

Jahrgangsstufe 5
- 1. Halbjahr -

Themen	Inhalte	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten (verbindlich)	Ausdauernd laufen , Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Zirkeltraining)	Pulsmessungen, Trainingsmethoden, Belastungen dosieren und einschätzen	Schilleria-Lauftag
	<u>Beispiele für fakultative Themen nach Maßgabe der Lehrkraft:</u> „Bewegungsgestaltung, Tanz“: Freies Bewegen zu Musik mit unterschiedlichen Rhythmen und Geschwindigkeiten an den Grundformen Gehen, Laufen, Hüpfen; Überleitung zum Seilspringen/Ropeskipping „Raufen, Ringen, Verteidigen“: Kräftemessen, Raufspiele, Zieh- und Schiebekämpfe, Fairness, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Zirkeltraining s.o.)	Bewegung im Takt, Körperhaltung entwickeln, Bewegungen in Gruppen abstimmen Körperkontakt zulassen, Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, Rituale akzeptieren und anwenden	- Sicherheitsregeln und interpersonelle Kontaktbereitschaft in der Anwendung
Sportspiele (verbindlich)	Ballschule, Floorball: technische und taktische Grundlagen	Ball- und Schlägerkoordination, Taktikverständnis	Siehe Hinweis zur Prüfung in den Sportspielen

- Hinweis zur Zeugnisnote: In jedem Halbjahr müssen die Noten in den curricular verbindlichen Themen jeweils gegenüber den **fakultativen**, individuellen Themen überwiegen.
- 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.
- Notenbereiche im Verhältnis:

Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse	Einstellungen
75%	25%

Jahrgangsstufe 5
- 2. Halbjahr -

Themen	Inhalte	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten (begleitend)	Ausdauernd laufen, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Zirkeltraining)	s. o.	Coopertest
Turnen (verbindlich)	physische Voraussetzung und turnerische Grundlagen in den verschiedenen Strukturgruppen schaffen	Rolle vw/rw, Handstand, Sprünge, Stützen und Schwingen im Barren, Schwingen am Reck	Bundesjugendspiele Turnen
Laufen, Springen, Werfen (verbindlich)	Sprint: 50m, Start- und Reaktionsspiele, Steigerungsläufe, Staffelläufe Weitsprung: versch. Sprungformen, Anlaufschulung, Absprungzone Ballwurf: Schlagwurf im 3er-Rhythmus, Würfe mit versch. Geräten, Weit- und Zielwerfen Mittelstreckenlauf: siehe „Sich fit halten“	wettkampfgerechte, sinnvolle Ausführung in Sprint, Weitsprung, Ballwurf, Mittelstreckenlauf	Bundesjugendspiele Leichtathletik

1. Hinweis zur Zeugnisnote: In jedem Halbjahr müssen die Noten in den curricular verbindlichen Themen jeweils gegenüber den **fakultativen**, individuellen Themen überwiegen.
2. 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.
3. Notenbereiche im Verhältnis:

Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse	Einstellungen
75%	25%

Jahrgangsstufe 6
- 1. Halbjahr -

Themen	Inhalte	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten (verbindlich)	Ausdauernd laufen , Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Zirkeltraining)	Trainingsmethoden, Belastungen dosieren und einschätzen, Anstrengungsbereitschaft zeigen	Schilleria-Lauftag
Sportspiele (verbindlich)	Floorball: Technikdifferenzierung und taktisches Verhalten im 4:4	funktionales Anwenden der Techniken, taktisches Verhaltensweisen zeigen, wie Lücken nutzen, Überzahl herstellen und ausspielen	Siehe Hinweis zur Prüfung in den Sportspielen
Schwimmen (verbindlich)	Wassergewöhnung, Koordinationsübungen, Einsatz von Hilfsmitteln, Tauchübungen, Streckenvariation, Techniktraining	Kältereize überwinden, Atmung entsprechend der Aufgabe kontrollieren, technisches Fortbewegen	Erwerb der Schimmabzeichen Bronze, Silber und Gold sowie neuer Schwimmtechniken

1. Hinweis zur Zeugnisnote: In jedem Halbjahr müssen die Noten in den curricular verbindlichen Themen jeweils gegenüber den **fakultativen**, individuellen Themen überwiegen.
2. 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.
3. Notenbereiche im Verhältnis:

Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse	Einstellungen
75%	25%

Jahrgangsstufe 6
- 2. Halbjahr -

Themen	Inhalte	Kompetenzaufbau	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten (begleitend)	Ausdauernd laufen, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Zirkeltraining)	s. o.	Coopertest
Turnen (verbindlich)	elementare Turnelemente in Verbindungen an Boden, Reck, Barren, Sprung und Balken	Turnelemente flüssig miteinander verbinden	Bundesjugendspiele Turnen
Laufen, Springen, Werfen (verbindlich)	Sprint: 50m/75m, Laufkoordination, -technik Weitsprung: vielfältige Übungsformen zur Verbesserung des Schrittweitsprungs Ballwurf: Schlagwurf im 3er-Rhythmus aus dem Anlauf Mittelstreckenlauf: siehe „Sich fit halten“	wettkampfgerechte, sinnvolle Ausführung in Sprint, Weitsprung, Ballwurf, Mittelstreckenlauf	Bundesjugendspiele Leichtathletik
Schwimmen (verbindlich)	Wassergewöhnung, Koordinationsübungen, Einsatz von Hilfsmitteln, Tauchübungen, Streckenvariation, Techniktraining	Kältereize überwinden, Atmung entsprechend der Aufgabe kontrollieren, technisches Fortbewegen	Erwerb der Schimmabzeichen Bronze, Silber und Gold sowie neuer Schwimmtechniken

1. Hinweis zur Zeugnisnote: In jedem Halbjahr müssen die Noten in den curricular verbindlichen Themen jeweils gegenüber den **fakultativen**, individuellen Themen überwiegen.
2. 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.
3. Notenbereiche im Verhältnis:

Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnisse	Einstellungen
75%	25%