

2.6.1 BF 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (37 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

1. Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssituationen erkennen und verstehen
7. Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen
21. Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? - Stärken und Schwächen psychophysischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen

Jahrgangsstufen 7 - 9

32. Sport ist so vielseitig! – sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten
42. Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden

| UV | BF | PP | Std. | BWK | MK | UK | IF (a) | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e) | IF (f) |
|-------------------------|-----|-----|------|------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Jahrgangsstufen 5 und 6 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1.1 | AD | 5 | 2 | | | 1, 2 | | | 1 | | |
| 7 | 1.2 | A F | 8 | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 |
| 21 | 1.3 | A D | 4 | 2, 3 | | 1 | 1, 2 | | | 1 | | |
| Jahrgangsstufen 7 - 9 | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 1.4 | A F | 8 | 1, 2 | 1, 2 | | 1, 2 | | | | | 1 |
| 42 | 1.5 | ADF | 12 | 2, 3 | 1, 2 | 1, 2 | 1, 2 | | | 1, 2 | | 2 |

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

2.6.2 Bewegungsfeld 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (26 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

2. Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß? - verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele (er-)finden

Jahrgangsstufen 7 – 9

37. Was macht die Unterschiede der Spiele aus? – Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen und verändern
41. Wie spielt man denn eigentlich woanders? – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen

| UV | BF | PP | Std. | BWK | MK | UK | IF (a) | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e) | IF (f) |
|------------------------|-----|-----|------|---------|----|----|--------|--------|--------|--------|------------|--------|
| Ende Jahrgangsstufe 6: | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2.1 | E F | 10 | 1, 2, 3 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1, 2, 3 | |
| Ende Jahrgangsstufe 9: | | | | | | | | | | | | |
| 37 | 2.2 | A E | 8 | 1, 2 | 1 | | 1 | | | | 1, 2, 3, 4 | |
| 41 | 2.3 | A E | 8 | 3 | 1 | 1 | 1 | | | | 1, 2, 3, 4 | |

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

2.6.3 Bewegungsfeld 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (70 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

- 3. Ganz schön aus der Puste!? – Mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können.
- 12. Große Sprünge machen – Springen in seiner Vielfalt anwenden
- 13. Weitwerfen ... gar nicht so schwer – wie weites Werfen gelingen kann
- 14. Laufen über Stock und Stein – Laufen in seiner Vielfalt anwenden
- 22. Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen

Jahrgangsstufen 7 – 9

- 25. Das hab ich noch nie gemacht! – Hochsprung oder Kugelstoß oder Hürdenlauf als neue Herausforderung annehmen
- 39. Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern
- 45. Das kann ich noch nicht! – Grundlegende Bewegungsabläufe des Hochsprungs oder Hürdenlaufs verfeinern.

| | BF | PP | Std. | BWK | MK | UK | IF (a) | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e) | IF (f) |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|----|---------|--------|---------|---------|--------|--------|
| Ende Jahrgangsstufe 6 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3.1 | A B | 6 | 1, 2 | 1, 2 | 1 | 1, 2 | 1 | | | | |
| 12 | 3.2 | A B | 6 | 1, 2 | 1, 2 | 2 | 1, 3 | 1, 2 | | | | |
| 13 | 3.3 | A B | 6 | 1, 2 | 1, 2 | 2 | 1, 3 | 1, 2 | | | | |
| 14 | 3.4 | ADF | 6 | 3 | 1, 2 | 1 | 1 | | | 1, 2, 3 | | 2 |
| 22 | 3.5 | ACD | 12 | 4 | 1, 2 | 2 | 1 | | 1, 2, 3 | 3 | | |
| Ende Jahrgangsstufe 9 | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 3.6 | A D | 10 | 1, 2 | 2 | | 1, 2, 3 | | | | | |
| 39 | 3.7 | ADF | 12 | 3 | 2 | 1 | 1 | | | 1, 2, 3 | | 2,3 |
| 45 | 3.8 | AB | 12 | 1,2 | 2 | | 1,2,3 | | | | | |

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

2.6.4 Bewegungsfeld 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen (74 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

- 15. Kunststücke im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen
- 17. Technisch korrekt schwimmen – Erlernen der Wechsel- und Gleichzugtechniken in der Grobform.
- 18. Tauchen! – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen 12.
- 19. Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können

Jahrgangsstufen 7 - 9

- 27. Wasserspringen ohne Angst und Übermut – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen erfahren und erweitern
- 28. Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen
- 29. Sich selbst retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen
- 30. „Ich will besser werden!“ – in Rücken- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können
- 31. Die eigene Leistungsfähigkeit an den Kriterien des Schwimmabzeichens selber messen können

| UV | BF | PP | Std. | BWK | MK | UK | IF (a) | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e) | IF (f) |
|-----------------------|-----|-----|------|-------|------|----|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Ende Jahrgangsstufe 6 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 4.1 | A | 6 | 1 | 1 | | 1, 2, 3 | | | | | |
| 17 | 4.2 | A | 18 | 1, 2 | 1 | | 1, 2, 3 | | | | | |
| 18 | 4.3 | A C | 6 | 1,4 | 1, 2 | 1 | 1,3 | | 2, 3 | | | |
| 19 | 4.4 | A C | 6 | 1, 4 | 1 | 1 | 1, 3 | | 2, 3 | | | |
| Ende Jahrgangsstufe 9 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 4.5 | A C | 8 | 4 | 1,2 | 1 | 1 | | 1,2,3 | | | |
| 28 | 4.6 | D F | 6 | 1,2,3 | 1 | 1 | | | | 1,2 | | 2, 3 |
| 29 | 4.7 | A F | 4 | 4 | | 1 | 1 | | | | | 1,2,3 |
| 30 | 4.8 | A D | 10 | 1,2 | | | 1,2,3 | | | 1,2 | | |
| 31 | 4.9 | D | 10 | 1,2 | 2 | | | | | 1,2,3 | | |

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

2.6.5 Bewegungsfeld 5: Bewegen an Geräten – Turnen (46 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

6. Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen
10. Schwingen, Stützen und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen

Jahrgangsstufen 7 - 9

23. Kriteriengeleitete Erarbeitung, Präsentation und Bewertung einer akrobatischen Gruppengestaltung
38. Le Parkour – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden

| UV | BF | PP | Std. | BWK | MK | UK | IF (a) | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e) | IF (f) |
|-----------------------|-----|-----|------|---------|---------|----|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Ende Jahrgangsstufe 6 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 5.1 | A B | 12 | 1, 2, 3 | 1, 2 | 1 | 1, 3 | 1 | | | | |
| 10 | 5.2 | A C | 8 | 1, 2, 4 | 1, 2 | | 1, 2 | | 2, 3 | | | |
| Ende Jahrgangsstufe 9 | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 5.3 | A B | 12 | 3 | 1, 2, 3 | 2 | 1, 2, 3 | 1, 2 | | | | |
| 38 | 5.5 | A C | 14 | 2 | 2, 3 | 1 | 1, 2 | | 1, 2, 3 | | | |

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

2.6.6 Bewegungsfeld 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (34 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

4. Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen – einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen
11. Hip-Hop, Breakdance und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen

Jahrgangsstufen 7 - 9

35. „Fit in Form“ – tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik (z.B. Tae Bo, Step-Aerobik, Aerobik, Rope-Skipping) nutzen

| UV | BF | PP | Std. | BWK | MK | UK | IF (a) | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e) | IF (f) |
|-----------------------|-----|-----|------|---------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Ende Jahrgangsstufe 6 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 6.1 | A B | 8 | 1, 2 | 1, 2 | 1 | 1, 2 | 1, 2 | | | | |
| 11 | 6.2 | A B | 12 | 1, 2, 3 | 1, 2 | 1 | | 1, 3 | | | 1, 2 | 3 |
| Ende Jahrgangsstufe 9 | | | | | | | | | | | | |
| 35 | 6.3 | B F | 14 | 1, 2, 4 | 1 | 1, 2 | | 1, 2 | | | | 2,3 |

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

2.6.7 Bewegungsfeld 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (110 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

- 5. Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen
- 9. Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben in Partnerspielen taktisch sicher und regelgerecht bewältigen
- 20. Systematisch und strukturiert spielen lernen – Grundlegende Spielfähigkeiten und -fertigkeiten in Sportspielen anwenden

Jahrgangsstufen 7 – 9

- 26. Die gegnerischen Spieler überlisten – Komplexe Spielsituationen im ausgewählten Mannschaftsspiel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln.
- 33. Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein - Spielsituationen im ausgewählten Partnerspiel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln
- 36. Wir planen ein Turnier für die Klasse(n) und erproben es! – ein Turnier (für die eigene Klasse oder Jahrgangsstufe) sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren
- 40. Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Das ausgewählte Mannschaftsspiel regelkonform sowie individual-, gruppen-, und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen.
- 44. „Wir gewinnen spielend!“ – Das ausgewählte Mannschaftsspiel regelkonform und in mannschaftstaktisch komplexeren Systemen spielen.

| UV | BF | PP | Std. | BWK | MK | UK | IF (a) | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e) | IF (f) |
|-----------------------|-----|----|------|------------|------|----|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Ende Jahrgangsstufe 6 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 7.1 | A | 12 | 1, 2, 3, 4 | 1, 2 | | 1, 2, 3 | | | | 4 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|----|------------|------|---|---------|--|--|-----|------------|---|
| 9 | 7.2 | A E | 12 | 1, 2, 3, 4 | | 1 | 1, 2, 3 | | | | 1 | |
| 20 | 7.3 | AEF | 10 | 1, 2 | 1 | 1 | 1,3 | | | | 1, 2, 3, 4 | 1 |
| Ende Jahrgangsstufe 9 | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 7.4 | E | 12 | 1, 2 | 1,2 | 1 | | | | | 1, 2,3,4 | |
| 33 | 7.5 | A E | 14 | 1, 2 | 1, 2 | 1 | 1, 2, 3 | | | | 1, 3, 4 | |
| 36 | 7.6 | E | 16 | 1, 2 | 3 | 2 | | | | | 1, 2, 4 | |
| 40 | 7.7 | D E | 20 | 1,2,3 | 2,3 | 1 | | | | 1,2 | 1,2 | |
| 44 | 7.8 | D E | 14 | 1,2 | 2 | 1 | | | | 2,3 | 1,2 | |

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

2.6.8 Bewegungsfeld 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (12 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

16. Das Fahrradfahren (wieder-) entdecken – Bewegungsräume mit dem Fahrrad vielfältig und sicher nutzen

Jahrgangsstufen 7 - 9

24. Sicher auf Schlittschuhen! – beim Schlittschuhfahren vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern

| UV | BF | PP | Std. | BWK | MK | UK | IF (a) | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e) | IF (f) |
|-----------------------|-----|-----|------|------|----|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Ende Jahrgangsstufe 6 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 8.1 | ACF | 8 | 1, 2 | 1 | 1 | 1 | | 1, 2 | | | 1 |
| Ende Jahrgangsstufe 9 | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 8.2 | A F | 4 | 1, 2 | 1 | 1, 2 | 1, 2 | | | | | 1, 2 |

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

2.6.9 Bewegungsfeld 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport (24 Std.)

Jahrgangsstufen 5/6

8. Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen – Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren

Jahrgangsstufen 7 – 9

34. Festhalten und Befreien – Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen
43. Wie verteidige ich mich selbst? – Techniken der Selbstverteidigung kennenlernen und Kampf-
formen gestalten

| UV | BF | PP | Std. | BWK | MK | UK | IF (a) | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e) | IF (f) |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| Ende Jahrgangsstufe 6 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 9.1 | A E | 8 | 1, 2 | 1, 2 | 1 | 1 | | | | 1, 3 | |
| Ende Jahrgangsstufe 9 | | | | | | | | | | | | |
| 34 | 9.2 | A E | 8 | 1, 2 | 1, 2 | 1, 2 | 1 | | | | 1, 2, 3 | |
| 43 | 9.3 | B E | 8 | 1,2 | 2 | 2 | | 3 | | | 1 | |

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)