

WOCHEN	Jgst. 5	
1	BF 7.1 Spielen in oder mit Regelstrukturen – SPORTSPIELE: sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten in vielfältigen Spielformen anwenden	BF 5.1 Bewegen an Geräten – TURNEN: vielfältig Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen an unterschiedl. Geräten und -kombinationen BF 1.3 Körper wahrnehmen u. Bewegungsfähigkeiten ausprägen: Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9	BF 7.3 Spielen in oder mit Regelstrukturen – SPORTSPIELE: grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden (TISCHTENNIS)	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16	Freiraum 6 Stunden	
17		
18	BF 6.1 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste: Laufen, Hüpfen, Springen mit ausgewählten Handgeräten	
19		
20		
21	BF3.1 Laufen, Springen, Werfen – LEICHTATHLETIK: vielseitig und spielbezogen laufen, springen und werfen	BF 2.1 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen: Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29	BF 7.2 Spielen in oder mit Regelstrukturen – SPORTSPIELE: sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten (BASKETBALL)	
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37	Freiraum 12 Stunden	
38		
39		
40		
Wochenstunden	3 (4) EFS: Latein (EFS: Englisch)	
Std / Freiraum	120 (160) Std / Freiraum: 6 + 12	

WOCHEN	Jgst. 6		
1	BF 9.1/9.2 Ringen und Kämpfen – ZWEIKAMPF-SPORT: normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen, in einfachen Gruppen- und Zweikampf- situationen fair und regelgerecht kämpfen	BF 4.1 Bewegen im Wasser - SCHWIMMEN: Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen im und unter Wasser	BF 4.2 Bewegen im Wasser - SCHWIMMEN: Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen ohne Hilfsmittel im Tiefwasser
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9	BF 8.1/8.2 Gleiten, Fahren, Rollen - ROLLSPORT: fortbewegen, Richtung ändern, beschleunigen und bremsen, bewegungs-ökonomische oder gestalterische Aspekte	BF 1.4 Körper wahrnehmen u. Bewegungsfähigkeiten ausprägen: aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m)	
10			
11			
12			
13			
14			
15	BF 2.2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen: Kleine Spiele		
16			
17			
18			
19	BF 1.1 Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: Aufwärmen		
20	BF 5.2/5.3 Bewegen an Geräten – Turnen: Bewegungsverb. aus turnerischen Grund-		
21	elementen (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) / grundlegende turnerische Sicherheits-		
22	und Hilfestellungen mit BF 1.2 Körper wahrnehmen u. Bewegungsfähigkeiten ausprägen:		
23	grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und nutzen		
24	BF 7 B1 Spielen in oder mit Regelstrukturen – SPORTSPIELE: Bonus (Basketball)		BF 6.2 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste: Volks- oder Modetanz
25			
26			
27			
28	BF 2.3/2.4 Spielen entdecken, Spielräume nutzen: lernförderliche Spiele und Spielformen, untersch. Voraussetzungen und Rahmenbedingungen nutzen, um eigene Spiele zu finden	BF 4.3 Bewegen im Wasser - SCHWIMMEN: Wechselzug- und Gleichzugtechnik (Brust- und Kraulschwimmen in Grobform) einschließlich Atemtechnik, Start (Technik) und Wende	BF 4.4 Bewegen im Wasser - SCHWIMMEN: in unterschied- lichen Situationen sicherheits- bewusst springen und tauchen
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36	BF 3.2/3.3 Laufen, Springen, Werfen – LEICHTATHLETIK: GL Sprint, Weitsprung, Ball- wurf, auch als Dreikampf mit BF 1.4 Körper wahrnehmen u. Bewegungsfähigkeiten ausprä- gen: aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung (Laufen 15 min)		
37			
38			
39			
40			
Wochen- stunden	3		
Std/Freiraum	120 Std		

WOCHEN	Jgst. 7
1	BF 2.1 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen: Spiele und Spielformen entwickeln und spielen (BASKETBALL)
2	
3	
4	
5	BF 5.1/BF 5.3 Bewegen an Geräten - TURNEN: turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau, turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen
6	
7	
8	
9	BF 9.1/9.2 Ringern und Kämpfen – ZWEIKAMPFSport: Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden, in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen
10	
11	
12	
13	BF 7 B1 Spielen in oder mit Regelstrukturen – SPORTSPIELE: Bonus Volleyball: Volley spielen, Grobform des Zuspielens, miteinander spielen
14	
15	
16	
17	Freiraum (12 Std.)
18	
19	
20	
21	BF 1.1 Körper wahrnehmen u. Bewegungsfähigkeiten ausprägen: sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen
22	
23	
24	
25	BF 6.3 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste: selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition (Jonglage) in der Gruppe präsentieren
26	
27	
28	
29	BF 7 B2 Spielen in oder mit Regelstrukturen – SPORTSPIELE: Bonus (Badminton) den Ball einander hoch zuspielen, miteinander spielen
30	
31	
32	
33	Freiraum (12 Std.)
34	
35	
36	
37	Freiraum (12 Std.)
38	
39	
40	
Wochen- stunden	3
Std / Freiraum	120 Std / Freiraum: 36

WOCHEN	Jgst. 8		
1	BF 3.3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik: einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen		
2			
3			
4			
5	BF 5.2 Bewegen an Geräten/Turnen: eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren		
6			
7			
8			
9	BF 1.2 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen		
10			
11			
12			
13	BF 7 B3 Spielen in und mit Regelstrukturen: Bonus (Handball) mit sicherem Passspiel den Raum überwinden und erobern und zum Torwurf kommen		
14			
15			
16			
17	BF 7.1 Spielen in oder mit Regelstrukturen – Sportspiele: sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen (Schwerpunkt: Basketball)		
18			
19			
20			
21	BF 2.2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen: eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie, Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen	BF 4.1 Bewegen im Wasser/Schwimmen: eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen	BF 4.2 Bewegen im Wasser/Schwimmen: Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremderrettung sachgerecht nutzen BF 1.4 Körper wahrnehmen u. Bewegungsfähigkeiten ausprägen: aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung (20 min, beliebige Schwimmart)
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31	Freiraum (10 Std.)	BF 4.3 Bewegen im Wasser/Schwimmen: grundl. Techniken/Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen, Springen) spielerisch, ästhetisch od. kreativ zur Bewältigung unters. Anforderungssituationen im Wasser nutzen	Freiraum (10 Std) im Wasser
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
Wochenstunden	3		
Std/Freiraum	120 Std / Freiraum: 10 +10		

WOCHEN	Jgst. 9
1	BF 3.1 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik: bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertignivea ausführen
2	
3	
4	
5	BF 6.2 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste: eine selbstständig um-/neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein/in der Gruppe präsentieren
6	
7	
8	
9	BF 7 B4 Spielen in und mit Regelstrukturen: Bonus (Volleyball) von der Feinform des oberen Zuspiels zum Angriff, gegeneinander spielen
10	
11	
12	
13	Freiraum (15 Std.)
14	
15	
16	
17	
18	BF 1.3 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: gesund-fkt. Muskeltraining (z.B. Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der indiv. Belastungswahrn. sachgemäß durchführen
19	
20	
21	BF 3.2 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik: eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung als Schersprung und Wälzer) in der Grobform ausführen
22	
23	
24	
25	BF 7.3 Spielen in oder mit Regelstrukturen – Sportspiele: Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kogn. u. technisch-koord. Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen
26	
27	
28	
29	BF 7.5 Spielen in oder mit Regelstrukturen – Sportspiele: im Basketball auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kogn. Fähigkeiten und technisch-koord. Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden
30	
31	
32	
33	Freiraum (12 Std.)
34	
35	
36	
37	Freiraum (12 Std.)
38	
39	
40	
Wochen- stunden	3
Std / Freiraum	120 Std / Freiraum: 48

WOCHEN	Jgst. 10
1	BF 6.1 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste: eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) allein oder in der Gruppe präsentieren
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	BF 7 B5 Spielen in oder mit Regelstrukturen – Sportspiele: Bonus (Basketball)
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	BF 8.1 mit BF 8.2 Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Wintersport: sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem rollenden od. gleitenden Sportgerät dynamisch u. situations-angemessen fortbewegen und gerätspezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedl. Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren (Waveboard u./od. Eislaufen)
16	
17	
18	
19	
20	
21	BF 3.4 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik: alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen, den Cooper-Test absolvieren
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	BF 7.4 Spielen in oder mit Regelstrukturen – Sportspiele: eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	Freiraum (12 Std.)
36	
37	
38	
39	
40	
Wochen- stunden	2
Std / Freiraum	80 Std / Freiraum: 12