

Schwerpunkt	Primarstufe Klassen 1 - 2	Primarstufe Klassen 3 - 5	Sekundarstufe Klassen 6 - 8	Sekundarstufe Klassen 9 - 11	Berufspraxis-Stufe
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Den Körper und seine Fähigkeit zur Bewegung erleben <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegende Bewegungserfahrungen machen: • Gehen, Laufen, Krabbeln, Schaukeln, Springen • (krabbeln, gehen, laufen, stehen, hüpfen gleiten, rutschen balancieren etc.) • unterschiedliche Qualitäten von Bewegungsmustern erleben (langsam, schnell, mutig, vorsichtig) • ein Körperschema entwickeln • Bewegungslandschaft 	Den Körper und seine Fähigkeit zur Bewegung einsetzen <ul style="list-style-type: none"> • Bewusstes Bewegen mit Aufgabenstellungen • Grundbegriffe kennen • Anspannung – Entspannung bewusst wahrnehmen, • Bewegungen nachahmen • Qualitäten von Bewegungsmustern gezielt einsetzen • das eigene Körperschema ausdifferenzieren • Materialerfahrungen • Orientierung im Raum • Bewegungsrichtung. 	Den Körper und seine Fähigkeit zur Bewegung steuern lernen <ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtetes Üben von Techniken in unterschiedlichen Sportarten • eigene Leistung bei Bewegungen erfahren, • Körperliche Grenzen erfahren und damit umgehen (Wettbewerbe) • sich individuell und dosiert belasten können 	Fähigkeit zur Bewegung steigern und verbessern, <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der technischen Fertigkeiten • Leistungssteigerung anstreben Zusammenhang von Übung u. • Leistungsverbesserung • Koordinative Fähigkeiten weiterentwickeln • Ausdauer / Fitness / Gymnastik / Kraft 	Bewegung zur Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden einsetzen <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitstraining • Erworbene Fertigkeiten im Freizeitbereich einsetzen
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Spielen mit unterschiedlichen Spielgeräten, in unterschiedlichen Rollen und Räumen, <ul style="list-style-type: none"> • Mit unterschiedlichen Spielgeräten spielen und ihre Eigenschaften zu passenden Spielformen nutzen 	Spielideen umsetzen und das Spiel aufrechterhalten <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele zielgerichtet durchführen, • Regeln umsetzen • Spiele über einen längeren Zeitraum spielen 	Spielvereinbarungen für gemeinsames Spielen treffen <ul style="list-style-type: none"> • Erste große Spiele mit ihren Regelstrukturen kennenlernen und umsetzen • Vereinbarungen treffen und ggf. Spielveränderungen 	Sportspiele verstehen und ausführen <ul style="list-style-type: none"> • Repertoire an großen Spielen erweitern • spielübergreifende Fertigkeiten (techn.- koordinativ) und Fähigkeiten (taktisch-kognitiv) erarbeiten • fair, team- orientiert 	Erweiterung des Angebotes an Freizeitspielen <ul style="list-style-type: none"> • Boccia, Indiacca, Frisbee, etc.

Schwerpunkt	Vorstufe	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	BP-Stufe
	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Spiel-/Sportgeräten, Alltagsmaterialien und Objekten bauen und konstruieren • Unterschiedliche Aufgaben und Rollen in Bewegungsspielen übernehmen (Kleine Spiele) 	<ul style="list-style-type: none"> • miteinander und gegeneinander spielen 	<p>vornehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielstörungen als Anlass zur Entwicklung neuer Vereinbarungen nutzen 	<p>und sicherheitsbewusst miteinander spielen</p>	
3. Leichtathletik Laufen Springen Werfen	<p>in unterschiedl. Bewegungs- und Spielsituationen</p> <p>Grundlegende Sprungerfahrungen (Bewegungslandschaft, Spielplatz)</p> <p>Spielerischer Umgang mit Bällen und anderen Wurfobjekten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • auf verschiedenem Untergrund, um/über Hindernisse, Kurzstrecken, Start. • Fangspiele, Wettlauf, • wettkampforientiertes Üben • Zielgerichtetes Springen hoch / weit • ein / beidbeinig • über Hindernisse • zielgerichtetes Werfen mit verschiedenen Wurfobjekten • Erproben unterschiedlicher Wurfarten 	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Lauftempi Start aus Stand u. Hocke, Kurz- und Langstrecken • • Wettkampforientiertes Üben des Weitsprungs • Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung • Wettkampforientiertes Üben des Weitwurfes aus dem Stand 	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerungsläufe, Dauerlauf, Orientierungsläufe, Staffel. Lauftechnik (Lauf ABC) • Weitsprung Optimierung der Sprungtechnik • Hochsprung • Wettkampforientiertes Üben des Weitwurfes aus der Bewegung 	
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Duschen als Teil der Wassergewöhnung • Wassergewöhnung, selbständig ins Schwimmbecken steigen/springen • sich selbständig im Wasser bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserbewältigung • Gleiten • Entspannung im Wasser, Wasserspiele (Haialarm, Wasserschlängen sammeln) • Tauchen (tief und weit), 	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen weiterer Schwimmstile • Wettkämpfe • Startsprung und Wende • Abzeichen Bronze • Tauchen • Baderegeln einhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Schwimmtechniken • Ausdauerschwimmen • weitere Abzeichen erwerben (Silber, Gold) • Wettkämpfe • Einführung Rettungsschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Schwimmtechniken • Schwimmstil Delphin • Ausdauerschwimmen • Rettung/Selbstrettung • Entspannungsübungen im Wasser • Wettkämpfe

Schwerpunkt	Vorstufe	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	BP-Stufe
	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-, Tauch- u. Fangspiele • Boden u. Wandkontakt aufgeben • Wasserspiele wie „Fischer, Fischer etc.“ • Wettrennen im Wasser mit Matten oder Gegenständen bzw. Schwimmkörpern • Ballspiele • erste Schwimmübungen mit/ohne Schwimmhilfe • Gefahren des Wassers erkennen • Baderegeln kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Springen/Startsprung ausprobieren • Einführung eines Schwimmstils • Brust-, Rücken- oder Kraulschwimmen (v.a. Koordination von Arm- und Beinschlag) • Abzeichen Seepferdchen • Baderegeln verstehen 		<ul style="list-style-type: none"> • Wasserball/ Aquaball • Aquafitness/Wassergymnastik 	
5. Bewegen an und mit Geräten – Turnen	Vielfältige Bewegungserfahrungen an und mit Geräten erproben: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungslandschaften • Laufen und Springen • Balancieren • Hängen, Schwingen, Schaukeln • Einsatz von Trampolin 	Bewegungsaufgaben umsetzen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungslandschaften • Lauf- und Sprungvariationen • Balancieren • Hängen, Schwingen, Schaukeln und Klettern: Streckhang, Beugehang, ggf. gehockt an Ringen, Tauern • Grundsprünge und Stoppen auf dem großen Trampolin • Rollen und Überschläge: Rolle 	Bewegungsaufgaben gezielt umsetzen/ Erlernen turnerspezifischer Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Sprungschulung: geformte Sprünge • Übungen an Ringen und Tauern • Sprungvariationen auf dem großen Trampolin • Rollen und Überschläge: Rad-Überschlag seitwärts, Radwende, Nackenüberschlag, Handstütz-Überschlag, Schrittüberschlag • Akrobatik 	Verbesserung turnerspezifischer Elemente Kennenlernen unterschiedlicher Outdoorsportarten mit turnerischem Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> • Parcours, Klettern, Slacklining • Selbständiger Auf- und Abbau von Geräten • Entwicklung und Umsetzung eigener Geräte- und/oder Bewegungsvariationen • Kenntnisse des Helfen 	Weiteres Kennenlernen unterschiedlicher Outdoorsportarten mit turnerischem Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> • Slacklining • Parcours • Klettern

Schwerpunkt	Vorstufe	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	BP-Stufe
		vorwärts, Rolle rückwärts, Handstand	<ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abbau von Geräten • Grundkenntnisse des Helfen und Sicherns 	und Sicherns umsetzen	
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Bewegungsmöglichkeiten entdecken <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung zur Musik • Bewegungsgeschichten • Singspiele 	Die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten entdecken und erproben <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Fortbewegungsarten erproben • Raumdimensionen wahrnehmen, unterschiedliche Bewegungsrichtungen und Raumwege finden sowie Unterschiede von Dynamik und Tempo erleben 	Repertoire an Bewegungsformen erweitern und kombinieren <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmöglichkeiten mit Reifen, Bändern, Bällen, Seilchen, ... und Alltagsmaterialien – finden Rhythmus, Musik und Bewegung aufeinander abstimmen, <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmen/Musik wahrnehmen und in Bewegung umsetzen • Rhythmen/Musik mit Körperinstrumenten erzeugen und sich dazu bewegen Tänze erlernen und Bewegungs-gestaltungen entwickeln und üben, <ul style="list-style-type: none"> • Schritt- und Bewegungsfolgen von Singspielen und Tänzen erlernen und üben (Folklore und Modetänze) 	Bewegungskunststücke mit Handgeräten und Objekten erfinden, üben und gestalten <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsformen zu individuellen Kunststücken entwickeln, ausformen und üben (Jonglage, Rope-Skipping), Rhythmus, Musik und Bewegung miteinander verbinden und gestalten <ul style="list-style-type: none"> • Erste eigene Choreographien entwickeln Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen <ul style="list-style-type: none"> • Kleine pantomimische Themen erproben und darstellen • Gefühle in und durch Bewegung ausdrücken • Lieder und Texte gestalten, Spielszenen entwickeln, einfache Formen des Bewegungstheaters erproben und darstellen 	Tänze erlernen und Bewegungs-gestaltungen entwickeln, üben und präsentieren <ul style="list-style-type: none"> • Schritt- und Bewegungsfolgen von Tänzen erlernen und üben (Gesellschafts- und Modetänze) • Vorführungen erarbeiten und präsentieren

Schwerpunkt	Vorstufe	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	BP-Stufe
				Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben und präsentieren, z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Vorführungen erarbeiten und präsentieren 	
7. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Spielgeräte und ihre Eigenschaften kennenlernen <ul style="list-style-type: none"> • Spielen nach vorgegebenen Regeln /Einhalten der Regeln • Durchführung einfacher Lauf- und Fangspiele • Anwenden spielspezifischer motorischer Fertigkeiten in einfachen Spielen • Werfen, Fangen, Prellen und Passen als Übungsinhalte bei Elementarformen von Wurfspielen, Torschussspielen • Klassenübergreifende Angebote: Fußball-AG der Vor-,Unter- und Mittelstufe 			<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung grundlegender technischer und koordinativer Fertigkeiten in der Grobform • Faires und mannschaftsdienliches Verhalten in der Spielsituation • In Ansätzen taktisch angemessenes Verhalten in einfachen Spielsituationen zeigen • Ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander spielen. • Bsp.: Fußball, Handball, Basketball, Unihockey • Klassenübergreifende Angebote: Fußball-AG der Oberstufe und Berufspraxisstufe • Ein Partnerspiel in vereinfachter Form regelgerecht und fair mit- und gegeneinander spielen. Bsp.: Tischtennis, Badminton, Indica 	
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport Voraussetzung für die Teilnahme am Paddelsport ist das Jugendschwimmabzeichen „Bronze“	<ul style="list-style-type: none"> • Materialkunde: das Material kennenlernen und erste Bewegungsformen im umgebenden Medium (Wasser/Schnee) damit erleben • elementare Erfahrungen von Gleichgewicht, Balance, Körperschwerpunkt 	<ul style="list-style-type: none"> • Materialkunde: An- und Ausziehen des eigenen Materials • Erlernen von: Grundstellung/Grundposition/Ausgangsstellung(en) • Fortbewegen: vorwärts-gleiten/-fahren/-rollen: passiv - aktiv - mit Materialhilfe / Partnerhilfe ohne 	<ul style="list-style-type: none"> • Materialkunde: selbständiges An- und Ausziehen sowie Vor- und Nachbereitung des benötigten Materials • Verbesserung der erlernten Techniken: • Grundposition, Fortbewegung vorwärts, Kurvenfahren, Bremsen/Stoppen • Erweiterung der 	<ul style="list-style-type: none"> • Materialkunde: selbständiges An- und Ausziehen und eigenständige Vor- und Nachbereitung des Materials • Individuelle Technikverbesserung und –erweiterung: • Fortbewegung vorwärts und rückwärts, 	<ul style="list-style-type: none"> • Materialkunde: Materialwartung und –pflege • Wettkampforientierung • Sportarten als Freizeitaktivität erleben und ggf. selbständig ausführen • Vorbereitung für externe Sportgruppen

Schwerpunkt	Vorstufe	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	BP-Stufe
	und Fortbewegung <ul style="list-style-type: none"> • Fallen und Aufstehen • Erstes Rollen/Gleiten • Rollbrett, Roller, Dreirad, Laufrad 	Hilfen <ul style="list-style-type: none"> • Kurvenfahren (Turning) • Bremsen/Stoppen • Erstes Liftfahren bei Skisport • Basiserfahrungen in spielerischer Form 	Technikschiung: <ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts fahren - Versch. Stopps • Technikvariationen • Unterschiedliches Gelände • Spielformen • Erste Wettkampforientierung • Regeln kennenlernen 	Kurvenfahren, versch. Stopps, Technikvariationen, untersch. Gelände, , Spielformen, Sprünge, Akrobatik/Freestyle <ul style="list-style-type: none"> • Wettkampforientierung • Regeln beachten können 	
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	Spielerisches Kennenlernen verschiedener Rauf- und Kampfarten <ul style="list-style-type: none"> • Körpergewöhnungen: v.a. im Hinblick auf die Steigerung des direkten Körperkontaktes • Tobespiele • Erste Zweikampfspiele erproben: z.B. Möhrenziehen • Regeln kennenlernen 	Kennenlernen verschiedener Kampfarten gegeneinander <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauensübungen: Kooperationsbereitschaft, Partnerübungen • Zweikampfspiele: • Kämpfen um Gegenstände • Kämpfen um den Raum oder Körperpositionen • Kämpfen in der Gruppe • Einzelkämpfe • Körperspannung/Entspannung erleben • Regeln kennen und einhalten: • Stoppregeln • Rituale 	Elementare technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erlernen, üben und anwenden <ul style="list-style-type: none"> • Hinführung zu wettkampforientiertem Kämpfen • Wettkampfformen: Technikschiung je nach Sportart • Fallen: Falltechniken • Am Boden: Bodentechniken • Im Stand: Wurftechniken • Haltetechniken • Befreiungsstrategien • Regeln treffen, erproben ggf. verändern und einhalten • Den Gegner als Partner achten 	Technikschiung: Techniken verbessern und im (Wett-)Kampf angemessen einsetzen <ul style="list-style-type: none"> • Variationen bekannter Ring- und Kampfarten entwickeln • Selbstverteidigung • Regeln entwickeln und einhalten 	(Zwei-)Kampfsport als Freizeitsport <ul style="list-style-type: none"> • Interessen vertiefen • Techniken verbessern

Schwerpunkt	Vorstufe	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	BP-Stufe
<p>10. Wissen erwerben und Sport begreifen</p>	<p>Dieser Bereich ist integraler Bestandteil der anderen neun Bereiche. Inhalt dieses Bereichs ist das weite Feld des für den Schulsport relevanten sportbezogenen Wissens.</p> <p>Kenntnisse von Regeln, Spielideen, Bewegungsstrukturen und Lernwegen sollen zu einem besseren Verständnis und Gelingen des Bewegungsvollzuges verhelfen.</p> <p>Vertiefte Sachzusammenhänge über Aufbau, Ablauf und Gestaltung der sportlichen Bewegung führen hin zu Grundlagen des Übens, Trainierens, Variierens und Kommunizierens im Sport und leitet auch zur Auseinandersetzung mit wissenschaftlichem Wissen an.</p> <p>Das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen, sowie die Auseinandersetzung mit Sport, zielen ab auf die Verständigung über den Sinn des eigenen Tuns und des Sports im Allgemeinen</p>				