Klasse	Kompetenzbereiche	Inhalte	Beispielhafte Methoden und Aufgaben	Differenzierung	Leistungsüberprüfung und Bewertung
Klasse 5	<ul style="list-style-type: none"> Fertigkeiten: Grundlegende Bewegungsabläufe in verschiedenen Sportarten erlernen (Laufen, Springen, Werfen, Schwimmen). Fähigkeiten: Erste Koordinations- und Konditionsübungen, einfache Teamspiele zur Förderung der Zusammenarbeit. Kenntnisse: Einführung in grundlegende Sport- und Spielregeln, Bedeutung von Aufwärmen und Sicherheit. Einstellungen: Spaß an Bewegung entwickeln, Fairness und Respekt im Sport vermitteln. 	<ul style="list-style-type: none"> Schwimmen Ballschule Turnerisch in Bewegungslandschaften bewegen und Turnführerschein Akrobatik Laufen, Springen, Werfen Kooperationsspiele Ringern, Raufen, Verteidigen Rollen und Gleiten 	<ul style="list-style-type: none"> Einführung in Schwimmtechniken mit spielerischen Übungen; Übungen zum Erreichen eines Schwimmabzeichens Kleine Spiele zur Verbesserung der Ballkontrolle z.B. 5er-Ball, Dodgeball, Koordinationsübungen Bewegungslandschaften zur Förderung der Koordination Menschenpyramiden, Rope-Skipping Kleine Spiele zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten z.B. Hütchenklau, Tik-Tak-Toe-Sprint; Zielwurf mit Heulern Übungen mit dem Kinball, Sortieren auf der Bank, Vertrauensspiele, Eisschollenspiel Schieben und Ziehen auf Bänken, Matten, Ringern Waveboard-Führerschein 	<ul style="list-style-type: none"> Anpassung der Aufgaben je nach Erfahrungsstand Unterschiedliche Übungen für Leistungsniveaus 	<ul style="list-style-type: none"> Bundesjugendspiele Lauftag Sportbekleidung vorhanden Bewegungskoordination Techniküberprüfung im Schwimmen Sozialverhalten im Sport Verbesserung der Bewegungsabläufe Umsetzung von Sicherheitsregeln Abnahme eines Schwimmabzeichens
Klasse 6	<ul style="list-style-type: none"> Fertigkeiten: Verfeinerung grundlegender Techniken in Sportarten wie Turnen, Leichtathletik und Ballspielen. Fähigkeiten: Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft durch gezielte Übungen. Kenntnisse: Vertiefung der Regeln und Strategien in verschiedenen Sportarten, erste Auseinandersetzung mit gesunder Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Sportspiele wie Zielwurf- und Zielschussspiele Turnen am Boden Akrobatik, Laufen, Springen, Werfen Kooperationsspiele Ringern, Raufen, Verteidigen 	<ul style="list-style-type: none"> Zielgerichtete Spielformen zur Förderung taktischer Entscheidungen und koordinativen Fähigkeiten wie z.B. Königsball, 10er-Ball, Pandaball, Indian Dodge, Aktionball, Zonenball Grundlegende turnerische Elemente am Boden einüben z.B. Rolle Vorwärts, Stretksprung, Standwaage Einführung in akrobatische Grundelemente mit Partnerarbeit (Stationskarten), Menschenpyramiden Staffelspiele, kleine Spiele zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten z.B. Hütchenklau, Tik-Tak-Toe-Sprint; Zielwurf mit Heulern Übungen mit dem Kinball, Sortieren auf der Bank, Vertrauensspiele, Eisschollenspiel Schieben und Ziehen auf Bänken, Matten, Ringern, Grundlagen des Ringkampfes 	<ul style="list-style-type: none"> Differenzierte Aufgabenstellungen (z. B. verschiedene Schwierigkeitsstufen) Individuelle Zielsetzungen im Ausdauertraining 	<ul style="list-style-type: none"> Bundesjugendspiele Lauftag Sportbekleidung vorhanden Sozialverhalten Spielverständnis und Fairplay Technische Umsetzung der Bewegungen Ausdauerleistungsfähigkeit Beobachtung der Spielbeteiligung Reflexion der eigenen Fortschritte

	<ul style="list-style-type: none"> • Einstellungen: Teamgeist und Verantwortung für die eigene Leistung entwickeln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Gleiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Waveboard-Führerschein 		
Klasse 7	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten: Komplexere Bewegungsabläufe, erste taktische Elemente in Sportspielen anwenden. • Fähigkeiten: Entwicklung der Schnelligkeit und Kraft, Förderung der Reaktionsfähigkeit. • Kenntnisse: Bedeutung von Trainingsprinzipien und ersten sportwissenschaftlichen Grundlagen verstehen. • Einstellungen: Eigeninitiative in der sportlichen Entwicklung zeigen, Motivation für regelmäßige Bewegung fördern. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich fit halten • Sportspiele wie Basketball, Badminton, Floorball, Fußball, Kinball • Turnen an Geräten • Parcours • Bewegungsgestaltung und Tanz • Laufen, Springen, Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Angeleitetes Zirkeltraining, Pyramidenlauf, Training an Stationen • Grundlegende technische Elemente erlernen, Grundlegende taktische Elemente erlernen • Grundlegende Turnelemente anhand von vorgegebenen Küren an Geräten erproben • Parcours entwerfen, grundlegende Sprünge und Landetechniken erlernen • Choreografien im Tanz zur Förderung der Ausdrucksfähigkeit z.B. Stepaerobic • Techniktraining mit ggf. Videoanalyse zur Selbstkorrektur 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Aufgabenstellungen zur Förderung von Stärken • Unterstützung durch Partnerübungen und angepasste Trainingspläne 	<ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele • Lauftag • Sportbekleidung vorhanden • Sozialverhalten • Technikumsetzung in Sportspielen • Verbesserung der individuellen Fitness • Regelkunde • Eigenständige Anwendung von Techniken • Verständnis für Regelwerke
Klasse 8	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten: Präzisere Technischulung in Sportarten wie Gerätturnen, Leichtathletik und Tanz. • Fähigkeiten: Verbesserung der Koordination und Kondition für anspruchsvollere sportliche Herausforderungen. • Kenntnisse: Verständnis für erweiterte Spieltaktiken, Trainingseffekte auf den Körper kennenlernen. • Einstellungen: Selbstverantwortung für die eigene Fitness 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich fit halten • Sportspiele wie Basketball, Ultimate Frisbee, Fußball, Badminton, Volleyball, Spikeball, Kinball • Turnen an Geräten • Parcours • Bewegungsgestaltung und Tanz • Laufen, Springen, Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Angeleitetes Zirkeltraining, Pyramidenlauf, Training an Stationen, Rope-Skipping, Eigenständige Trainingsgestaltung durch Schüler*innen • Erweiterte technische Elemente erlernen, erweiterte taktische Elemente erlernen • Turnen mit Wahlmöglichkeiten zur Förderung individueller Stärken, erweitere Turnelemente anhand von vorgegebenen Küren an Geräten einüben und präsentieren • Parcours entwerfen, erweitere Sprünge und Landetechniken erlernen, Wagnis und Risiko • Choreografien im Tanz zur Förderung der Ausdrucksfähigkeit z.B. Stepaerobic 	<ul style="list-style-type: none"> • Differenzierte Zielsetzung in der Trainingsplanung • Individuelle Feedbacksysteme zur Leistungsverbesserung 	<ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele • Lauftag • Sportbekleidung vorhanden • Sozialverhalten • Technik- und Taktikanalyse • Trainingsplanung und Umsetzung • Fairplay und Kooperation • Eigenständige Trainingsplanung • Umsetzung taktischer Konzepte

	übernehmen, Umgang mit Erfolg und Misserfolg lernen.		<ul style="list-style-type: none"> • Techniktraining mit ggf. Videoanalyse zur Selbstkorrektur 		
Klasse 9	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten: Spezialisierung und Perfektionierung von Techniken in ausgewählten Sportarten. • Fähigkeiten: Weiterentwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit, gezielte Stärkung von Ausdauer und Kraft. • Kenntnisse: Vertiefung in Trainingslehre, Regeneration und Prävention verstehen. • Einstellungen: Verantwortung für langfristige Gesundheitsförderung erkennen, Engagement im Teamsport zeigen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich fit halten und Krafttraining • Sportspiele wie Volleyball, Ultimate Frisbee, Flagfootball, Spikeball, Kinball • Turnen an Geräten • Ninja Warrior • Sport-Tests • Laufen, Springen, Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in Krafttrainingsmethoden mit Eigenkörpergewicht und Hilfsmitteln • Erweiterte technische Elemente erlernen, erweiterte taktische Elemente erlernen, systematisches Einüben und Trainieren von sportspielrelevanten Elementen • Turnen mit Wahlmöglichkeiten zur Förderung individueller Stärken, erweitere Turnelemente anhand von vorgegebenen Küren an Geräten einüben und präsentieren • Organisation eines eigenen Ninja Warrior Parcours • Vergleichende Sporttests zur individuellen Verbesserung (Polizeitest, Piep-Test, Coopertest, Wiener Parcours, Butterflyagilitytest, Koordinationstests) • Techniktraining mit ggf. Videoanalyse zur Selbstkorrektur 	<ul style="list-style-type: none"> • Differenzierte Belastungssteuerung • Anpassung der Sportspiele an individuelle Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele • Lauftag • Sportbekleidung vorhanden • Sozialverhalten • Spieltaktische Entscheidungen • Trainingsfortschritt über Zeiträume • Umsetzung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse • Vergleich von Leistungsständen • Anwendung sportbiologischer Prinzipien

<p>Klasse 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigkeiten: Anwendung fortgeschrittener Techniken und Strategien in verschiedenen Sportdisziplinen. • Fähigkeiten: Eigenständiges Planen und Durchführen von Trainings- und Bewegungseinheiten. • Kenntnisse: Sportwissenschaftliche Konzepte und deren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit verstehen. • Einstellungen: Sport als wichtigen Bestandteil eines gesunden Lebensstils anerkennen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich fit halten und Krafttraining • Sportspiele wie Volleyball, Ultimate Frisbee, Flagfootball, Baseball • Sport-Tests • Turnen an Geräten • Laufen, Springen, Werfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schülergeleitete Unterrichtseinheiten mit Schwerpunktsetzung • Entwicklung persönlicher sportlicher Ziele und Dokumentation • Vergleichende Sporttests zur individuellen Verbesserung (Polizeitest, Piep-Test, Coopertest, Wiener Parcours, Butterflyagilitytest. Koordinationstests) • Turnen mit Wahlmöglichkeiten zur Förderung individueller Stärken, erweitere Turnelemente anhand von vorgegebenen Küren an Geräten einüben und präsentieren • Techniktraining mit ggf. Videoanalyse zur Selbstkorrektur 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstgewählte Schwerpunkte in Trainingsplänen • Reflexion individueller Entwicklungen und Fortschritte 	<ul style="list-style-type: none"> • Bundesjugendspiele • Lauftag • Sportbekleidung vorhanden • Sozialverhalten • Präsentation eines Trainingsplans • Evaluation der eigenen sportlichen Entwicklung • Umsetzung von Bewegungsanalysen • Bewusste Steuerung eigener Fortschritte
-------------------------	--	---	--	--	--

Leistungsnachweise:

Zwischen der 7. und 10. Klasse müssen zwei Leistungsnachweise erbracht werden.

Ideen:

- Techniküberprüfung Basketball
- Kurzfilm drehen mit CapCut (Parcours)
- Choreographie erstellen zu Step-Aerobic
- Partner-Choreographie beim Turnen
- Bewegungsabläufe in der Leichtathletik filmen und anschließend analysieren, dokumentieren und bewerten
- Fitnesszirkel erstellen und umsetzen lassen
- Gezielte Vorbereitung auf Sporeignungstests oder generelle sportmotorische Tests (Cooper-Tests, Piep-Test, MOBAK, Wiener-Parcours)
- Techniküberprüfung Volleyball

		Jg. 5 und 6	Jg. 7 - 10
Gemeinschafts- schule	Deutsch	11/8	17/12
	Mathematik	11/8	17/12
	1. Fremdsprache	10/7	15/10
	2. Fremdsprache/WPU (ab Jg. 7)	–	15/8
	Informatik	–	2/1
	Naturwissenschaften	4/3	8/6
	Gesellschaftswissenschaften (inkl. Weltkunde)	5/4	10/8
	Ästhetische Bildung/Sport	–	2/0
	Summe	41/30	86/57