



Schwerpunkthemen/ Unterrichtseinheiten	Fähig-/Fertigkeiten/Einstellungen/Kenntnisse, Kompetenzorientierte Zielsetzungen Die SuS...	Diagnose, Kompetenzüberprüfung	Mediennutzung	Begabtenförderung	Berufsorientierung
Schwimmen	-bewegen sich sicher im tiefen Wasser -bewegen sich mit Brust- und Kraultechnik fort -führen einen Startsprung ins Wasser aus -transportieren Gegenstände/ Personen schwimmend im Wasser -tauchen eine Strecke, holen Gegenstände v. Grund -kennen Bade- und Sicherheitsregeln	-Erwerb von Schwimmabzeichen -Leistungstabellen -Technikbewertung	K1 Musiksequenzen nutzen; K2 Gemeinsam Bewegungsabläufe analysieren und bewerten (Video/Foto)	– Durchführung von Sportturnieren; – Schnuppertag der Sportvereine zur Talentsichtung durch Trainer/innen, – Motivierung zum Vereinsbeitritt Die Durchführung v. vergleichbaren Testungen bietet die Grundlage zur frühzeitigen Sichtung von Begabungen. (Fitness-test, Hamburger Motoriktest, Ballschule). Auf Grundlage dieser Testungen können Schüler*innen individuell gefördert werden. U.A. durch die Zusammenarbeit mit Vereinen. S*S übernehmen Schiedsrichter-Aufgaben	– Ausbildung von Schlüsselkompetenzen wie Teamarbeit, Konfliktmanagement, Kooperation und Kommunikation etc. – Beruf der Sportlehrkraft vorstellen – Beruf des Schwimmmeisters / der Schwimmmeisterin vorstellen S*S übernehmen Schiedsrichter-Aufgaben
Kleine Spiele, große Sportspiele -z.B. Fußball, Brennball	-strengen sich über eine Spielphase hinaus an -gehen angemessen mit Sieg u. Niederlage um -verfügen über Regelkenntnisse -wenden sportspiel-spezifische Techniken an -sind in dem Spiel mit anderen spielfähig	-Dribbelparcours -Zielschuss-Technik -Ballannahme, Fangen, Passen -Ausweichen - Klassenwettkampf (Baseball, Petriturnier = Turniere i. Winter)			
Leichtathletik (LA)	-laufen so schnell wie möglich verschieden lange Strecken mit adäquater Lauftechnik -entwickeln Zeit- und Tempogefühl -reagieren im Hochstart -springen, ggf. in verschiedenen Formen, so weit wie möglich, -werfen so weit wie möglich -springen aus Absprunghöhe (Messen v. Absprung) -kennen die Regeln der Disziplinen -achten auf die Sicherheit	Leistungstabellen -50m Sprint -Weitsprung -Schlagballweitwurf			
Turnen	-rollen, rotieren und stützen, -balancieren -springen (ggf. Sprunghocke und -grätsche) -verbinden mehrere Turnelemente miteinander -bewältigen Ängste, erleben Herausforderungen	-Präsentation v. Übungen -Ausführungsgenauigkeit einzelner Turnelemente			
Sich fit halten	-erarbeiten sich an Stationen / in Übungsformen Kraftausdauer, Koordination, Seilspringen -laufen ausdauernd mit gleichmäßigem Tempo -bestimmen ihre Herzfrequenz	-ggf. sportmotorische Tests (Coopertest) -Lauftag, Ausdauerlauf >30min			

Bitte die Kriterien der „Fachanforderungen Sport“ beachten!



Schwerpunkthemen/ Unterrichtseinheiten	Fähig-/Fertigkeiten/Einstellungen/Kenntnisse, Kompetenzorientierte Zielsetzungen Die SuS...	Diagnose, Kompetenzüberprüfung	Mediennutzung	Begabtenförderung	Berufsorientierung
Turnen/Akrobatik	-zeigen den flüchtigen Handstand/Kopfstand -zeigen am Barren Stützschrwingen, Sitze, Abgänge -turnen am Reck Auf-/Ab-/Umschwung, -balancieren - erweitern Partner-/Gruppen-Pyramiden	Kür (Pflicht-Turnelemente flüssig verbinden); Präsentation einer Akroba- tikpyramide in Kleingruppen	K1 Musiksequenzen nutzen; K2 Gemeinsam Bewegungsabläufe analysieren und bewerten (Video/Foto)	- Durchführung von Sportturnieren; - Talentsichtung durch Sportlehrkräfte Motivierung zum Vereinsbeitritt	- Ausbildung von Schlüsselkompetenzen wie Teamarbeit, Konfliktmanagement, Kooperation und Kommunikation etc. - Beruf des/der Physiothera- peuten/in vorstellen
Baseball/Brennball	-treffen/schlagen/werfen d. Tennisball ungünstig f. d. Gegner, antizipieren Handlungen d. Gegners, -wagen Risiko, -zeigen eine sportspielspezifische Leistungsbereitschaft	Klassenwettkampf, Turnier im Winter			
Fußball (FB), Basketball (BB)	-erlangen Ballgefühl & Ballkontrolle und verfeinern ihre Ballbehandlung -werfen über Kopf beidhändig/einhändig auf d. Korb -wechseln auch mal das Schussbein (FB) -orientieren sich spielspezifisch mit/ohne Ball im Raum mit und ohne Gegner -zeigen sportspielspezifische Leistungsbereitschaft -erfassen Funktion verschiedener Spielpositionen	-Dribbelparkours, (BB) Wurf-/ Schussspiele (FB) -1gegen1 / 2gegen1 - Spiele -andere Überzahlspiele, -Jokerspiele, -vereinfachte Taktikaufgaben für Spielpositionen, -Petriturnier (Jahrgangsturnier)		Die Durchführung v. vergleichbaren Testungen bietet die Grundlage zur früh- zeitigen Sichtung von Begabungen. (Fitness- test, Hamburger Mo- toriktest, Ballschule). Auf Grundlage dieser Testungen können Schüler*innen individuell gefördert werden. U.A. durch die Zusammenarbeit mit Vereinen.	- S*S übernehmen Schiedsrichter- Aufgaben
Leichtathletik (LA)	-laufen so schnell wie möglich verschieden lange Strecken mit adäquater Lauftechnik -reagieren schnell im Hochstart/Tiefstart -springen in verschiedenen Formen/ mit unter- schiedlichen Techniken so weit/hoch wie möglich -springen weit aus Absprungzone (Messen v. Absprung)	Leistungstabellen -50 m Sprint mit individueller Starttechnik -Weitsprung -Schlagballweitwurf			
Badminton	-lernen und verbessern die Angabe -reagieren auf Schlagbewegungen des Gegners -verbessern ihr Schlaggefühl, können dies dosieren -trainieren ihre Auge-Hand-Koordination -erwerben Regelkunde	-z.B. Kaiserturnier -Einzel im Halbfeld -2 gegen 1 im ganzen Feld -Rundlauf		S*S übernehmen Schiedsrichter- Aufgaben	
Sich fit halten	-laufen ausdauernd mit gleichmäßigem Tempo -bestimmen ihre Herzfrequenz	-ggf. sportmotorische Tests (Coopertest) -Lauftag, Ausdauerlauf >30min			

Bitte die Kriterien der „Fachanforderungen Sport“ beachten!



Schwerpunkthemen/ Unterrichtseinheiten	Fähig-/Fertigkeiten/Einstellungen/Kenntnisse, Kompetenzorientierte Zielsetzungen Die SuS...	Diagnose, Kompetenzüberprüfung	Mediennutzung	Begabtenförderung	Berufsorientierung
Floorball (Hockey mit Plastikschlägern)	-entwickeln ihre Spielfähigkeit -bekommen Regelsicherheit -erwerben Ball-/Schlägerkoordination (Ballgeschicklichkeit/ Gewandtheit) -steuern ihre Schlagweite und Kraftdosierung	Koordinations-Parcours mit Hindernissen unter Zeitdruck, Übungsstationen, Schuss-Spiele, 3:3 auf Bänke	K1 Musiksequenzen nutzen; K2 Gemeinsam Bewegungsabläufe analysieren und bewerten (Video/Foto)	-SuS leiten eine Stunde an oder führen einzelne Phasen des Unterrichts in Theorie und Praxis durch (z.B. Aufwärmen, bestimmte Techniken, Bewegungsabläufe, Übungen) - Mitgliedschaft im Vereinssport -Teilnahme an Wettkämpfen Die Durchführung v. vergleichbaren Testungen bietet die Grundlage zur früh- zeitigen Sichtung von Begabungen. (Fitness- test, Hamburger Mo- toriktest, Ballschule). Auf Grundlage dieser Testungen können Schüler*innen individuell gefördert werden. U.A. durch die Zusammenarbeit mit Vereinen. S*S übernehmen Schiedsrichter- Aufgaben	-Ausbildung von Schlüsselkompetenzen wie Teamarbeit, Konfliktmanagement, Kooperation und Kommunikation etc. -Klasseninterne oder schulweite Wettbewerbe organisieren, moderieren und durchführen -Tätigkeit von Übungsleitern, Trainern) -ggfs. Schnuppern im Fitnessstudio oder beim Physiotherapeuten S*S übernehmen Schiedsrichter- Aufgaben
Leichtathletik (LA)	-werfen oder stoßen Wurfgeräte (Schlagball, Kugel und Medizinball) möglichst weit -laufen so schnell sie können, -starten im Tiefstart, -springen so weit wie möglich (Anpassen des Anlaufs zu einem Steigerungslauf, keine Absprungzone mehr, Hangsprung)	Wurf-/Stoßdreikampf: - Schlagballwurf, Medizinball beidhändig aus Stand, Kugel mit individuellem Beschl.weg -50m-Sprint -Weitsprungmessung Leistungstabellen			
Turnen/Akrobatik	-überwinden Ängste, -erleben Freude z.B. Blauer Elefant (Überschlagbewegungen) -erstellen Partner-/Gruppen-Pyramiden, -schwingen am Barren, -balancieren	Ausführen eines Turnelements mit höherem Schwierigkeitsgrad mit Hilfe/ oder Sicherheitsstellung			
Sich fit halten	-laufen ausdauernd; -passen ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge und Untergrundbedingungen an; -kräftigen und dehnen Muskeln funktional	ggf. Beep-Test Cooper-Test Fitness-Test Beweglichkeitstests			
Zander-Ball	-engagieren sich für die Mannschaft -werfen mit Kraft und zielgenau, -ertragen Druckbedingungen, -reagieren schnell	Klassenwettkampf, Turnier im Winter			
Bounce-Ball (ohne TW nach Handball-Regeln)	-passen und fangen den Handball / weichen Übungshandball zunehmend sicher -werfen mit Kraft und zielgenau, -dribbeln mit dem Ball und -erlernen den Abwehrriegel	Dribbelparcours mit Abschluss 1:1, 2:2, 3:3 quer			

Bitte die Kriterien der „Fachanforderungen Sport“ beachten!



Schwerpunkthemen/ Unterrichtseinheiten	Fähig-/Fertigkeiten/Einstellungen/Kenntnisse, Kompetenzorientierte Zielsetzungen Die SuS...	Diagnose, Kompetenzüberprüfung	Mediennutzung	Begabtenförderung	Berufsorientierung
Leichtathletik (LA)	-werfen oder stoßen Wurfgeräte (Kugel und Medizinball) möglichst weit sprinten mehr als 50m so schnell sie können springen möglichst weit in der Hangtechnik springen möglichst hoch mit Scher- oder Floptechnik	-Stoßdreikampf: Medizinball beidhändig aus Stand, Medizinball aus 3-Schritt- Rhythmus, Kugel mit individuellem Beschl.weg, -75m – Sprint -Weitsprung, Hochsprung	K1 Musiksequenzen nutzen; K2 Gemeinsam Bewegungsabläufe analysieren und bewerten (Video/Foto)	- Experten/ Expertinnen in ihrer jeweiligen Sportart mit einbinden (z.B. Vormachen gewisser Übungen oder Korrigieren, Aufwärmen mit anleiten) - auf Angebote der Sportvereine hinweisen - Jugend trainiert für Olympia S*S übernehmen Schiedsrichter- Aufgaben	- Ausbildung von Schlüsselkompetenzen wie Teamarbeit, Konfliktmanagement, Kooperation und Kommunikation etc. Klasseninterne oder schulweite Wettbewerbe organisieren, moderieren und durchführen - S*S leiten einzelne Übungen (z.B. Fitness Erwärmung) eigenständig an → Beruf Übungsleiter*in /Trainer*in -ggfs. Schnuppern im Fitnessstudio oder beim Physiotherapeuten - S*S übernehmen Schiedsrichter- Aufgaben
Basketball, Fußball,	- über Regelkenntnisse verfügen - sich anbieten und orientieren/den Ballbesitz individuell und kooperativ sicher/Lücken nutzen/Abschlussmöglichkeiten nutzen - Sportspielspezifische Techniken funktional anwenden - angemessen mit Sieg und Niederlage umgehen/Anstrengung & Engagement & Fairplay	- Streetball mit Spielbeobachtung - Koordinationsparcours (unter verschiedenen Druckbedingungen)			
Sich fit halten	-laufen ausdauernd; -passen ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge und Untergrundbedingungen an; -kräftigen Muskeln funktional	ggf. Beep-Test Cooper-Test Fitness-Test Ausdauerlauf >30min			
Zander-Ball	-engagieren sich für die Mannschaft -ertragen Druckbedingungen, -reagieren schnell	Klassenwettkampf, Turnier im Winter			
Bounce-Ball (ohne TW nach Handball-Regeln)	-passen und fangen den Handball/ weichen Übungshandball, -entwickeln Spielzüge -werfen den Handball mit Kraft und zielgenau, -dribbeln mit dem Ball und -erlernen den Abwehrriegel	Dribbelparcours mit Abschluss 1:1, 2:2, 3:3 quer			

Bitte die Kriterien der „Fachanforderungen Sport“ beachten!



Schwerpunkthemen/ Unterrichtseinheiten	Fähig-/Fertigkeiten/Einstellungen/Kenntnisse, Kompetenzorientierte Zielsetzungen Die SuS...	Diagnose, Kompetenzüberprüfung	Mediennutzung	Begabtenförderung	Berufsorientierung
Leichtathletik (LA)	-werfen oder stoßen Wurfgeräte (Kugel und Medizinball) möglichst weit -sprinten mehr als 50m so schnell sie können -springen möglichst weit in der Hangtechnik -springen möglichst hoch mit Scher- oder Flop-Technik	-Stoßdreikampf: Medizinball beidhändig aus Stand, Medizinball aus 3-Schritt - Rhythmus, Kugelstoßen mit Angleiten -75m-Sprint -Weitsprung, -Hochsprung - Leistungstabellen	K1 Musiksequenzen nutzen; K2 Gemeinsam Bewegungsabläufe analysieren und bewerten (Video/Foto)	Mitgliedschaft im Vereinssport fördern Anleitung in Theorie und Praxis von Übungen und Bewegungsabläufen durch die „Experten“	Ausbildung von Schlüsselkompetenzen wie Teamarbeit, Konfliktmanagement, Kooperation und Kommunikation etc. Klasseninterne Wettkämpfe durchführen und organisieren
Volleyball	- Ballannahme (oberes / unteres Zuspiel) - Aufschlagsvarianten - miteinander spielen / gegeneinander spielen - Hinführende Spiele und Übungsreihen	- Bewegungsabläufe - Turniere - Regelkunde/ Schiedsrichten		Teilnahme an Wettkämpfen S*S übernehmen Schiedsrichter-Aufgaben	Als Übungsleiter/Trainer fungieren Organisation, Moderation und Durchführung von Wettbewerben
Handball	- Fangen und Passen (Schlagwurf, Sprungwurf, Fallwurf...) - Hinführende Spiele - Übungsreihen - Spielabläufe (Angriff und Verteidigung) - Verteidigungsvarianten (Mann-/ Zonenverteidigung)	- Bewegungsabläufe - Turniere - Regelkunde/ Schiedsrichten			Schulpraktikum
Sich fit halten	-laufen ausdauernd; -passen ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge und Untergrundbedingungen an; -kräftigen Muskeln funktional	ggf. Beep-Test Cooper-Test Ausdauerlauf >30min Fitness-Test			
Stepp-Aerobic / Rope-Skipping	- Grundschrte - Rhythmisierung von Bewegungen	Choreographien Anleitung von kleinen Gruppen			S*S übernehmen Schiedsrichter-Aufgaben

Bitte die Kriterien der „Fachanforderungen Sport“ beachten!



Schwerpunkthemen/ Unterrichtseinheiten	Fähig-/Fertigkeiten/Einstellungen/Kenntnisse, Kompetenzorientierte Zielsetzungen Die SuS...	Diagnose, Kompetenzüberprüfung	Mediennutzung	Begabtenförderung	Berufsorientierung
Volleyball	Einführung in das Volleyballspiel/Rückschlagspiele *oberes und unteres Zuspiel *Angabe –Technik: von unten/oben *Block *Schmetterschlag	Bausteine der Rückschlagspiele benennen – hier: Regeln, Besonderheiten beim Volleyball Leistungsüberprüfung: Taktikaufgaben umsetzen kleine Turniere	K1 Musiksequenzen nutzen; K2 Gemeinsam Bewegungsabläufe analysieren und bewerten (Video/Foto)	Mitgliedschaft im Vereinsport fördern	Ausbildung von Schlüsselkompetenzen wie Teamarbeit, Konfliktmanagement, Kooperation und Kommunikation etc.
Leichtathletik (Dreikampf)	*stoßen die Kugel mit O'Brien-Technik möglichst weit *sprinten mehr als 75m so schnell sie können *springen möglichst weit in der Hangtechnik *springen möglichst hoch mit Scher- oder Flop-Technik	Leistungstabellen: -Kugelstoßen -100m-Sprint -Weitsprung, -Hochsprung		Anleitung in Theorie und Praxis von Übungen und Bewegungsabläufen durch die „Experten“	Klasseninterne Wettkämpfe durchführen und organisieren
Badminton	Einführung der Rückschlagspiele/Badminton *Griffhaltung: Vorhand/Rückhand *Angabe vorne/unten *Grundschnitte: Clear/Drop/Smash	Regelkunde Technik der Grundschnitte abprüfen Turniere		Teilnahme an Wettkämpfen	Als Übungsleiter/Trainer fungieren
Handball	Wurftechnik erlernen *prellen *Zielwurf *passen *Spielformen: Drucksituationen steigern	Würfe und Pässe bewerten Spielverständnis Umsetzen von Taktikaufgaben Kleine Turniere		S*S übernehmen Schiedsrichter- Aufgaben	Organisation, Moderation und Durchführung von Wettbewerben
Sich fit halten	-laufen ausdauernd; -passen ihr individuelles Lauftempo an Streckenlänge und Untergrundbedingungen an; -kräftigen Muskeln funktional	ggf. Beep-Test Cooper-Test Ausdauerlauf >30min Fitness-Test			Schulpraktikum
Step-Aerobic/Rope- Skipping	Verschiedene Schritte kennenlernen/erlernen/anwenden *Fitness-Workouts“ erarbeiten *passende Musik erkennen und benutzen (beats per minute)	* Einzel- und Gruppenkuren *Rope-Skipping-Kür“			S*S übernehmen Schiedsrichter- Aufgaben

Eine Klassenarbeit mit Theorie-Praxisbezug im 1. Halbjahr mit Wertung 20% der Gesamtnote

Bitte die Kriterien der „Fachanforderungen Sport“ beachten!