

Jahrgang 5 (160) – Obligatorik (128) / Freiraum (32)

Nummer	BF	Inhalte	Dauer
2.1	2	„ <b>Alle spielen fair mit</b> “ – Lauf-, Fang- und kleine Ballspiele für die Klasse entwickeln und erproben. Vielfältige Spiel- und Übungsformen u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben und unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen.	12
6.1	6	<b>Basic Tricks mit Seil und Partner</b> “ – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren	8
7.1	7	„ <b>Der Ball ist mein Freund</b> “ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen	8
7.2	7	„ <b>Grundlagen für ein Ballspiel erlernen, üben und anwenden</b> “ – Sich in sportspielgerichteten Übungs- und Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren.	12
5.1	5	„ <b>Bundesjugendspiele: Rolle, Handstand, Aufschwung</b> “ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden, Reck und Sprung für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen.	20
5.2	5	„ <b>Ninja Warriors am schuleigenen Klettergerüst</b> “ – Grundlegende turnerische Bewegungen zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen	8
4.1	4	„ <b>Den Auftrieb spüren</b> “ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	6
4.2	4	„ <b>Bronze, Silber, Gold...</b> “ – Die Grundschwimmarten erlernen, verbessern und aufgabenbezogen anwenden können (z.B. bei der Abnahme von Schwimmabzeichen oder beim ausdauernden Schwimmen)	24
4.3	4	„ <b>Wasserspringen ohne Angst und Übermut!</b> “ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten	4
1.1	1	„ <b>Ausdauer macht Spaß!</b> “ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben	6
3.1	3	„ <b>Höher, Schneller, Weiter...</b> “ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben	20
		Freiraum	32

**Jahrgang 5 (120) – Obligatorik (90) / Freiraum (30)**

<b>Nummer</b>	<b>BF</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Dauer</b>
2.2	2	<b>„Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß? –</b> Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren	6
7.3	7	<b>„Erste Schritte im Fußball“ –</b> Einfache Spielsituationen durch individual- und gruppentaktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen	12
		<b>Verkehrserziehung</b>	6
9.1	9	<b>„Vielfältig und fair“ –</b> Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen	9
5.3	5	<b>„Rolle, Handstand, Rad ... und was geht noch?“ –</b> Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen	18
6.2	6	<b>„Coole moves zu aktuellen Hits“ –</b> Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten	15
1.2	1	<b>„Vorbereitung mit Plan“ –</b> Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe	6
3.2	3	<b>„Abgerechnet wird zum Schluss“ –</b> Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch	18
		Freiraum	26

**Jahrgang 7 (120) – Obligatorik (94) / Freiraum (26)**

<b>Nummer</b>	<b>BF</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Dauer</b>
7.4	7	Grundlagen für ein neues Ballspiel vielfältig erlernen, üben und anwenden Stufe: 7.1	12
4.4	4	Das Abspringen verbessern – Techniken erspüren, verstehen und anwenden. Wir bereiten uns in bekannten Disziplinen gezielt auf einen Wettkampf vor.	12
4.5	4	Taucherfahrten erwerben und Tauchaufgaben entwickeln und lösen	6
4.6	4	Sich selbst retten und andere retten können	12
4.7	4	Wettkampforientiert und ausdauernd in ausgewählten Techniken schwimmen können	12
5.4	5	Bewegungsfluss und Rhythmus erleben – Bewegungsfolgen turnen	12
7.5	7	Grundlagen für ein Ballspiel vielfältig erlernen, üben und wettkampforientiert anwenden Stufe: 7.2	12
1.3	1	Die Bedeutung des funktionellen Bewegens und Aufwärmens	6
1.4	1	Ausdauerschulung.	10
		Freiraum	26

**Jahrgang 8 (120) – Obligatorik (90) / Freiraum (30)**

<b>Nummer</b>	<b>BF</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Dauer</b>
7.6	7	Grundlagen für ein weiteres Sportspiel vielfältig erlernen, üben und wettkampforientiert anwenden	12
2.3	2	Kleine Kunststücke mit Bällen finden, üben und in eine Präsentation einbringen.	12
5.5	5	Gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern turnen	8
6.3	6	„Turnen einmal anders“ – Turnerische/akrobatische Kunststücke erlernen, üben und in einer Gruppengestaltung präsentieren	12
7.7	7	Grundlagen für Das Einzel-Badmintonspiel erlernen, üben und anwenden	12
3.3	3	Werfen, Stoßen, Schleudern mit unterschiedlichen Materialien	12
1.5	1	Ausdauerschulung.	10
7.8	7	Spielen mit der Frisbee-Scheibe und dem Flag-Football	12
		Freiraum	30

**Jahrgang 9 (120) – Obligatorik (86) / Freiraum (34)**

<b>Nummer</b>	<b>BF</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Dauer</b>
6.4	6	Eine Trendsportart als Anlass zur Entwicklung; Präsentation und Bewertung einer Gruppenchoreographie unter Anwendung erarbeiteter Kriterien	12
5.6	5	Beim Bewegen an unbekanntem Geräten Abenteuer suchen und sich trauen	12
7.9	7	Das Erlernen und Festigen grundlegender technischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Tischtennis unter besonderer Berücksichtigung kooperativen Arbeitens.	12
1.6	1	Ermittlung der motorischen Fitness und Entwicklung eines gesundheitsorientierten Motoriktrainings unter besonderer Berücksichtigung des gesund-funktionalen Fitnesstrainings	16
1.7	1	Aktives Dehnen vor und nach Belastungen	8
1.8	1	Ausdauerschulung.	10
3.4	3	Gezielt trainieren – Leistungen verbessern	16
		Freiraum	34

**Jahrgang 10 (80) – Obligatorik (62) / Freiraum (18)**

<b>Nummer</b>	<b>BF</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Dauer</b>
7.10	7	Grundlagen für das Doppel-Badmintonspiel gezielt lernen, üben und anwenden.	12
7.11	7	Organisation eines Badminton-Doppeltourniers für die Stufe	6
8.1	8	Einführung in das Skilaufen – Unterricht an einem außergewöhnlichen Lernort unter Berücksichtigung ökologischer Aspekte und ökonomischer Zusammenhänge	10
6.5	6	Klang, Rhythmus und Musik für die Gestaltung und Durchführung einer sinnvollen Skigymnastik nutzen.	12
1.9	1	Ausdauerschulung.	10
3.5	3	Gezielt trainieren – Leistungen verbessern	12
		Freiraum	