

Themenbereiche und vereinbarte Aspekte	5	6	7	8	9	10
Sich fit halten			Krafttraining Ausdauertraining	Übungsformen zu koordinativen Fähigkeiten; Rope Skipping	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungen zu koordinativen Fähigkeiten ▪ Skigymnastik 	Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining; Vielseitigkeit des Fitnessbegriffs erfassen und erproben
	Ausdauertraining					
Kompetenzaufbau	z.B. Seilspringen/ Klettern/ Koordination/ ausdauernd laufen, Lauf-tempo bestimmen, Pulsmessung	z.B. Seilspringen/ Klettern/ Koordination ausdauernd laufen, Intervallmethoden/Dauermethoden	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kräftigungsübungen korrekt ausführen ▪ ein Kraftausdauertraining durchhalten ▪ ein angemessenes individuelles Lauftempo bestimmen ▪ mindestens 30 Minuten ausdauerndes Laufen durchhalten 	<ul style="list-style-type: none"> - notwendige koordinative Fähigkeiten benennen, erklären und anwenden - Bewegungstechniken im Rope Skipping richtig anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Notwendige koordinative Fähigkeiten benennen und erklären ▪ Beispielübungen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten demonstrieren ▪ Kreativität bei der Gestaltung eines Fitnesstrainings zeigen ▪ ein Kraftausdauertraining durchhalten 	Funktionales Wissen zu Kraft- und Beweglichkeitstraining; Kreativität bei der Gestaltung eines Fitnesstrainings; Funktionales Training entwickeln, durchführen und beurteilen; Belastungsnormative kennen, verstehen und anwenden können
Leistungsüberprüfung	Seilsprungsprüfung (Koordinationskür)	Seilsprungsprüfung/ 30min Laufen, Laufabzeichen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fitnessstest ▪ Ausdauerstest z.B. Beep Test 	Wiener Parcour, Münchner Test; Gruppenchoreographie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fitnessstest (z.B. Wiener Parcour) 	Ausarbeitung und Präsentation eines Kraft- oder Aerobic-Workouts
	Optional wiederkehrend: Deutscher Motoriktest					
Turniere	Lauftag vor den Herbstferien					
Sportspiele			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportartspezifische Ballschule ▪ Basketball (Streetball 3 vs 3) ▪ Endzonenspiele I (Ultimate Frisbee) 	Volleyball (2:2), Flag-Football	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fußball ▪ Badminton 	Volleyball (4:4), Handball
Kompetenzaufbau	Ballschule Kleine Spiele zur Förderung der allgemeinen Spielfähigkeit,	Ballschule Kleine Spiele zur Förderung der allgemeinen Spielfähigkeit,	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technik- und Taktikbausteine im Spiel anwenden ▪ sich für die Mannschaft engagieren 	<ul style="list-style-type: none"> - entwickeln einer Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen - erweitern der koordinativen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fußball: Schwerpunkt Taktikbausteine ▪ Badminton :Technik- und Taktikbausteine 	<ul style="list-style-type: none"> - entwickeln einer Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen - erweitern der koordinativen

	<p>grundlegende Koordinations- und Technikbausteine</p> <p>Spisportart, z.B. Fußball, Floorball Technik: Ballkontrolle, Ballannahme, Dribbling, Passspiel Taktik: Zusammenspiel, Freilaufen Zielspiel: 4:4</p>	<p>grundlegende Koordinations- und Technikbausteine</p> <p>Spisportart, z.B. Fußball, Floorball Technik: Ballkontrolle, Ballannahme, Dribbling, Passspiel Taktik: Zusammenspiel, Freilaufen Zielspiel: 4:4</p>	<ul style="list-style-type: none"> sich für Fairplay einsetzen 	<p>Bewegungssteuerung und der grundlegenden Antizipations- und Wahrnehmungstechniken</p>		<p>Bewegungssteuerung und der grundlegenden Antizipations- und Wahrnehmungstechniken</p>
Leistungsüberprüfung	<p>Koordinationsparcours</p> <p>Technikparcours, Spielbeobachtung</p>	<p>Koordinationsparcours</p> <p>Technikparcours, Spielbeobachtung</p>	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationsparcours mit Bällen Spielfähigkeit (Spielbeobachtung) / Technikparcours 		<ul style="list-style-type: none"> Fußball: Spielbeobachtung/ Technikparcour Badminton: Technikprüfung durch spielnahe Komplexübungen 	<p>Spielbeobachtungen;</p>
Turniere	<p>Spielefest (alternierend mit Leichtathletikfest)</p>	<p>Spielefest (alternierend mit Leichtathletikfest)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Streetballturnier Ultimate Frisbee Turnier 	<p>Volleyball (2:2) Flag-Football (5:5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fußballturnier 	<p>Volleyball (4:4)</p>
Turnen			<p>Le Parcours</p>	<p>Gerätturnen (Boden, Barren, Reck, Sprung, Minitramp)</p>		<p>Gerätturnen (Boden, Barren, Reck, Sprung, Minitramp)</p>
Kompetenzaufbau	<p>Gerätekunde, Helfen und Sichern, grundlegende turnerische Fähigkeiten (rollen, rotieren, etc.)</p>	<p>Erlebnisturnen/ Akrobatik Ängste bewältigen, Freude erleben, sich mit einer Turnübung präsentieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> Schwingen, klettern, balancieren und drehen Risiken realistisch einschätzen 	<p>Erlernen der Fertigkeiten an den Geräten</p>		<p>Ausbau der Fertigkeiten an den Geräten</p>
Leistungsüberprüfung	<p>Kriteriengeleiteter Turnführerschein</p>	<p>Präsentationsprüfung (Gruppenkür)</p>	<p>Einzeldarbietung</p>	<p>Synchronturnen (im Paar)</p>		<p>Einzelprüfungen an den Geräten</p>
Turniere	<p>Turnfest (Boden, Sprung, Seilspringen, ggf. Klettern)</p>					
Laufen, Springen, Werfen			<p>Leichtathletische Läufe, Sprünge und Würfe</p> <ul style="list-style-type: none"> 50-/75m-Sprint Weitsprung Schlagballwurf 	<p>bisherige Disziplinen + Kugelstoßen</p>	<p>Schwerpunkt: Hochsprung, Kugelstoßen, Hürdenlauf</p>	<p>Bisherige Disziplinen + Speerwurf</p>

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausdauerlauf ▪ Schleuderwurf 			
Kompetenzaufbau	Lauf- und Sprung ABC; Spiel- und Kinderleichtathletik Zeit- und Tempogefühl entwickeln Verschiedene Sprünge, Würfe (seitl. Wurfausgangslage) und Läufe ausführen	Erweiterte Spiel- und Kinderleichtathletik Grundlegende Regeln zu Disziplinen kennen Leichtathletische Leistungsbegriffe erfassen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungen des Sprint-Sprung-ABCs beherrschen ▪ verschiedene Läufe, Sprünge und Würfe ausführen ▪ die Regeln zu den behandelten Wurf-, Lauf- und Sprungdisziplinen kennen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zeiten, Weiten und Höhen regelgerecht messen und Wettkampflisten führen ▪ einen Wettbewerb/ Wettkampf bestmöglich abschließen ▪ die eigene Leistung zu anderen in Beziehung setzen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passende Rückmeldungen zu motorischen Umsetzungen geben ▪ Die Bedeutung von Körperschwerpunkt und biomechanischen Prinzipien kennen 	
Leistungsüberprüfung	Olympische Spiele, Messen einer Disziplin	Olympische Spiele, Messen einer Disziplin	Dreikampf (Sprint, Sprung, Wurf)	Dreikampf (Sprint, Sprung, Kugel)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikprüfung ▪ Hinführung cgs- Standards 	
Turniere	Leichtathletikfest (alternierend mit Spielefest)	Leichtathletikfest (alternierend mit Spielefest)	Leichtathletikfest (alternierend mit Spielefest)	Leichtathletikfest (alternierend mit Spielefest)	Leichtathletikfest (alternierend mit Spielefest)	Leichtathletikfest (alternierend mit Spielefest)
Schwimmen						
Kompetenzaufbau	Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Schwimmerische Basisaktionen (Schweizer Schwimmschule), Einführung in Kraul- und Brustschwimmen	Vertiefung Schwimmar-ten (Kraul- und Brustschwimmen, Rücken- kraul), Wenden				
Leistungsüberprüfung	Wasserpass, Test (Bade- regeln)	Technikprüfung				
Turniere		Schwimmfest				
Bewegungsgestaltung, Tanz						
Kompetenzaufbau	Allg. Rhythmuschule, Taktgefühl, Bewegungskoordination Einzel-, Partner- und Gruppentänze (z.B. Volkstänze)	Grundlegende Bewegungsschulung nach vorgegebenen Rhythmen z.B. Volkstänze/ Hip HOP, Poptanz/ Rope Skipping	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegung zur Musik rhythmisieren ▪ Schrittfolgen flüssig im Takt ausführen ▪ Bewegungen mit Anderen abstimmen ▪ eine Choreografie erarbeiten und präsentieren 			

Leistungsüberprüfung	Präsentationsprüfung (Gruppenkür)	Präsentationsprüfung (Gruppenkür)	Gruppenchoreografie			
Turniere						
Raufen, Ringen, Verteidigen						
Kompetenzaufbau	Vertrauensübungen, Körperspannung, Geschicklichkeitswettkämpfe	Rituale und Regeln des miteinander und gegeneinander Kämpfens, Haltegriffe, Sicherheitsregeln, Gleichgewicht und Körperspannung im Kampf halten				
Leistungsüberprüfung		Verschiedene Turnierformen, Schiedsrichterdiplom				
Turniere						
Rollen und Gleiten	Rollbrettfahren Roll- und Gleitbewegungen	Rollbrettfahren/weitere Roll- und Gleitbewegungen			Inlineskaten Prüf.: Technikparcours/ Zeitfahren Skifahrt	