

Themenbereiche und vereinbarte Aspekte	E	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
Fitness (verbindlich)	Grundlagentraining der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten	Rope- Skipping	Aerobic/Step Aerobic	fitnessorientiertes Krafttraining	Beweglichkeitstraining
Theorieanbindung	TB1: Grundlagen der Sportlichen Leistungsfähigkeit; Aufbau, Funktion und Veränderung des Stütz- und Bewegungsapparates sowie der bei körperlicher Leistung aktivierten Organsysteme TB4 – fakultativ-: Sport und Gesundheit	TB1: koordinative Fähigkeiten TB4 – fakultativ-: Sport und Gesundheit		TB1: Trainingsformen und Trainingsmethoden TB4: Sport und Gesundheit	TB1: Ernährung, Gesundheit, Wohlbefinden
Leistungsüberprüfung	Laufleistungsmessung, (gesundheits- oder leistungsorientiert)	Pflichtübung im jeweiligen Bereich, Laufleistungsmessung (gesundheits- oder leistungsorientiert)		Leistungsüberprüfung in Relation zu Ausgangswert (Test Anfang Q2.1 und Beurteilung mit Test Q2.2) (gesundheits- oder leistungsorientiert)	
Jahrgangsturnier		Lauftag im Herbst			
Sportspiele* (verbindlich)	Floorball + Auswahl eines weiteren Sportspiels (evtl. Basketball)	Volleyball + Auswahl zweier weiteren Sportspiele			
Theorieanbindung	TB2: koordinative Fähigkeiten, Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen;	TB 2: Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen; Zusätzlich: Klassifizierung der Sportspiele und zugehörige übergeordnete Spielbausteine; Taktische Grundelemente und Regelkunde jedes Sportspiels TB 3 – Fakultative Wahl: „Fairness und Aggression“ bzw. „Gruppendynamische Aspekte und Rollenverhalten im Sport und beim Spiel“			
Leistungsüberprüfung	Prüfung der Spielfähigkeit (z.B. im Floorball 5:5) evtl. zusätzlich Technikparcours	Kursprüfung in mindestens 3 verschiedenen Sportspielen (Spielfähigkeit)			

Jahrgangsturniere	Floorball Turnier (+Basketball)	Volleyballballturnier	-	
Gerätturnen	Vertiefung fortgeschritten er turnerischer Bewegungsformen → Schwerpunkte: Boden, Schwungeräte und Sprunggeräte			
Theorieanbindung	TB1: Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus TB2: Grundlagen der Biomechanik TB4 – fakultativ: Sport und Gesundheit			
Leistungsüberprüfung	Vorgegebene Bewegungskombination, fakultativ: Kür			
Turniere	-	-	-	-
Leichtathletik	Mindestens drei Disziplinen auf grundlegendem Niveau, Pro Halbjahr wird ein Schwerpunkt gewählt aus: Wurf-, Sprung- und Laufdisziplinen → fakultativ kann aus den „Exoten“ (Hindernislauf, Dreisprung) ergänzt werden			
Theorieanbindung	TB 2: Instruktion und Feedback	TB 1: Einführung in die Trainingslehre schwerpunktmäßig gekoppelt an Laufdisziplinen TB 2: Grundlagen der Biomechanik TB 2: Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen		
Leistungsüberprüfung	Leistungsermittlung hinsichtlich Höhen, Weiten und Zeiten auf Kursniveau, fakultativ: Nutzen von Pre- und Posttests			
Turniere	(nach Möglichkeit Leichtathletikfest)		-	-
Schwimmen	nach möglichen Kapazitäten der Schwimmhalle - Umsetzen von technischen Elementen einer Zielschwimmart			
Theorieanbindung	-	TB2: Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen; Instruktion und Feedback		
Leistungsüberprüfung	-	Technikprüfung		
Turniere	-	-	-	-
Gymnastik, Tanz	Rhythmisches Bewegen mit und ohne Gerät, alleine und in der Gruppe Improvisation und freies Gestalten in einer Tanzdisziplin, Gesellschaftstanz			
Theorieanbindung	TB2: Gleichgewicht, Körperschwerpunkt, Stabilität, Feedback und Instruktion TB2: Prinzipien der Bewegungsgestaltung TB3: Umgang der Geschlechter miteinander			
Leistungsüberprüfung	Gruppen- oder Einzeltanz			Paartanz als Prüfungsformat
Turniere	-	-	-	-

* 1. große Sportspiele / Rückschlagspiele: mindestens 2 in E; mindestens 3 in Q Volleyball, Basketball, Fußball, Handball, Badminton, Tischtennis, Floorball

Grundsätzlich gilt: Wird der Themenbereich Fitness nicht gewählt, ist die spezifische Fitness in jedem anderen gewählten Themenbereich verbindlich zu behandeln.

Themenbereich Wassersport: Mögliche Teilnahme an der Ruder-AG