

Erfahrungs- und Lernfeld	Jahrgang 5	DS	Jahrgang 6	DS	Jahrgang 7	DS	Jahrgang 8	DS	Jahrgang 9	DS	Jahrgang 10	DS
Spiele bis Jahrgang 9 3 Zielschusspiele 1 Endzonenspiel 1 Rückschlagspiel	Schwerpunkt: Dreierball und verwandte Spiele spielen Turnspiele mit bes. Aspekt der Kooperation Fußball	7 4	Schwerpunkt: Floorball Rückschlagspiele – Ideen erproben u. entwickeln Fußballspiel kooperieren	7 5	Schwerpunkt: Fußball – mit dem Fußballgeschick werden Handballspiele – kooperieren u. wettkämpfen Vorübungen Volleyball	7 3 3	Schwerpunkt: Handball od. Tennis Vorübungen Basketball Vorübungen Volleyball	7 4 3	Schwerpunkte: Basketball Tischtennis oder Badminton – ein Antizipationsspiel Übungen: Volleyball Frisbee	7 3 4 2	Schwerpunkt: Vom Volley-Spielen zum Volleyball Badminton Floorball	8 8 2
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen 20 Std. in 5 od. 6			Grundtechniken Brust + Kraul Fertigkeiten der Rettung	20*							Helfen und Retten*	
Turnen und andere Bewegungskünste	Rollen, Balancieren, Stützen u. Schwingen	8	Fußsprünge mit MT – Schwerpunkt Synchrospringen*	4	Statische Akrobatik mit Partner und in der Gruppe	4	Synchronturnen an Boden (alt. Schwebebalken, Reck und Barren)	4	Kür mit Boden- und Sprung in Präsentationsformen, Hilfestellungen Einführung Trampolinturnen	4 2	Clownerie mit und ohne Gerät	4
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Erarbeitung einer Choreographie	4	Rhythmisches Bewegen mit Handgeräten	4	Von gymnast. Grundbewegungsformen zu Aerobic Funktionsgymnastik	4 3	Zwischen Ausdruck und Form – mit gymnast. Bewegungen gestalten*	4	Von der Improvisation zur Gestaltung gymnast. Bewegungs- und Ausdrucksformen	4	Lyrik und Tanz - die Interpretation und Gestaltung eines Musiktextes	5
Laufen, Springen, Werfen	Schnell laufen - Sprintspiele Werfen mit u. ohne Anlauf	4 4	Geländelauf- und Orientierungslauf Springen in Weite und Höhe (I)	5 5	Sprint-Dreikampf Vergleich leichtathl. Wurf- u. Stoßsituationen	5 5	Triathlon - Laufen Springen in Weite und Höhe (II)	5 5	Mittelstrecke, Hürdensprint, Tiefstart, Schrittsprung, Rundstaffellauf – Sprintstaffeln	5 3	Hoch springen - warum eigentlich rückwärts* Inhalte u. Methoden eines Ausdauertrainings	2 3
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Schlittschuhlaufen	2	Pedalo, Rollbretter	3	Schlittschuhlaufen	2	Triathlon - Radfahren	3	***additiv SLA Skifahrt oder Kanufahrt	(20)		
Kämpfen	Kampffideen erproben - Regeln entwickeln* Kämpfen am Boden *	2 2							Stockkampf*	2	Kämpfen im Stehen – Werfen und Fallen*	3
Gesamtstundenzahl												
Oligatorik:		37		33		36		35		36		35
Freiraum:		3		7		4		5		4		5

Anmerkungen: (1Bei den Angaben zum Umfang handelt es sich um Doppelstunden. Der Freiraum ergibt sich aus der Annahme, dass 80 Std. (40DS) pro Schuljahr zur Verfügung stehen.