

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Laufen in Anpassung an äußere Bedingungen und auf schnelle, geschickte, rhythmische Weise, • das Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen, • das Erleben des Springens in die Weite und in die Höhe, • die Ausbildung der Wurfgewandtheit und das Beherrschen geeigneter Wurf- bzw. Stoßtechniken, • das Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen, • die Reflexion der eigenen Leistung, • das Anregen zum Wetteifern durch leichtathletische Mehrkämpfe. 						
Die Schülerinnen und Schüler ...						
Inhalte: Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen	<ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung. 		<ul style="list-style-type: none"> • laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd 			
	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein 	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerläuferfahrungen 			
Auf kurzer Strecke schnell laufen	<ul style="list-style-type: none"> • laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo • erproben unterschiedliche Starttechniken 		<ul style="list-style-type: none"> • laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, wenden den Tiefstart an 			
	<ul style="list-style-type: none"> • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken 					
Weit werfen bzw. Stoßen	<ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit 	<ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit • erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken 	<ul style="list-style-type: none"> • werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen 			
	<ul style="list-style-type: none"> • beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen 	<ul style="list-style-type: none"> • vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander 		<ul style="list-style-type: none"> • analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen 		
In die Weite und Höhe springen	<ul style="list-style-type: none"> • springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und/oder hoch • erproben unterschiedliche Sprungformen 	<ul style="list-style-type: none"> • legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest • springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch 	<ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung 			
	<ul style="list-style-type: none"> • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken 					

Verbindliche Inhalte	50-Meter Sprint Weitsprung Schlagballweitwurf (80 Gramm) Ausdauerlauf	Hochsprung (freie Technik) Cooper-Test oder Shuttle-run Orientierungslauf (fak.)	Kugelstoß oder Schleuderball Hochsprung Technik Flop Mittelstrecke (800 o. 1000) Cooper-Test oder Shuttle-run Hürdentechnik (fak.)
-----------------------------	--	--	--

Bewegungsfeld „Turnen und andere Bewegungskünste“	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst: das Gestalten und Präsentieren von turnerischen Bewegungen, das Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse, das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns, den verantwortungs-bewussten Umgang mit Wagnissituationen.</p>						
Die Schülerinnen und Schüler ...						
An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen	<ul style="list-style-type: none"> • verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn, • Vorschlag: Minitrampolin, Barren • präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück • Vorschlag: Handstand-Abrollen 		präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück. Vorschlag: LeParcours, Sprung, Boden	präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür. Vorschlag: LeParcours		
	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen, setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander. 		beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an.			
Helfen und Sichern	bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an. erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner.					

Bewegungsfeld „Gymnastische und tänzerische Bewegungen“	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> – das Sammeln und das Vertiefen von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen, – das Gestalten von Rhythmen mit gymnastischen und tänzerischen Mitteln, – das gymnastische und tänzerische Bewegen mit und ohne Handgerät oder Material (hierunter sind sowohl normierte gymnastische Handgeräte als auch alternative Geräte/alternatives Material subsumiert), – das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungsimprovisation, – die Auseinandersetzung mit aktuellen gymnastischen Bewegungsformen und Trend-Tänzen. 						
<p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>						
<p>Inhalte: Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen</p>	<p>führen Bewegungen rhythmisch aus setzen Rhythmus in Bewegung um</p>	<p>setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um. Vorschlag: Step-Aerobic</p>		<p>gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln</p>		
	<p>erkennen unterschiedliche Rhythmen</p>	<p>beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet.</p>		<p>Berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik und beziehen diese in die Bewertung ein</p>		
<p>Bewegungen mit (alternativen) Geräten/Material gestalten</p>	<p>führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus.</p>		<p>präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten.</p>			
	<p>kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/ Material und setzen sie spezifisch ein</p>		<p>besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten</p>			
<p>Verbindliche Inhalte und Vorschläge</p>	<p>Rope-Skipping</p>		<p>Step-Aerobic, Aerobic</p>			

Bewegungsfeld „Kämpfen“	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> – die Auseinandersetzung mit Werten, die für einen gelingenden Dialog im Mit- und Gegeneinander notwendig sind, – das faire Verhalten und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Partnerin oder dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen, – den situationsangemessenen Einsatz der eigenen Kraft, – das Spüren und Beherrschen von Emotionen sowie das Ausschließen aggressiver Handlungen, – die Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe, – das Einhalten von Regeln. <p>Die formulierten Kompetenzen können sowohl sportartübergreifend als auch sportartspezifisch erworben werden.</p>						
Die Schülerinnen und Schüler ...						
Fair kämpfen	kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander, vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein.		führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch.			
	übernehmen Verantwortung für sich und andere, kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander, beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner.					
Situationsangemessen handeln:	setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein.		reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein.			
	gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um		reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein			
Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe	kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen.					
	reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung), nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen					
<p>Verbindliche Inhalte: Die Inhalte dieses Bereichs sind sehr allgemein formuliert. Daraus lässt sich ableiten, dass spezifische Einheiten „Kämpfen“ nicht ausdrücklich erforderlich sind, da nahezu alle im KC genannten Aspekte in den Ballsportarten Handball, Fußball, Hockey und Basketball im Zweikampfverhalten wesentlich geschult werden. Es ist jedoch gewünscht im Rahmen der „kleinen Spiele“ kämpferische Elemente („raufen und ringen“) einzubinden.</p>						

Bewegungsfeld „Schwimmen und Tauchen“	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Die Schülerinnen und Schüler ...					
Inhalte: Sich schwimmend im Wasser fortbewegen	Demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzugtechnik schwimmen 15 Minuten ausdauernd (mindestens 200m) führen einen Startsprung vom Startblock oder Beckenrand aus			<ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik, • schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung, • schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke (400 Meter) in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden in maximal 25 Minuten. 	
Springen und Tauchen	präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett, orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort. vergleichen die Anforderungen beim Springen und Tauchen Ertauchen einen Gegenstand aus mindestens 2 Meter Wassertiefe			springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron, tauchen mindestens 10 Meter weit. stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens.	
Helfen und Retten	transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durch das Wasser, wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an. erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend			transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher, demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung. kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung	
	Übergeordnetes Ziel ist der Erwerb des Jugendschwimmabzeichens in Bronze			Übergeordnetes Ziel ist der Erwerb des Jugendschwimmabzeichens in Gold	

Bewegungsfeld „Spielen“	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> das erfassen von Strukturelementen (z.B. Spielidee, Mannschaftsgröße, Spielerrollen,...) eines Spieles das Entwickeln und Erproben von eigenen Spielen, das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken, das Verändern von Rahmenbedingungen und Regeln, das Einhalten von Regeln und Fairplay, das Umgehen mit Sieg und Niederlage, das Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen und das Durchführen von Schiedsrichtertätigkeiten 						
Die Schülerinnen und Schüler ...						
Allgemeine und sportspiel-spezifische Spielfähigkeit entwickeln	spielen ein selbst entwickeltes kleines Spiel ((IKSP1)		spielen unterschiedliche Sportspiele (IKSP9) wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an (IKSP10)		spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen (IKSP14) wenden komplexe Regeln an (IKSP16)	
	wenden elementare Spielregeln an (IKSP2)					
	erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels (PKSP1)		verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels (PKSP7)		Reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles Sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst	
	wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an, wenden einfache taktische Maßnahmen an		wenden sportspielspezifische Techniken an wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an		wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an, wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an	
erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles		verstehen Spielprozesse		reflektieren Spielprozesse.		
Fairplay praktizieren	<ul style="list-style-type: none"> spielen fair, spielen mannschaftsdienlich, setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. 					
	<ul style="list-style-type: none"> gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. 					
Schiedsrichtertätigkeiten akzeptieren und durchführen	spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen.		führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausge- wählter Spielregeln aus.		führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus.	

	erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese.	beurteilen die Rolle des Schiedsrichters	reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit.
Verbindlich bis Ende 9: 2 Zielschussspiele 1 Rückschlagspiel 1 Endzonenspiel Ende 10: 1 weiteres Rückschlagspiel	Zielschusspiel: Handball Endzonenspiel: Jocaiba oder Ultimate Frisbee	Zielschusspiel: Basketball oder Hockey Rückschlagspiel: Volleyball (ab Klasse 8)	Zielschusspiel: Fakultativ Rückschlagspiel: Badminton
Verbindliche Inhalte:	Handball: Passen und Fangen in der Bewegung Schlagwurf Manndeckung	Basketball: Korbleger Manndeckung Positionswurf Streetball 3-3 Volleyball Grobform oberes und unteres Zuspiel Aufschlag von unten Kleinfeld 3-3	Badminton Aufschlag Clear