

Jg. 5	Jg. 6	Jg. 7	Jg. 8	Jg. 9	Jg. 10
Zusammen anstrengen & Spaß haben - Bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen; Belastungssituationen erkennen und verstehen (BF 1.1)	Warm up & Cool down - Angeleitetes, funktionsgerechtes & strukturiertes Aufwärmen, Abkühlen & Entspannen (BF 1.2)	Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? - psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen und ausprägen (BF 1.3)	Vorbereitung ist alles! - Sachgerechtes Aufwärmen als Vorbereitung auf verschiedene Bewegungs- und Belastungsanforderungen selbstständig gestalten und ausführen (BF 1.4)	Von der Anspannung zur Entspannung! - Anwendung funktionsgymnastischer Übungen zur Stärkung der Haltemuskulatur sowie Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training) kennenlernen und anwenden (BF 1.5)	Catch me if you can - Erarbeitung, Anwendung & Präsentation sowie Einführung in das Ultimate-Frisbee unter besonderer Berücksichtigung des spielgemäßen Konzepts zur Förderung der Kooperationsfähigkeit & des Bewegungslernens (alternativ: Flag Football) (BF 2.5)
Die Basisspielfähigkeit verbessern - Grundlegende Spielfertigkeiten - und Fähigkeiten in kleinen Spielen anwenden (BF 2.1)	Ein Spiel-viele Varianten: Spielideen erfahren, begreifen und verändern am Beispiel von Variationen des Zweifelderballspiels (ehemals Völkerball) (BF 2.2)	Zweifelderball (ehemals Völkerball) - Vertiefung der zweifelderballspezifischen Grundfertigkeiten (BF 2.3)	Regeln aufstellen und weiterentwickeln am Beispiel des Tschoukball (BF 2.4)	Das hab ich noch nie gemacht! - Hochsprung oder Kugelstoß als neue Herausforderung annehmen (BF 3.8)	Höher, schneller, weiter - Einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen (BF 3.9)
Laufen über Stock & Stein - Laufen in seiner Vielfalt anwenden können (BF 3.1)	Ganz schön aus der Puste!? - mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können (BF 3.4)	Wie steht es um meine persönliche Fitness? - mit Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination zum Deutschen Sportabzeichen (BF 3.6)	Fit und gesund! - ausdauerndes Laufen systematisch verbessern (BF 3.7)	Le Parkour - Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden (BF 5.5)	„Lass dich nicht hängen“ - An bisher wenig bekannten Turngeräten (Parallelbarren) normiert unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheitsaspekten und Hilfestellungen turnen zur Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit und Einschätzung individueller Wagnissituationen (BF 5.6)
Weit werfen ist gar nicht so schwer - Wie weites Werfen gelingen kann (BF 3.2)	Wir messen uns in einem Wettkampf - Einen leichtathletischen Mannschaftsmehrkampf gemeinsam vorbereiten & durchführen können	Zusammen macht's noch mehr Spaß! - Grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Einzel- oder Partnerkür nutzen (BF 5.3)	Nur fliegen ist schöner - Grundlagen des Trampolinspringens unter Risikoabwägung erarbeiten, präsentieren und bewerten (BF 5.4)	Vom Federball zum Badminton - Erste Schlagtechniken als Grundlage für das gemeinsame und gegeneinander ausgerichtete Spiel mit einem Partner anwenden (BF 7.6)	Let's dance - Wir machen uns tänzerisch fit für den Abschlussball (BF 6.5)
Große Sprünge machen - Springen in seiner Vielfalt erleben (BF 3.3)	Stein auf Stein - Wir bauen uns ein Klassenschloss - Erarbeitung, Präsentation und kriteriengeleitete Beurteilung einer Großgruppenakrobatik (5.2)	„Up and Down!“ - Vertiefung der Grundformen des Hüpfens und Springens am Beispiel des Rope-Skippings im Hinblick auf die Gestaltung von Bewegungskombinationen (BF 6.3)	„Wir arbeiten synchron!“ - Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit von Bewegungsqualitäten (wie Körperspannung, Bewegungsweite, Genauigkeit) mittels eines selbst konzipierten Bewertungskorrektur - erarbeitet am Beispiel eines ausgewählten Tanzstils (BF 6.4)	Volleyball - Ausbau technischer Fertigkeiten und Grundlagen des Spielaufbaus im Spiel 4:4 anwenden (BF 7.7)	Im Badminton die Bedeutung von Angriffsschlägen (Angriffs-Clear, Smash, Drop/kurz gespielte Bälle) und Verteidigungsschlägen (Reaktive Abwehrschläge, Uh-Clear) erarbeiten und in Spielsituationen anwenden (BF 7.8)
Wie ein Fisch im Wasser - grundl. Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen (BF 4.1)	„Was für ein Zirkus!“ - Erlernen und Präsentieren von Bewegungskünsten (Balancieren, Jonglage, Pedalo...) auch unter Einbeziehung ungewöhnlicher Materialien (z.B. Alltagsgegenständen) allein, mit Partner & in Kleingruppen (BF 6.2)	Basketballs funktioniert nur im Team - Übungsaufgaben & darauf aufbauende Spielsituationen taktisch sicher unter Einhaltung der Regeln bewältigen (BF 7.2)	Ausweg aus dem Standspiel beim Volleyball - Grundlegende Fertigkeiten im Minivolleyball entwickeln und anwenden (BF 7.4)	„Sicher durch den Verkehrsdschungel!“ - Erarbeitung und Bewältigung eines Skate-Parcours in der Halle und auf dem Schulhof unter besonderer Berücksichtigung der vereinbarten Sicherheitsaspekte sowie der Verwendung der Verkehrszeichen (BF 8.2)	KBL (Klassen-Basketball-Liga) - Wir planen ein Basketballturnier für die Klasse, führen es durch und werten es aus (BF 7.9)
Ich fliege durchs Wasser - Ausführen einer Wechselzugtechnik mit Startsprung und Wende (BF 4.2)	„Auf den Spuren von Dirkaules!“ - Grundlegende Fertigkeiten des Basketballs anwenden und in einem Spiel nach stark vereinfachten Regeln präsentieren (BF 7.1)	Futsal - Ein Spiel zur Förderung von Kommunikation & Kooperation (BF 7.3)	„Gegeneinander spielen und gewinnen wollen!“ - Basketball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in komplexen Situationen angemessen spielen (BF 7.5)	ggfs. Freiraum	Judo - Der sanfte Weg - Erarbeitung und Anwendung grundlegender Wurftechniken sowie Halte- und Befreiungstechniken im Stand und der Bodenlage unter besonderer Berücksichtigung des fairen Kampfes mit- und gegeneinander (BF 9.3)
Wir schwimmen nach Amerika - durch individuelle Verbesserung einer Schwimmtechnik zu einem ausdauerndem Schwimmen kommen unter Berücksichtigung der Ökonomie des Bewegungsablaufs (BF 4.3)	„Wer bremsen kann gewinnt“ - Einen selbst erstellten Roll/Skateparcour sicherheitsbewusst bewältigen (BF 8.1) (Fokus auf technischen Fertigkeiten)	ggfs. Freiraum	Der Klügere gibt nach - Was heißt Siegen durch Nachgeben? (BF 9.2)		ggfs. Freiraum
Springen und Tauchen wie ein Delfin - Unterschiedliche Sprung- und Tauchtechniken sicher anwenden (BF 4.4)	Körpernähe erleben! - Regeln spielerisch erarbeiten“ (BF 9.1)		ggfs. Freiraum		
Gymnastik-Was ist das? - Vielseitige Erfahrungen von Bewegungsgrundf. mit & ohne Handgerät unter Berücksichtigung von Raum & Rhythmus/Musiksammeln & in einfachen Gestaltungsaufgaben anwenden (BF 6.1)	ggfs. Freiraum				
ggfs. Freiraum		Übersicht aller BF's in der Sek. 1 (Fachschaft Sport)			