

Jahrgangsstufe 5 - Obligatorik:

1. Motorischer Test
2. Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten aufbauen und in kleinen Spielen anwenden.
3. Laufen über Stock und Stein - Laufen in seiner Vielfalt anwenden.
4. Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen - einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen.
5. Große Sprünge machen - Springen in seiner Vielfalt anwenden.
6. Rolle, Handstand, Rad - grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen.
7. Sich zusammen anstrengen und Spaß haben - bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen.
8. Kunststücke im Wasser - grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen.
9. Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! - einfache Aufgaben im Basketball sicher und regelgeleitet bewältigen.
10. Von A nach B im Wasser- Beim Erlernen des Brust-, Kraul- und/oder Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern.
11. Wasserspringen ohne Angst und Übermut! - durch vielfältige Sprünge vom Startblock und Beckenrand seine Grenzen ausloten.
12. Weitwerfen ... gar nicht so schwer - wie weites Werfen gelingen kann.
13. Tauchen! - sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen.
14. Fit und leistungsstark - in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können.

Jahrgangsstufe 6 - Obligatorik:

15. Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten - allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert
16. Ganz schön aus der Pustel? - mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können
17. Vom Ping Pong zum Tischtennis - mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen - einfache Aufgaben im Tischtennis taktisch sicher und regelgerecht bewältigen.
18. Schwingen, Stützen und Springen - an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen.
19. Hip-Hop, Breakdance und Co. - gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen.
20. Wie finden wir das ‚Lieblingsspiel‘ unserer Klasse? Bekannte und beliebte kleine Spiele kriteriengeleitet verändern, weiterentwickeln und eigene Spiele erfinden
21. Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen - Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren
22. Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? - Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen
23. Das Waveboard-Fahren entdecken - Bewegungsräume mit dem Rollgerät vielfältig und sicher nutzen
24. Höher, schneller, weiter - einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen

Jahrgangsstufe 7 - Obligatorik:

25. Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten - sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen.
26. Sich selbst retten können - Gefahren im Wasser sicher begegnen.
27. Die gegnerischen Spieler überlisten - komplexe Spielsituationen im Basketball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln.
28. „Ich will besser werden!“ - in Rückenkrault- und Brustschwimmtechnik sicher schwimmen können.
29. Sport ist so vielseitig! - sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten
30. Mit Sicherheit! - Felgbewegungen an Reck oder Barren sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen.
31. Das Pritschen und Baggern als grundlegende technisch-motorische Fertigkeiten im Volleyball sicher und regelgerecht bewältigen und in das Spiel „Ball über die Schnur“ integrieren
32. Das hab ich noch nie gemacht! - Hochsprung oder Kugelstoß oder Hürdenlauf als neue Herausforderungen annehmen
33. Aktion auf Rollen! - herausforderndes, aber sicheres Waveboardfahren in Spiel oder Show

Jahrgangsstufe 8 - Obligatorik:

34. Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - Basketball regelkonform sowie individualgruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen.
35. Akrobatische Kunststücke - eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten.
36. Was macht die Unterschiede der Spiele aus? - Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen und verändern
37. „Fit in Form“ - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik nutzen
38. Spielen wie Timo Boll: Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein - Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln.
39. Festhalten und Befreien / Angreifen und Kontern - Lösungen für Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen
40. Fußball

41. Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf - einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten

Jahrgangsstufe 9 - Obligatorik:

42. Wie fit bin ich? -Wie werde ich besser? - seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden
43. Wie spielt man denn eigentlich wo anders? - Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen
44. Le Parkour - Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden.
45. Ich übe mit Partnern gemeinsam und messe mich mit Gegenspielern - komplexe Spielsituationen auf dem Kleinfeld im Volleyballspiel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln.
46. Stepp-Aerobic - eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten
47. Wir planen ein Turnier für die Klasse(n) und erproben es! - ein Rückschlagspiel-Turnier (für die eigene Klasse oder Jahrgangsstufe) sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren.
oder
Wir planen ein Turnier für die Klasse und erproben es! - ein Klassenturnier in Basketball sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren.
48. Fit und gesund! - ausdauerndes Laufen systematisch verbessern