



## Schulinternes Curriculum und verbindliche Formen der Leistungsüberprüfung (Stand Okt 2022)

### Klasse 5

3 Wochenstunden = 120 Std., 100 Std. Obligatorik plus 20 Std. Freiraum

Bewegungsfelder/Sportbereiche	Inhaltliche Kerne	Std. 100	IF	BWK	SK	MK	UK
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Aufwärmen, Fitness, aerobe Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit	10	a/f	1/2/3/4b	a2 f2	f1	f1
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Lauf- und Fangspiele, eigene Spiele vorstellen und durchführen, Regeln variieren	12	e	1/2/4	e1/2	e1	e1
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Lauf-, Sprung-, Wurf-ABC; Ausdauerlauf, Staffelläufe	14	d/f	1/2/3	d1/3 f1/2	d1 f1	d1 f1
5) Bewegen an Geräten – Turnen	Bodenturnen, vielfältiges turnerisches Bewegen, Körperspannung	14	a/b/c	1/2/3	a1/2 b1 c1	a1/2 b1/2 c1	a1 b1
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Rhythmusschulung; gymnastische Bewegungsgestaltung mit/ohne Handgerät	8	b	1	b1	b1	
7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Volleyball (Spielidee), Fußball und Basketball (Einführung)	36	a/d/e	1/2/3	a2 d2/3 e1/2	a1/2 e1	a1 d1 e1
9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Gruppen-/Zweikämpfe um Raum und Gegenstände (Zieh- u. Schiebekämpfe); zusätzlich Judo-Sumo-Tag Stufe 5	6	c/e	1/2	c1 e1/2	e1	c1 e1

Stufe	BF/SB	Unterrichtsvorhaben	Leistungsüberprüfung
5	1/3	„Laufen ohne Pause - wer schafft die 30 Minuten?“	Ausdauerstest (Laufurkunde)
	5	„Wir turnen auf dem Boden“	Übungsauswahl und Präsentation
	7	„Geschick und schnell mit dem Ball am Fuß“	Dribbling mit Zeitmessung (mit oder ohne Parcours) oder Passen (30 sec.)
	7	„Vom Turmball zum Basketball“	Spielfähigkeit (Beobachtungsbogen)



## Schulinternes Curriculum und verbindliche Formen der Leistungsüberprüfung (Stand Okt 2022)

### Klasse 6

4 Wochenstunden = 160 Std., 130 Std. Obligatorik plus 30 Std. Freiraum

Bewegungsfelder/Sportbereiche	Inhaltliche Kerne	Std. 130	IF	BWK	SK	MK	UK
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Schulung von Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht (Balancieren), Entspannen	4	a/f	3/4a	a1 f2	f1	
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Kleine Spiele mit Ball und Handgeräten	6	e	3/4	e1/2	e1/2	e1
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Mannschaftswettbewerbe, Mehrkampf (50m-Sprint, Weitsprung, Schlagballwurf)	12	d/e	1/2/3	d2/3 e1/2	d1 e1	d1 e1
4) Bewegen im Wasser – Schwimmen	Sicheres Brust- und Rückenschwimmen; ausdauernd schwimmen; Springen und Tauchen; Wasserspiele	32	d/f	1/2/ 3/4	d1/2/3 f1/2	f1	d1 f1
5) Bewegen an Geräten – Turnen	Sprünge auf und über Hindernisse	12	c/d	1/3	c1 d1/3	c1	c1 d1
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Einführung Gruppentanz/Formationen; eigene Tanzfolgen präsentieren	12	b	2	b2	b1/2	b1
7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Volleyball (Grundtechniken Pritschen und Baggern), Hockey und Tischtennis (Einführung)	36	d/e	1/2/3	e1/2	d1 e1	d1 e1
8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	Rollen und Fahren auf Rollgeräten – Waveboarding (Einführung)	10	a/c	1/2	a2	a2 c1	
9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Kleine Kampfspiele in Gruppen und mit Partner im Stand und am Boden	6	c/e	1/2	c1 e1/2	e1	c1 e1

Stufe	BF/SB	Unterrichtsvorhaben	Leistungsüberprüfung
6	4	„Ausdauernd Schwimmen“	Ausdauerüberprüfung (12 oder 20 Min.) und Bewegungsdemonstration Brust oder Rücken
	5	„Wir springen auf und über Hindernisse“	Übungsauswahl und Präsentation
	6	„Gemeinsam im Rhythmus“	Präsentation Gruppenchoreographie
	7	„Tischtennis miteinander“	Stationsbetrieb mit Fortschrittsbogen



## Schulinternes Curriculum und verbindliche Formen der Leistungsüberprüfung (Stand Okt 2022)

### Klasse 7

4 Wochenstunden = 160 Std., 120 Std. Obligatorik plus 40 Std. Freiraum

Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne	Std. 120	IF	BWK	SK	MK	UK
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Selbstständig (allg. und spezif.) aufwärmen; Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer	10	a/d/f	1	d1	a1 d1	d1 f2
2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Bewegungsspiele initiieren und durchführen (Idee, Regeln, Material etc.)	12	a/e	1/2	e1	a3	e1
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Leichtathletische Disziplinen auf erweitertem Niveau ausführen	14	a/d	1	a2 d3		d1
4) Bewegen im Wasser – Schwimmen	Kraulschwimmen; Startsprung und Wende; Rettungsschwimmen; Ausdauerleistung	32	d/f	1/2/3	d1	d1 f1	d1
5) Bewegen an Geräten – Turnen	Normgebundenes Barrenturnen; Sicherheit und Hilfe; Wagnis und Verantwortung	16	b/c	1/3	b1 c3	b3 c1/2	b1 c1
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (z.B. Theater, Zirkus, etc.)	12	a/b	3	a1 b1	b1	
7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Volleyball (Grundtechniken erweitern) und Handball (Einführung)	24	d/e	1	d3 e2	d2 e1/2	d1 e1
8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee – Alpin Skifahren (Klassenfahrt)	(30)	a/c	1/2	a1/2 c1-3	a2/3 c1/2	a2 c1

Stufe	BF/SB	Unterrichtsvorhaben	Leistungsüberprüfung
7	4	„Wasser ist Bewegung! – Kurzstrecken schnell schwimmen“	50 m Kraul, Brust oder Rücken mit Zeitmessung sowie Startsprung (Bewegungs-demonstration)
	5	„Schwingen im Stütz am Parallelbarren“	Übungsauswahl und Präsentation
	7	Volleyball Grundtechniken	Pritschen über das Netz Baggern (Bewegungs-demonstration)



## Schulinternes Curriculum und verbindliche Formen der Leistungsüberprüfung (Stand Okt 2022)

### Klasse 8

3 Wochenstunden = 120 Std., 100 Std. Obligatorik plus 20 Std. Freiraum

Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne	Std. 100	IF	BWK	SK	MK	UK
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Motorische Grundfertigkeiten verbessern - Koordinationstraining	8	a	2	a1	a2	a2
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe – Kugelstoßen	12	d/e	2/3/4	d2 e1/2	d1 e3	d1
5) Bewegen an Geräten – Turnen	Normgebundenes Reckturnen; Sicherheit und Hilfe; Wagnis und Verantwortung	14	b/c	1/3	b1 c3	b3 c1/2	b1 c1
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Gymnastische Bewegungsgestaltung mit/ohne Handgerät (z.B. BallKoRobics)	12	b	1	b2	b1-3	b1
7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Volleyball (Vertiefung), Badminton und ein Endzonenspiel (Einführung)	32	a/d/e	1/3	a2 d3	a2 e2	e1
8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	Rollen und Fahren auf Rollgeräten – Waveboarding (Parcours und Zeitmessung)	12	a/d	1/2	a2 d3	a3	d1
9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Kämpfen mit- und gegeneinander	10	c/e	1/2	c2/3 e1/2	c2 e1/3	c1 e1

Stufe	BF/SB	Unterrichtsvorhaben	Leistungsüberprüfung
8	6	„Fit im Takt“	Präsentation Gruppenchoreographie
	7	„Hin und her – von klassischen Rückschlagspielen zum Badminton“	Schriftliche Überprüfung (Spielfeld, Regeln, Treffbereiche, Grundschläge)
	7	Volleyball	Aufschläge in Zonen
	8	„Geschick und sicher auf zwei Rollen“	Waveboard-Parcours



## Schulinternes Curriculum und verbindliche Formen der Leistungsüberprüfung

(Stand Okt 2022)

### Klasse 9

2 Wochenstunden = 80 Std., 70 Std. Obligatorik plus 10 Std. Freiraum

Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne	Std. 70	IF	BWK	SK	MK	UK
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Gesund-funktionales Muskeltraining z.B. Zirkel)	8	f	3	f1	f2	f1
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Leichtathletischer Mehrkampf einzeln oder in der Gruppe	12	d/e	3	d3 e1	e3	d1
5) Bewegen an Geräten – Turnen	Akrobatik in der Gruppe entwickeln, präsentieren und kriteriengeleitet bewerten	20	b/c	2	b1 c3	b2	b2 c1
7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Volleyball und weiteres Mannschafts- oder Partnerspiel (Vertiefung)	30	d/e	1/2	e1	e2	d1 e1

Stufe	BF/SB	Unterrichtsvorhaben	Leistungsüberprüfung
9	5	Akrobatik	Übungsauswahl und Präsentation
	7	„Spielfähigkeit ausbauen“ im Volleyball	VB schriftliche Überprüfungen (Spielfeld, Regeln, Taktiken)



## Schulinternes Curriculum und verbindliche Formen der Leistungsüberprüfung (Stand Okt 2022)

### Klasse 10

2 Wochenstunden = 80 Std., 70 Std. Obligatorik plus 10 Std. Freiraum

Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltliche Kerne	Std. 70	IF	BWK	SK	MK	UK
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Aerobe Ausdauerleistung (30-Min., z.B. Aerobic, Rope-Skipping)	8	f	4	f1		
3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Aerobe Ausdauerleistung (30-Min.-Lauf)	8	d	3	d1/2	d1	d1
6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Tänzerische Bewegungsgestaltung allein oder in der Gruppe präsentieren	16	a/b	2	a2 b2	a2/3 b2	a1 b2
7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Volleyball (...) und eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Tchoukball, Baseball, etc.)	26	a/e	2/4	a2 e2	a3 e1/3	a1 e1
9) Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Gruppen- und Zweikämpfe unter Berücksichtigung von Chancengleichheit und Fairness entwickeln und bewerten	12	c/d/e	1/2	c3 d3	c2 e1	c1 d2 e3

Stufe	BF/SB	Unterrichtsvorhaben	Leistungsüberprüfung
10	7	Volleyball Spielfähigkeit	Spielbeobachtung
	9	„Werfen in alle Richtungen“ / „Situationen erkennen und nutzen“	Japanisches Turnier / Auswahltraining

**Legende** (vergleiche hierzu KLP vom 23.06.2019 S. 28-37)

**IF = Inhaltsfelder**

- a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- b) Bewegungsgestaltung
- c) Wagnis und Verantwortung
- d) Leistung
- e) Kooperation und Konkurrenz
- f) Gesundheit

**BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

**SK = Sachkompetenz**

**MK = Methodenkompetenz**

**UK = Urteilskompetenz**