

JAHRGANGSSTUFE 5	
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
5.1 „Ausdauer macht Spaß“ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
5.2 „Vorbereitung mit Plan“ – Kennenlernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
5.3 „Gemeinsam und Kooperativ“ – Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
5.4 „Spielen fürs Köpfchen“ – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („Games for Brains“) u. a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	Inhaltliche Schwerpunkte: - Handlungssteuerung (c)
5.5 „Rennen, Hüpfen, Werfen“ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen im Stadion an der Jahnstraße erleben und erfahren	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
5.6 „Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben“	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Leistungsverständnis in Sport (d)
5.7 „Spannungsgeladene Ninjawarriors“ – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

JAHRGANGSSTUFE 5	
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
5.8 „Rolle, Handstand, Rad und das in Verbindung!“ – Turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Infoaufnahme u. -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Variation von Bewegung (b)
5.9 „Coole Moves zu aktuellen Hits“ – Erlernen einer gemeinsamen Basischoreographie	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)
5. 10 „Bälle werfen und fangen Freund - Heidelberger Ballschule – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität entwickeln und vertiefen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Struktur und Funktion von Bewegung (a)
5.11 „Schießen lernen wie Lewandowski - Fußball“ – Vielfältiges Erlernen, Üben und Anwenden von Grundfertigkeiten im Fußball	Inhaltliche Schwerpunkte: - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Kooperation und Konkurrenz
5.12 „Vielfältig und Fair“ – Allein und in Gruppen um Gegenstände und Ausgangssituationen regelrecht kämpfen	Inhaltliche Strukturen: - Interaktion im Sport (e)

JAHRGANGSSTUFE 6

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
6.1 „Fit und leistungsstark“ – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen lernen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
6.2 „Welche Pausenspiele machen am meisten Spaß?“ – Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriteriengeleitet variieren und deren Regeln dokumentieren	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
6.3 „Wir entwickeln ein neues Spiel“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
6.4 „Qualle, Delfin, Wal und Flusspferd“ Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f)
6.5 „Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! und Drehen und Atmen!“ – Beim Erlernen des Kraul- und Rückenkraultschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegungen (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
6.6 „Wasserspringen ohne Angst und Übermut“ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Handlungssteuerung (c)
6.7 „Basic Tricks mit Seil und Partner“ – Eine Minichoreo mit dem Seil (ggf. zum Rhythmus der Musik) gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)
6.8 „Spiele nach Regeln und mit Verstand“ - Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gestalten von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

JAHRGANGSSTUFE 6	
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
6.9 „Erste Schritte im Handball“ – Einfache Spielsituationen in Kleingruppen durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
6.10 „Badminton ist nicht gleich Federball“ – Erlernen von hohen und weiten Schlagtechniken	Inhaltliche Schwerpunkte: - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
6.11 „Wer bremsen kann gewinnt!“ – Sich kontrolliert und sicherheitsbewusst auf Schlittschuhen bewegen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Handlungssteuerung (c) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe

JAHRGANGSSTUFE 7

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
7.1 „Übung macht den Meister!“ – Unterschiedliche Leichtathletische Disziplinen durch gezieltes Lernen und Üben verbessern	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Struktur und Funktion von Bewegungen (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
7.2 „Akrobatische Kunststücke“ – Eine attraktive akrobatische Gruppenchoreographie erarbeiten und präsentieren	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variationen von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)
7.3 „Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein“ – Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	Inhaltliche Schwerpunkte: - Handlungssteuerung (c) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Interaktion im Sport (e)
7.4 „Glück – Strategie – Geschicklichkeit“ - Spiele mit unterschiedlichen strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f)
7.5 „Genmtlemanjonglage – mehr als eine Kaskade“ – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren und dabei einen Text oder ein Lied interpretieren	Inhaltliche Schwerpunkte: - Ausgangspunkte von Gestaltungen (b) - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)
7.6 „Am Puls der Zeit“ – Belastung dosieren und einschätzen lernen: Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
7.7 „Einer wird gewinnen“ - mit unterschiedlichen Partnern und Partnerinnen fair und regelgerecht Zweikämpfen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Leistungsverständnis im Sport (d) - Interaktion im Sport (e)

JAHRGANGSSTUFE 7	
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
7.8 „Gegeneinander Spielen und gewinnen wollen“ – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Interaktion im Sport (e)
7.9 „FüÙe voraus“ – Grundformen des Springens an Reuterbrett und Minitrampolin	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung (a) - Präsentation von Bewegungsgestaltung (b) - Motive Sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c)

JAHRGANGSSTUFE 8	
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
8.1 „Fit für die Bretter“ – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Skiexkursion nach Baad erproben und reflektieren (ggf. Skihalle)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiko des Sporttreibens (f)
8.2 „Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir dabei helfen“ - Eine neue, komplexe leichtathletische Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
8.3 „Felge, Kippe, Ausschleudern oder Sprung am Schwebebalken? Mit Sicherheit!“ – Am Barren, Reck, Ringen oder Schwebebalken auch schwierige Übungen sicher turnen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
8.4 „So sieht das aus?“ – Die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (analoge Medien) und Selbsteinschätzung (digitale Medien) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltung (b)
8.5 „Gib mir das Ei!“ – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
8.6 „Vom Streetball zum Zielspiel“ – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher kommen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Interaktion im Sport (e)

JAHRGANGSSTUFE 8

Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
8.7 „Federball war gestern, Badminton ist heute!“ – Erarbeitung und Weiterführung der Grundtechniken (kurzer Aufschlag, Drop)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d)
8.8 „Die Post geht ab“ – unterschiedlich steile Pisten mit Bewegungsgeschichten und Technik sicher bewältigen (Skifahrt Baad)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen (c) - Handlungssteuerung (c)

JAHRGANGSSTUFE 9	
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
9.1 „Gekonnt koordinieren“ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]
9.2 „So spielt man anderswo“ – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, Mit- und Gegeneinander) analysieren und beurteilen (z. B. Unihoc und Ultimate Frisbee)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]
9.3 „Stoß das Ding!“ – Eine neue komplexe leichtathletische Technik mit Unterstützung digitaler Medien erlernen (Kugelstoßen)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegungen (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
9.4 „Höher, schneller, weiter“ – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen (z.B. Kugelstoßen (neu zu erlernende Disziplin), Einzel-Staffelsprint, Hochsprung)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Leistungsverständnis im Sport [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
9.5 „Unser Run!“ – Eine spannende, kreative, sichere und schnelle turnerische (Partner-) gestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren (Parcour)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] - Ausgangspunkte von Gestaltungen [b] - Handlungssteuerung [c] - Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c]
9.6 „Mit Choreographen und Kameras“ – unterschiedliche Battle Situationen im Hip-Hop durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltung (b)

JAHRGANGSSTUFE 9	
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
9.7 „Federball war gestern, Badminton ist heute! – Badminton II“ – Erarbeitung und Weiterführung der Grundtechniken (kurzer Aufschlag, Drop, Smash) und Anwendung im Einzel	Inhaltliche Schwerpunkte: - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
9.8 „Pritschen, Baggern und Rotieren – Volleyball I“ – Grundlagen des oberen und unteren Zuspiels kennenlernen und im Spiel situationsbezogen anwenden	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Leistungen (a)
9.9 „Vom Brennball zum Baseball“ – Softball als typisch amerikanisches Mannschaftsspiel spielen und verstehen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
9.10 „Aus dem Gleichgewicht“ – unterschiedliche Partnerinnen und Partnern und Gegnerinnen und Gegnern durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Leistungsverständnis im Sport [d]

JAHRGANGSSTUFE 10	
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
10.1 „Ausdauertraining geht auch in der Muckibude“ – ausgewählte Ausdauertrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen (Vorbereitung City Lauf Lintorf, 5km Lauf, Trainingsdokumentation)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) - Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f)
10.2 „Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen (z. B. Crossfit, Bodyweight)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (d) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) - Gesundheitsverständnis und Körperbilder (f)
10.3 „Schnell und im Rhythmus über Hindernisse“ – Eine neue komplexe leichtathletische Technik mit Unterstützung digitaler Medien erlernen (Hürdenlauf)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) - Struktur und Funktion von Bewegungen (a) - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
10.4 „Unser Fünfkampf“ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten	Inhaltliche Schwerpunkte: - Leistungsverständnis im Sport (d) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
10.5 „Turnen wie noch nie!“ – Bisher nie erprobte Turngeräte (z. B. großes Trampolin, Ringe, Schwebebalken, Barren) erproben und explorativ neue vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erfahren	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung (a) - Struktur und Funktion von Bewegung (a) - Handlungssteuerung (c)
10.6 „Steptouch, Legcurl und Kneelift“ – Eine Fitnesschoreographie selbstständig erarbeiten und präsentieren	Inhaltliche Schwerpunkte: - grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a) - Variation von Bewegung (b) - Präsentation von Bewegungsgestaltungen (b)

JAHRGANGSSTUFE 10	
Unterrichtsvorhaben	Inhaltsfelder Inhaltliche Schwerpunkte
10.7 „Ausbau unserer Fähigkeiten – Volleyball II“ – Grundlagen des oberen und unteren Zuspiels erweitern und taktische Handlungsmöglichkeiten erproben	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Infoaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
10.8 „Mit der Kompassnadel zum Sieg?!“ – Spielsituationen im Badminton im Doppel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln im Turnier	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]