Grundsätzlich sind die Themenbereiche verpflichtend zu unterrichten, sofern die schulorganisatorischen Rahmenbedingungen dies zulassen. Themenbereiche können innerhalb einer Jahrgangsstufe geschoben werden.

Die Inhalte orientieren sich an den Fachanforderungen (FA) sowie am Leitfaden zu den Fachanforderungen (LA).

	Klasse	**Sportspezifische Themenbereiche***	**Kompetenzaufbau**	**Konkretisierungen zum Kompetenzaufbau** SuS	**Mögliche Leistungs-bewertung**	**Theorie-Praxis Verknüpfung**	**Medien-kompetenz**
Orientierungsstufe	**5.1**	Allgemeine Ballschule	Ballkoordination und übergreifendes Taktikverständnis (LF S.9) Konkretisierungen in den FA S.26	• lernen Spielsituationen verstehen • entwickeln ein übergreifendes Taktikverständnis • erwerben eine Ballkoordination • verbessern Wurf- und Fangtechniken • steuern Wurfweite und Kraftdosierung	Parteiball-spiele (z.B.Turmball/ Wandball/ 10er Ball)	Taktik-bausteine	Suchen, verarbeiten und aufbewahren Beispiele: Musik-sequenzen zur Erwärmungs-phase, Choreografien o.ä. finden.
		Raufen, Ringen & Verteidigen (Stopp-Regel)	Körperkontakt zulassen, Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, Rituale akzeptieren und anwenden	• nutzen ihre eigene Gleichgewichtsfähigkeit und bringen den Gegner aus dem Gleichgewicht • kennen einen Bodenkampf und können ihn ausführen • kennen das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“	Partner-wechsel-kämpfe	Regeln und Rituale kennen und anwenden	

				• wenden ein Signal an, das den Abbruch des Kampfes bedeutet • kennen ein Begrüßungsritual und wenden dieses vor jedem Kampf an • kennen Regeln und sorgen als Schiedsrichter für die Einhaltung dieser Regeln			
	5.2	Schwimmen	Erreichen mindestens das Schwimm-abzeichen Bronze	• bewältigen die Anforderungen des Bronze-Abzeichens • kennen die Baderegeln	Keine Benotung	Baderegeln	
		Turnerische Grundelemente am Boden	Hinführung zu Rollen, Handstände, Räder	• bewältigen Turnerlebnisse • bewältigen Ängste, erleben Freude • kennen Hilfe- und Sicherheitsgriffe und wenden sie an • zeigen Bereitschaft zum Helfen und Sichern	Bodenkür	Bewegungs-bilder umsetzen	
		Laufen, Springen, Werfen	Spielleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschafts-wettbewerbe	• erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen • beherrschen Übungen des Sprint-Sprung-ABCs • erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten	Bundes-jugendspiel-wettbewerb	Eigenes Leistungs-vermögen einschätzen und erfahren	

				• kennen den Zusammenhang von Beschleunigungsweg und erreichter Weite			
	6.1	Sportspiel-gerichtetes Lernen (z.B. Zielschuss-spiele (Floorball), …)	Zielwürfe und Zielschüsse unter Druck	• zeigen Ballgefühl, Ballkontrolle und Ballbehandlung. • legen Lauf- und Passwege fest • erfüllen verschiedene Spielerrollen in Angriff und Verteidigung • bestimmen die Stellung zum Ball und Spielpunkte. • kennen Regeln und übernehmen Schiedsrichtertätigkeiten	Spiel-beobachtung (spiel-taktische Kompetenzen)	Taktikbausteine	Produzieren und präsentieren Beispiele: Akrobatik-choreografien erarbeiten und präsentieren
		Akrobatik	Gestalten und präsentieren in der Gruppe eine akrobatische Kür	• finden Verbindungs-möglichkeiten zwischen den Elementen • kennen Sicherheitsaspekte und wenden diese an • selbstsichernder und verantwortungsbewusster Umgang im Miteinander bei Wagnissituationen	Akrobatik-Pyramiden-bau in Kleingruppen	Kooperation im Team	
	6.2	Laufen, Springen, Werfen	Spielleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschafts-wettbewerbe	• erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen • beherrschen Übungen des Sprint-Sprung-ABCs • erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten	Bundes-jugendspiel-wettkampf	Einfache bio-mechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden	

				• kennen den Zusammenhang von Beschleunigungsweg und erreichter Weite		(Bewegungs-hilfen)	
		GT Minitramp	präsentieren unterschiedliche turnerische Bewegungsformen oder erlernte Fertigkeiten am Minitramp	• erkennen und nutzen geeignete Maßnahmen, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren • beurteilen die Anforderungen und Risiken einer Bewegungssituation zutreffend • präsentieren sich mit einer Turnübung	Präsentation synchron mit Partner oder Partnerin	Sicherheits-aspekte erfassen und anwenden	
		Rückschlag-spiele	entwickeln systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen	• zeigen vielfältige Ball- und Schlagkoordination • treffen situationsadäquate Entscheidungen • erfassen Spielpositionen funktional	Turnierform Rückschlag-spiel	Bausteine Rückschlag-spiele	
	*TB variabel in den Klassenstufen						

	Klasse	Sportspezifische Themenbereiche	Kompetenzaufbau	Konkretisierung zum Kompetenzaufbau SuS	Mögliche Leistungs-bewertung	Theorie-Praxis Verknüpfung	Medien-kompetenz
Mittelstufe	**7.1**	Volleyball	Bausteine der Rückschlagspiele (LF, S. 9)	• Lernen sich verfügbar zu machen • Entwickeln günstige Spielsituationen (FA, S. 28)	Duo-Formen	Bausteine der Rückschlag-spiele	Suchen, verarbeiten und auf-bewahren Beispiele: Lehrvideos/ Bildreihen zur Vermittlung und Verbesserung von sport-motorischen Kompetenzen aufsuchen und nutzen.
		Gerätturnen	Grundlagen am Reck: gestalten allein, mit dem Partner oder in Kleingruppen turnerische Bewegungsaufgaben (FA, S. 30) kennen Hilfe- und Sicherheitsgriffe (LF, S. 9)	• Aufschwungbewegungen, • Umschwungbewegungen, • Abschwungbewegungen (FA, S. 31)	Präsen-tation einer Kür aus mind. 3 Elementen	Bewegungs-beschrei-bungen	
	7.2	BJS (Laufen, Springen, Werfen + Hochsprung)	Einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden (Bewegungshilfen)	Leichtathletische Sprünge (Hochsprung) • kennen die Grundregeln (einbeiniger Absprung) und ihr Sprungbein • legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit fest • entscheiden sich für eine Technik (FA, S. 34)	BJS	Bio-mechanische Prinzipien	

	8.1	Ballspiele/ Mannschafts-sportarten: Fußball	Erfolgreich an Zielschussspielen teilnehmen (FA, S. 27)	• legen Lauf- und Passwege fest • erfüllen verschiedene Spielerrollen in Angriff und Verteidigung • lernen Spielsituationen zu verstehen • kennen Regeln und übernehmen Schiedsrichtertätigkeiten (FA, S. 27)	Kleinfeld-prüfung 4+1	Taktik-bausteine	Suchen, verarbeiten und aufbewahren Beispiele: Regelwerk ausarbeiten und präsentieren
		Rückschlag-spiele: Tischtennis/ Badminton	Vertiefung der Bausteine Rückschlagschule: entwickeln systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen (FA, S. 28)	• entwickeln günstige Spielpositionen • zeigen vielfältige Schlagkoordination • verfügen über eine angemessene Zielpräzision (FA, S. 28)	Einzelspiel	Bausteine Rückschlag-spiele	
	8.2	BJS	Einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden (Bewegungshilfen)	Leichtathletische Sprünge (Hochsprung): • kennen die Grundregeln (einbeiniger Absprung) und ihr Sprungbein • legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit fest • entscheiden sich für eine Technik (FA, S. 34)	BJS	Bio-mechanische Prinzipien	
		Ballspiele/ Mannschafts-sportarten: Basketball	Entwickeln systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen Erweitern ihre Ballfertigkeiten (FA, S. 26/27)	• lernen Spielsituationen zu erkennen • zeigen Ballgefühl, Ballkontrolle und Ballbehandlung (FA, S. 27)	3x3 Basketball	Taktik-bausteine	

		GT: Sprung (Pflicht) + weitere Disziplinen	Selbstsichernder und verantwortungs-bewusster Umgang mit Wagnissituation	• zeigen erworbene Bewegungslösungen bei Sprunghocke, Sprunggrätsche, Hockwende	Einzelkür	Sicherheits- und Hilfe-stellungen	
	9.1	GT: Parallelbarren/ Stufenbarren + Weitere Geräte (Schwebe-balken, …)	Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden, sich in Gerätekunde auskennen	• zeigen erworbene Bewegungslösungen • wenden Hilfe- und Sicherheitsgriffe situationsgerecht an	Stütz-schwingen, Sitze, Abgänge Einzelkür	Sicherheits- und Hilfe-stellungen	Problemlösen und handeln Beispiele: Apps zum Aufzeichnen von Sport- und Fitnessdaten zur Trainings-steuerung oder als Hilfe zur Umsetzung von Ausdauer- und Konditions-einheiten nutzen.
		Handball	Entwickeln systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen, erweitern ihre Ballfertigkeiten (FA, S. 26/27)	• lernen Spielsituationen zu erkennen • zeigen Ballgefühl, Ballkontrolle und Ballbehandlung • legen kooperativ Lauf- und Passwege fest und reagieren unter Druckbedingungen situationsgerecht (FA, S. 27)		Taktik-bausteine	
	9.2	Fitness: Kraft, Beweglichkeit, Koordination	Erfahren des eigenen Körpers mit seinen Belastungsgrenzen und deren Erweiterung durch gezielte, regelmäßige Bewegung	• führen verschiedene Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen aus • kennen grundsätzliche Trainingsmethoden • kennen eine Systematik der koordinativen Fähigkeiten • erfassen die Bedeutung von Beweglichkeit		Grundlagen Trainings-lehre	

		LA: Kugel und eine weitere Disziplin	Ausbilden der Stoßgewandtheit und Beherrschen geeigneter Stoßbewegungen	• wenden diverse Bewegungslösungen an • kennen den Zusammenhang von Beschleunigungsweg und erreichter Weite	Mehr-kampf	Bio-mechanische Prinzipien	
	10.1	Fitness: Grundlagen ausdauerndes Laufen + Pulsmessung	Funktionale Trainingsmethoden, Pulsmessung (LF, S. 9)	• bestimmen ihre Herzfrequenz • regulieren die eigenen Leistungsgrenzen	Stunden-lauf	Subjektive und objektive Belastungs-parameter	Produzieren und präsentieren Beispiele: Motivierende Darstellung als Anregung sportlichen Handelns
	10.2	Volleyball	Entwickeln systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen, erweitern kontinuierlich koordinative Anforderungen und kennen typische Elemente der Rückschlagspiele	• zeigen vielfältige Ball- und Schlagkoordinationen • entwickeln Regeln (FA, S. 28)	3 gegen 3 Prüfungs-spiel	Taktik-bausteine	
		LA: Speer und eine weitere Disziplin	Ausbilden der Wurfgewandtheit und Beherrschen geeigneter Wurfbewegungen	• wenden diverse Bewegungslösungen an • kennen den Zusammenhang von Beschleunigungsweg und erreichter Weite	Mehr-kampf	Bio-mechanische Prinzipien	
*TB variabel in den Klassenstufen							

	Grundlegendes Niveau		Kompetenzaufbau	Mögliche Leistungsbewertung	Theorie- Praxis Verknüpfung	Medien-kompetenz
Oberstufe	**E.1**	Fitness-Test (Allgemein); Grundlagen Kraft, Koordination, Schnelligkeit	Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.	Fitnesstest	Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen	Analysieren und Reflektieren
		American Sports (Ultimate Frisbee, Flag-Football, Baseball, Touch Rugby)	Grundelemente der Spielfähigkeit in anderen Sportspielen erlernen.	Prüfungsspiel	Klassifizierung der Sportspiele, taktische Grundelemente	
	E.2	Fitness-Test (Ausdauer - Stundenlauf)	Die Schülerinnen und Schüler trainieren ihre Grundlagenausdauer.	Stundenlauf	Einführung in die Trainingslehre	Suchen, Verarbeiten und Aufbewahren
		LA	Die Schülerinnen und Schüler werden den leichtathletischen Maßkriterien gerecht.	Mehrkampf	Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens / Motorisches Lernen	
	Bis Ende E	In jedem Halbjahr muss ein Theorietest geschrieben werden (Benotung s. it´s learning „Benotung Oberstufe“)				

	Q1.1	Fitness-Test (allgemein): Grundlagen Kraft, Koordination, Schnelligkeit	Die Schülerinnen und Schüler lösen Bewegungsaufgaben auf der Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.	Fitnesstest	Grundlagen der sportlichen Leistungsfähigkeit, Einflüsse auf den Stütz- und Bewegungsapparat (TB 1, FA S. 60)	
		1 Sportspiel	Taktische Grundelemente des Sportspiele sowie übergeordnete Spielbausteine	Kursprüfung (Spiel)	Klassifizierung der Sportspiele, taktische Grundelemente	
	Q1.2	Fitness-Test (Stundenlauf)	Die Schülerinnen und Schüler trainieren ihre Grundlagenausdauer.	Stundenlauf nach Fachschaftsbeschluss	Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings	
		1 Sportspiel	Taktische Grundelemente des Sportspiele sowie übergeordnete Spielbausteine	Kursprüfung (Spiel)	Klassifizierung der Sportspiele, taktische Grundelemente	

	Q2.1	Fitness-Test (allgemein): Grundlagen Kraft, Koordination, Schnelligkeit	Spielerische Formen zur Entwicklung der Kraft, Koordination und Schnelligkeit zum Lösen von Bewegungsaufgaben	Fitness-Test	Grundlagen der sportlichen Leistungsfähigkeit, Einflüsse auf den Stütz- und Bewegungsapparat (TB 1, FA S. 60)	
		1 Sportspiel	Taktische Grundelemente des Sportspiele sowie übergeordnete Spielbausteine	Kursprüfung (Spiel)	Klassifizierung der Sportspiele, taktische Grundelemente	
	Q2.2	1 Sportspiel	Taktische Grundelemente des Sportspiele sowie übergeordnete Spielbausteine	Kursprüfung (Spiel)	Klassifizierung der Sportspiele, taktische Grundelemente	
	Ergänzung Q1/Q2 Je nach Hallenkapazität sind weitere Sportbereiche abzudecken (Leichtathletik, Gerätturnen, Gymnastik/Tanz, … (FA, S. 62))					