

## Jahrgang 1 und 2

Bereich	Ziele	Inhalte	Methoden
Sich durch Bewegung ausdrücken	Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihren Körper wahrzunehmen, schulen ihre Ausdauer und lernen rhythmische Bewegungen.	Verschiedene Bewegungs-, Gymnastik-, Tanz- und Ausdauerübungen.	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
Spielen	Spiele und Wettkampfformen erlernen, üben und sich fair verhalten.	Unterschiedliche Bewegungsspiele, Wahrnehmungsspiele, Ballspiele und Wettkampfspele.	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
Sich an und mit Geräten bewegen	Turnerische Grundformen lernen und üben, sachgerechter Umgang mit Geräten und Gleit-, Roll- sowie Fahrerfahrungen sammeln.	Vielfältige Turn-, Rollbrett- und Teppichfliesenübungen.	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletische Grundformen lernen und üben, Wettkampfformen erleben und Lauf-, Wurf- sowie Sprungmöglichkeiten kennenlernen.	Verschiedene Übungen zum Ausdauerlauf, Wurf-, Sprung- und Sprintübungen sowie kleine Spiele und Wettkämpfe.	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
Sich fit halten	In spielerischen Formen einfache Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen erleben.	Einfache Übungen zur Ausdauer, Kräftigung und Koordination.	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit

Jahrgang 3+4

Bereich	Ziele	Inhalte	Methoden
Sich durch Bewegung ausdrücken	Die Schülerinnen und Schüler schulen ihre Körperwahrnehmung, ihre Ausdauer und ihre rhythmische Bewegungsfähigkeit.	Z.B. Grundbewegungen allein, mit Partner und in der Gruppe. Gestalten, Tanzen, Darstellen, verschiedene Gymnastik- und Tanzübungen sowie Bewegungskünste.	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
Spielen	Spiele und Wettkampfformen vertiefen und faires Verhalten üben.	Unterschiedliche Bewegungsspiele, Wahrnehmungsspiele, Ballspiele und Wettkampfsportarten sowie komplexere Spielformen.	
Sich an und mit Geräten bewegen	Turnerische Grundformen üben und vertiefen, sachgerechter Umgang mit Geräten und Gleit-, Roll- sowie Fahrerfahrungen intensivieren..	Spezifische Verhaltens- und Sicherheitsregeln kennenlernen, Turnerische Grundformen vertiefen und üben. Z.B. Turnen am Boden und an Geräten. Sachgerechter Umgang mit Geräten: Aufbau und Abbau und Sicherung der Turngeräte.  (Übungen auf den Matten, an den Kästen, am Barren, an den Ringen...) Unterschiedliche Übungen mit dem Rollbrett, Teppichfliesen o.ä..	
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletische Grundformen üben und vertiefen, Wettkampfformen erleben und Lauf-, Wurf- sowie Sprungmöglichkeiten erlernen.	Verschiedene Lauf-, Wurf- und Sprungmöglichkeiten, Grundlagentechnik für das ausdauernde Laufen, Gefühl für Zeitdauer, Tempo und Strecke. Springen und Überwinden von Hindernissen; Hüpfübungen mit vielfältigen Sprungformen; Sprungkraftübungen; Weitspringen; Spiele und Übungen zum Werfen und Fangen; Zielwerfen. Leichtathletische Grundformen sowie Spiel- und Wettkampfformen.	
Sich fit im und auf dem Wasser bewegen	Erlernen grundlegender Bewegungstechniken und realistische Einschätzung von Risiken im Verhältnis zum eigenen Leistungsvermögen	Schwimmen in Klasse 3: Auseinandersetzung mit dem Element Wasser, Wassersicherheit vermitteln, Bewegungskönnen im Wasser vermitteln: Auftrieb, Wasserwiderstand, Schwimmtechniken.  Verhaltensregeln am und im Wasser kennen lernen.	
Bewegungschecks Klasse 3/4 (Herbst/Winter)	Feststellung der motorischen Entwicklung / motorischer Basiskompetenzen	Koordinative Ballschule, Turnübungen, Koordinationsübungen	Einzelarbeit

Jahrgang 5

Bereich	Ziele	Inhalte	Methoden
Sich fit halten	Erhalt und Verbesserung der motorischen Fitness. Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens	Ausdauer, Kräftigung, Koordination (z.B. Übungen der Lifekinetik) und Stabilisation (einfache Kräftigungsübungen für die großen Muskelgruppen: Rumpf, Bauch, Rücken, Oberschenkel, Arme), z.B. Kraftzirkel	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
An Geräten turnen	Kenntnis des gegenseitigen Helfens und Sicherns. Erlernen grundlegender turnerischer Bewegungstechniken	Sprung (Absprung und Landung, Hockwende, Hocke, Grätsche über Bock/ Querkasten), Boden (Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand ggf. mit Hilfestellung, Rolle vorwärts in den Handstand mit Hilfestellung), Ringe (schwingen, ½ Drehung, Schwung abbremsen, auslaufen)	
Laufen, Springen, Werfen	Erlernen elementarer Bewegungsformen auf Basis der motorischen Grundeigenschaften	Sprint (Lauftechnik und Startformen), Weitsprung (Absprungbein finden, richtiger Anlauf), Werfen (Wurftechniken mit unterschiedlichen Geräten)	
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Kenntnis grundlegender Bewegungstechniken und Regeln	Vorbereitende Ballschule zur Hinführung auf die großen Sportspiele (ISV) I, Kooperative Spiele	
Ringern, Raufen, Verteidigen	Beherrschung elementarer spiel- und wettkampforientierter Fähigkeiten	Judo (Ziel: weiß-gelber Gürtel)	
Schwimmen	Erlernen grundlegender Bewegungstechniken und realistische Einschätzung von Risiken im Verhältnis zum eigenen Leistungsvermögen	Vertiefung der Wassergewöhnung und evtl. Brustschwimmen, Rückenschwimmen Kraultechnik, Tief- und Streckentauchen, Sprünge, Baderegeln und Techniken zur Selbst- und Fremdreitung. Ziel: Erwerb eines Schwimmabzeichen	
Digitale Medien		Nutzung unterstützender digitaler Medien zur Steigerung der Motivation und Veranschaulichung der Bewegungsformen.	

Bereich	Ziele	Inhalte	Methoden
Sich fit halten / Bewegungsgestaltung und Tanz	Erhalt und Verbesserung der motorischen Fitness. Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens. Lernen, sich rhythmisch zu bewegen.	Ausdauer, Kräftigung, Koordination (z.B. Übungen der Lufekinetik) und Stabilisation (erweiterte Kräftigungsübungen, auch für kleinere Muskelgruppen), Bewegungsformen zur Musik (Rhythmusschulung), Akrobatik Choreografie	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
An Geräten turnen	Kenntnis des gegenseitigen Helfens und Sicherns. Erlernen und Vertiefung grundlegender turnerischer Bewegungstechniken.	Trampolin (Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, ½ Drehung, Synchron springen), Balancieren (Linien, Bank, Schwebebalken: vorwärts, rückwärts, seitwärts, wackeliger Untergrund, ½ Drehung, Abgänge: Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung), Barren (Stützkraft, schwingen, Aufgrätschen, Abgang vorne), Boden (Handstand, Rad, Handstand abrollen ggf. mit Hilfestellung)	
Laufen, Springen, Werfen	Erlernen und Vertiefung elementarer Bewegungsformen auf Basis der motorischen Grundeigenschaften.	Sprint (Reaktionsfähigkeit, Armeinsatz), ausdauerndes Laufen, Weitsprung, Werfen (Anlauf)	
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Kenntnis grundlegender Bewegungstechniken und Regeln	Vorbereitende Ballschule zur Hinführung auf die großen Sportspiele (ISV II)	
Digitale Medien		Nutzung unterstützender digitaler Medien zur Steigerung der Motivation und Veranschaulichung der Bewegungsformen.	

Bereich	Ziele	Inhalte	Methoden
Sich fit halten / Bewegungsgestaltung und Tanz	Erhalt und Verbesserung der motorischen Fitness. Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens. Lernen, sich rhythmisch zu bewegen.	Weiterführung der Übungen von Ausdauer, Kräftigung, Koordination und Stabilisation in neuen Ausführungsformen (z.B. Crossfit, Tabata, Gambol Jump, Aerobic)	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
An Geräten turnen	Kenntnis des gegenseitigen Helfens und Sicherns. Erlernen und Vertiefung grundlegender turnerischer Bewegungstechniken.	Reck (Sprung in den Stütz, Aufschwung ggf. mit Hilfestellung, Unterschwing) Boden (neue Bewegungsformen z.B. Brücke, Formen des Überschlagens) Barren (Kerze, Abgang hinten) Trampolin (Blauer Elefant)	
Laufen, Springen, Werfen	Erlernen und Vertiefung elementarer Bewegungsformen auf Basis der motorischen Grundeigenschaften.	Sprint und Hürdenlauf, ausdauerndes Laufen, Weitsprung, Werfen (Drehwürfe)	
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Kenntnis grundlegender Bewegungstechniken und Regeln	Floorball und Basketball	
Digitale Medien		Nutzung unterstützender digitaler Medien zur Steigerung der Motivation und Veranschaulichung der Bewegungsformen.	

Bereich	Ziele	Inhalte	Methoden
Sich fit halten / Bewegungsgestaltung und Tanz	Erhalt und Verbesserung der motorischen Fitness. Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens. Lernen, sich rhythmisch zu bewegen.	z. B. Basketballaerobic, Seilspringen (Lang- und Kurzseil)	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
An Geräten turnen	Kenntnis des gegenseitigen Helfens und Sicherns. Erlernen und Vertiefung grundlegender turnerischer Bewegungstechniken.	Vertiefende Übungen am Boden und an Geräten	
Laufen, Springen, Werfen	Erlernen und Vertiefung elementarer Bewegungsformen auf Basis der motorischen Grundeigenschaften.	Sprint, ausdauerndes Laufen, Weitsprung und Werfen (Vertiefung und Optimierung der Techniken)	
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Kenntnis grundlegender Bewegungstechniken und Regeln	Handball und Fußball	
Digitale Medien		Nutzung unterstützender digitaler Medien zur Steigerung der Motivation und Veranschaulichung der Bewegungsformen.	

Jahrgang 9

Bereich	Ziele	Inhalte	Methoden
Sich fit halten / Bewegungsgestaltung und Tanz	Erhalt und Verbesserung der motorischen Fitness. Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens. Lernen, sich rhythmisch zu bewegen.	Kraftzirkel, Formen von Fitnessstraining (Crossfit, Zumba etc.)	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
An Geräten turnen	Kenntnis des gegenseitigen Helfens und Sicherns. Erlernen und Vertiefung grundlegender turnerischer Bewegungstechniken.	Vertiefung und Optimierung der Übungen und Übungsausführung an den Geräten	
Laufen, Springen, Werfen	Erlernen und Vertiefung elementarer Bewegungsformen auf Basis der motorischen Grundeigenschaften.	Sprint, ausdauerndes Laufen, Weitsprung und Werfen (Vertiefung und Optimierung der Techniken)	
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Kenntnis grundlegender Bewegungstechniken und Regeln	Volleyball und Badminton	
Digitale Medien		Nutzung unterstützender digitaler Medien zur Steigerung der Motivation und Veranschaulichung der Bewegungsformen.	

Jahrgang 10

Bereich	Ziele	Inhalte	Methoden
Sich fit halten / Bewegungsgestaltung und Tanz	Erhalt und Verbesserung der motorischen Fitness. Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens. Lernen, sich rhythmisch zu bewegen.	div. Formen des Kraft- und Stabilisationstrainings, „Tanzkurs“	Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
An Geräten turnen	Kenntnis des gegenseitigen Helfens und Sicherns. Erlernen und Vertiefung grundlegender turnerischer Bewegungstechniken.	Vertiefung und Optimierung der Übungen und Übungsausführung an den Geräten	
Laufen, Springen, Werfen	Erlernen und Vertiefung elementarer Bewegungsformen auf Basis der motorischen Grundeigenschaften.	Sprint, ausdauerndes Laufen, Weitsprung und Werfen (Vertiefung und Optimierung der Techniken)	
Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Kenntnis grundlegender Bewegungstechniken und Regeln	div. Mannschaftssportarten und Rückschlagspiele	
Digitale Medien		Nutzung unterstützender digitaler Medien zur Steigerung der Motivation und Veranschaulichung der Bewegungsformen.	