle werfen und fangen Freund - Heidelberger Ballschule</b> – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität entwickeln und vertiefen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Struktur und Funktion von Bewegung (a)
<b>5.11 „Schießen lernen wie Lewandowski - Fußball“</b> – Vielfältiges Erlernen, Üben und Anwenden von Grundfertigkeiten im Fußball	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Kooperation und Konkurrenz
<b>5.12 „Vielfältig und Fair“</b> – Allein und in Gruppen um Gegenstände und Ausgangssituationen regelrecht kämpfen	<b>Inhaltliche Strukturen:</b> - Interaktion im Sport (e)

## JAHRGANGSSTUFE 6

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
<b>6.1 „Fit und leistungsstark“</b> – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen lernen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
<b>6.2 „Welche Pausenspiele machen am meisten Spaß?“</b> – Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriteriengeleitet variieren und deren Regeln dokumentieren	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
<b>6.3 „Wir entwickeln ein neues Spiel“</b> – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
<b>6.4 „Qualle, Delfin, Wal und Flusspferd“</b> Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f)
<b>6.5 „Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! und Drehen und Atmen!“</b> – Beim Erlernen des Kraul- und Rückenkraultschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegungen (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
<b>6.6 „Wasserspringen ohne Angst und Übermut“</b> – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Handlungssteuerung (c)
<b>6.7 „Basic Tricks mit Seil und Partner“</b> – Eine Minichoreo mit dem Seil (ggf. zum Rhythmus der Musik) gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)
<b>6.8 „Spiele nach Regeln und mit Verstand“</b> - Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gestalten von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

<b>JAHRGANGSSTUFE 6</b>	
<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>6.9 „Erste Schritte im Handball“</b> – Einfache Spielsituationen in Kleingruppen durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
<b>6.10 „Badminton ist nicht gleich Federball“</b> – Erlernen von hohen und weiten Schlagtechniken	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
<b>6.11 „Wer bremsen kann gewinnt!“</b> – Sich kontrolliert und sicherheitsbewusst auf Schlittschuhen bewegen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Handlungssteuerung (c) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe

## JAHRGANGSSTUFE 7

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
<b>7.1 „Übung macht den Meister!“</b> – Unterschiedliche Leichtathletische Disziplinen durch gezieltes Lernen und Üben verbessern	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Struktur und Funktion von Bewegungen (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
<b>7.2 „Akrobatische Kunststücke“</b> – Eine attraktive akrobatische Gruppenchoreographie erarbeiten und präsentieren	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Variationen von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)
<b>7.3 „Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein“</b> – Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Handlungssteuerung (c) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Interaktion im Sport (e)
<b>7.4 „Glück – Strategie – Geschicklichkeit“</b> - Spiele mit unterschiedlichen strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f)
<b>7.5 „Genmtlemanjonglage – mehr als eine Kaskade“</b> – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren und dabei einen Text oder ein Lied interpretieren	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Ausgangspunkte von Gestaltungen (b) - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)
<b>7.6 „Am Puls der Zeit“</b> – Belastung dosieren und einschätzen lernen: Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
<b>7.7 „Einer wird gewinnen“</b> - mit unterschiedlichen Partnern und Partnerinnen fair und regelgerecht Zweikämpfen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Leistungsverständnis im Sport (d) - Interaktion im Sport (e)

<b>JAHRGANGSSTUFE 7</b>	
<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>7.8 „Gegeneinander Spielen und gewinnen wollen“</b> – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Interaktion im Sport (e)
<b>7.9 „FüÙe voraus“</b> – Grundformen des Springens an Reuterbrett und Minitrampolin	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Variation von Bewegung (a) - Präsentation von Bewegungsgestaltung (b) - Motive Sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c)

<b>JAHRGANGSSTUFE 8</b>	
<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>8.1 „Fit für die Bretter“</b> – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Skiexkursion nach Baad erproben und reflektieren (ggf. Skihalle)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiko des Sporttreibens (f)
<b>8.2 „Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir dabei helfen“</b> - Eine neue, komplexe leichtathletische Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
<b>8.3 „Felge, Kippe, Ausschleudern oder Sprung am Schwebebalken? Mit Sicherheit!“</b> – Am Barren, Reck, Ringen oder Schwebebalken auch schwierige Übungen sicher turnen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
<b>8.4 „So sieht das aus?“</b> – Die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (analoge Medien) und Selbsteinschätzung (digitale Medien) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltung (b)
<b>8.5 „Gib mir das Ei!“</b> – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
<b>8.6 „Vom Streetball zum Zielspiel“</b> – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher kommen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Interaktion im Sport (e)

## JAHRGANGSSTUFE 8

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
<b>8.7 „Federball war gestern, Badminton ist heute!“</b> – Erarbeitung und Weiterführung der Grundtechniken (kurzer Aufschlag, Drop)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)
<b>8.8 „Die Post geht ab“</b> – unterschiedlich steile Pisten mit Bewegungsgeschichten und Technik sicher bewältigen (Skifahrt Baad)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c) - Handlungssteuerung (c)



<b>JAHRGANGSSTUFE 9</b>	
<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>9.1 „Gekonnt koordinieren“</b> – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
<b>9.2 „So spielt man anderswo“</b> – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, Mit- und Gegeneinander) analysieren und beurteilen (z. B. Unihoc und Ultimate Frisbee)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]
<b>9.3 „Stoß das Ding!“</b> – Eine neue komplexe leichtathletische Technik mit Unterstützung digitaler Medien erlernen (Kugelstoßen)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegungen (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
<b>9.4 „Höher, schneller, weiter“</b> – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen (z.B. Kugelstoßen (neu zu erlernende Disziplin), Einzel-Staffelsprint, Hochsprung)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Leistungsverständnis im Sport [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
<b>9.5 „Unser Run!“</b> – Eine spannende, kreative, sichere und schnelle turnerische (Partner-) gestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren (Parcour)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] - Ausgangspunkte von Gestaltungen [b] - Handlungssteuerung [c] - Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c]
<b>9.6 „Mit Choreographen und Kameras“</b> – unterschiedliche Battle Situationen im Hip-Hop durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltung (b)

<b>JAHRGANGSSTUFE 9</b>	
<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>9.7 „Federball war gestern, Badminton ist heute! – Badminton II“</b> – Erarbeitung und Weiterführung der Grundtechniken (kurzer Aufschlag, Drop, Smash) und Anwendung im Einzel	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
<b>9.8 „Pritschen, Baggern und Rotieren – Volleyball I“</b> – Grundlagen des oberen und unteren Zuspiels kennenlernen und im Spiel situationsbezogen anwenden	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Leistungen (a)
<b>9.9 „Vom Brennball zum Baseball“</b> – Softball als typisch amerikanisches Mannschaftsspiel spielen und verstehen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
<b>9.10 „Aus dem Gleichgewicht“</b> – unterschiedliche Partnerinnen und Partnern und Gegnerinnen und Gegnern durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Leistungsverständnis im Sport [d]

<b>JAHRGANGSSTUFE 10</b>	
<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>10.1 „Ausdauertraining geht auch in der Muckibude“</b> – ausgewählte Ausdauertrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen (Vorbereitung City Lauf Lintorf, 5km Lauf, Trainingsdokumentation)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) - Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f)
<b>10.2 „Das Fitnessstudio in der Turnhalle“</b> – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen (z. B. Crossfit, Bodyweight)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) - Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f)
<b>10.3 „Schnell und im Rhythmus über Hindernisse“</b> – Eine neue komplexe leichtathletische Technik mit Unterstützung digitaler Medien erlernen (Hürdenlauf)	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegungen (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
<b>10.4 „Unser Fünfkampf“</b> – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Leistungsverständnis im Sport (d) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
<b>10.5 „Turnen wie noch nie!“</b> – Bisher nie erprobte Turngeräte (z. B. Reck, Ringe, Schwebebalken, Barren) erproben und explorativ neue vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erfahren	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Handlungssteuerung (c)
<b>10.6 „Steptouch, Legcurl und Kneelift“</b> – Eine Fitnesschoreographie selbstständig erarbeiten und präsentieren	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a) - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)

<b>JAHRGANGSSTUFE 10</b>	
<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte</b>
<b>10.7 „Ausbau unserer Fähigkeiten – Volleyball II“</b> – Grundlagen des oberen und unteren Zuspiels erweitern und taktische Handlungsmöglichkeiten erproben	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
<b>10.8 “Mit der Kompassnadel zum Sieg?!”</b> – Spielsituationen im Badminton im Doppel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln im Turnier	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]