



**Sport**  
**Übersicht der Unterrichtsvorhaben**  
**(Stand: SJ 2023/24)**

**Jahrgangsstufe 5**

**Sportbereich 1: Den Körper wahrnehmen & Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

- 1.1 „Wir strengen uns gemeinsam an“ - Bewegungsintensive Lauf- und Fangspiele
- 1.2 „Wir bleiben im Gleichgewicht“ - Balancieren vielfältig erfahren

**Sportbereich 2: Das spielen entdecken und Spielräume nutzen**

- 2.1 „Alle spielen mit“ - kleine und kooperative Spiele kennenlernen & bedürfnisgerecht variieren
- 2.2 „Variabel Ballspielen“ - vielfältig mit unterschiedlichen Bällen spielen

**Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

- 3.1 „Wir laufen schnell und ausdauernd“ - Kurze und lange Distanzen angemessen überwinden
- 3.2 „Weit werfen - gar nicht so schwer“ - Wie weites Werfen gelingen kann

**Sportbereich 5: Bewegen an Geräten/Turnen**

- 5.1 „Stützen, Rollen und Co.“ - Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten spielerisch erfahren und in einer Gerätelandschaft erproben

**Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**

- 6.1 „Im Dschungel“ – einfache technisch-koordinative Bewegungsformen für eine ästhetisch-gestalterische Aufgabenstellung anwenden & in Kombination mit einfach Handgeräten nutzen

**Sportbereich 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Roll-, Boots- & Wintersport**

- 8.1 „Sicher im Straßenverkehr“ - kritische Situationen mit dem Fahrrad meistern

**Sportbereich 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport**

- 9.1 „Wir messen unsere Kräfte“ - kleine Partnerkämpfe spielerisch und respektvoll durchführen, Regelstrukturen kennen lernen



## **Jahrgangsstufe 6**

### **Sportbereich 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen**

- 4.1 Kunststücke im Wasser - grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen
- 4.2 Die Ausdauer beim Schwimmen verbessern
- 4.3 Tauchen - sich unter Wasser orientieren und sicher bewegen
- 4.4 Wasserspringen ohne Angst und Übermut - durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten
- 4.5 Helfen in der Not - sich selbst und andere retten
- 4.6 Ballspielen im Wasser - Wasserball



## Jahrgangsstufe 7/8

### **Sportbereich 1: Den Körper wahrnehmen & Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

- 1.3 „Messstation Körper“ - Signale (Atmung & Puls) wahrnehmen und deren Bedeutung für das Training erfahren
- 1.4 „Gut vorbereitet“ - Bedeutung des funktionellen Aufwärmens kennen lernen.

### **Sportbereich 2: Das spielen entdecken und Spielräume nutzen**

- 2.3 „New Games“ - Kleine Spiele verändern und neue Abläufe finden
- 2.4 „Mit Köpfchen“ - Spieltechniken und Spieltaktiken in verschiedenen Spielen anwenden

### **Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“**

- 3.3 „Fit und gesund“ - ausdauerndes Laufen systematisch verbessern
- 3.4 „Gemeinsam sind wir stark“ - Laufen, Springen, Werfen in mannschaftsorientierten Wettkampfformen variieren und anwenden
- 3.5 „Schneller und weiter“ - einen leichtathletischen Vierkampf vorbereiten

### **Sportbereich 5: Bewegen an Geräten/Turnen**

- 5.2 „Schwingen, Stützen und Springen“ - turnerische Bewegungsfertigkeiten an tauen und Kasten mit Sicherheits- und Hilfestellung sicher turnen

### **Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**

- 6.2 „Wir entwickeln unsere eigene Fitnesschoreographie“ – einfache Choreographien gemeinsam zur Musik entwickeln
- 6.3 „Wir springen zur Musik“ – Tricks mit dem Rope erarbeiten

### **Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**

- 7.1 „Mit der Hand am Ball“ - technische Grundlagen im Mannschaftsspiel Basketball erlernen
- 7.2 „Mit Hand und Köpfchen“ - Basketball als Mannschaftsspiel in vereinfachter Form in Taktikvarianten fair, mit und gegeneinander spielen

### **Sportbereich 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Roll-, Boots- & Wintersport**

- 8.2 „Wir gleiten auf dem Eis“ - locker und entspannt Schlittschuhlaufen

### **Sportbereich 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport**

- 9.2 „Fairness first“ - vielfältige Zweikämpfe im Stehen, Sitzen, Liegen, Hocken und Knien



## **Jahrgangsstufe 9/10**

### **Sportbereich 1: Den Körper wahrnehmen & Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

- 1.5 „Haltung bewahren“ - mit dem eigenen Körper unter gesundheitlichem Aspekt verantwortlich umgehen

### **Sportbereich 2: Das spielen entdecken und Spielräume nutzen**

- 2.5 „Phantasie und Kreativität“ - freies Spiel im modifizierter Form entwickeln und durchführen

### **Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

- 3.6 „Wir laufen im Freien“ - Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern  
3.7 „Das haben wir noch nie gemacht“ - Hochsprung und Kugelstoßen als neue leichtathletische Herausforderung annehmen  
3.8 „Leistung zählt“ - auf einen Leichtathletikwettkampf trainingspezifisch vorbereiten

### **Sportbereich 5: Bewegen an Geräten/Turnen**

- 5.3 „Mit Sicherheit turnen“ - turnerische Bewegungsfertigkeiten an Reck, Barren oder Ringen sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen  
5.4 „Le Parcours“ - Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden

### **Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**

- 6.4 „Wir tanzen gemeinsam zu unserer Musik“ – eine komplexe tänzerische Gruppengestaltung erarbeiten

### **Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**

- 7.3 „Die gegnerischen Spieler überlisten“ – komplexe Spielsituationen im Basketballspiel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln  
7.4 „Let's play“ – Basketball nach normierten Regeln wettkampforientiert spielen  
7.5 „Klein und federleicht“ – vom miteinander Federballspielen zum gegeneinander Badminton spielen  
7.6 „Mal kurz mal lang“ – Badminton taktisch und regelsicher spielen

### **Sportbereich 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Roll-, Boots- & Wintersport**

- 8.3 „Nass und kalt“ - Skilaufen auf Wasser oder Schnee

## Einführungsphase



### **Sportbereich 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

1.1 Fit in 20 Minuten - Erstellung, Durchführung und Reflexion eines 20-minütigen HIT-

Workouts unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung

### **Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

3.1 BMMG-Athleten - „Höher, schneller, weiter“ - Erlernung und Festigung leichtathletischer Fähig- und Fertigkeiten unter Berücksichtigung von Sprung und Wurf/Stoß

### **Sportbereich 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

5.1 Le Parcours - Hinernisse kreativ, schnell und sicher überwinden

### **Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**

6.1 Let's Dance - Entwicklung und Präsentation einer tänzerischen Gruppenchoreographie

### **Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**

7.1 Vom Federball zum Badminton - wettkamporientiert spielen in einem selbst entwickelten und durchgeführten Badmintonturnier

7.2 FairPlay 3on3 Streetball - Erlernung und Festigung grundlegender basketballspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Streetball unter dem Aspekt Fairness

7.3 Vom 3:3 zum 6:6 - gemeinsam Volleyball spielen

### **Sportbereich 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Roll-, Boots- & Wintersport**

8.3 „Nass und kalt“ - Skilaufen auf Wasser oder Schnee



## Qualifikationsphase

### **Sportbereich 1: Den Körper wahrnehmen & Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

- 1.1 Timing, Gleichgewicht & Co. – Erschließung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten zur optimalen Bewegungsausführung sportlicher Handlungen unter Bezugnahme des KAR-Modells
- 1.2 „Kraft & Ausdauer“ Wie trainiere ich richtig? Erstellung und Reflexion eines eigenen Fitnessplans

### **Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

- 3.1 BMMG-Olympia - „Höher, schneller, weiter“ – Organisation, Durchführung und Beurteilung eines kooperativen sportlichen Mannschaftswettbewerbs unter dem olympischen Leitgedanken

### **Sportbereich 4: Bewegen im Wasser- Schwimmen**

- 4.1 Schnell wie ein Fisch – Erarbeitung und Präsentation der Start- und Wendetechnik im Schwimmen sowie die Durchführung eines 25m Wettkampfes
- 4.2 Leben retten - Elemente des Rettungsschwimmens

### **Sportbereich 5: Bewegen an Geräten/Turnen**

- 5.1 Turnen wie Hambüchen – Erarbeitung und Demonstration einer Kür an zwei Wettkampfgeräten (Ringe, Barren, Reck, Boden)

### **Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**

- 6.1 Let's dance – Entwicklung, Präsentation und Durchführung einer Hip-Hop Gruppenchoreographie

### **Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**

- 7.1 Hallenfußball im 5:5 – Erarbeitung und Festigung grundlegender fußballerischer sowie taktischer Fähig- und Fertigkeiten zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit
- 7.2 Vom 2:2 zum 6:6 miteinander gegeneinander Volleyball spielen – Erarbeitung und Festigung grundlegender volleyballspezifischer technischer und taktischer Fähig- und Fertigkeiten zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit
- 7.3 Aus Streetball wird Basketball - Erarbeitung, Entwicklung und Anwendung individual- und gruppentaktischer Angriffs- sowie Verteidigungsstrategien im Basketball zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Zielspiel
- 7.4 Vom Einzel zum Doppel – Erarbeitung und Anwendung von Doppeltaktiken im Badminton