



Die Einbindung neuer Medien im Rahmen des Medienkonzeptes der Schule ist farblich hervorgehoben.  
Unterrichtsgegenstände mit Bezug zum Europaprofil der Schule sind mit dem entsprechenden Symbol gekennzeichnet.

**Jahrgangsstufe**

**Themen**


**5**

**1. Halbjahr**

- Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen.
- Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen.
- Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? – Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen.
- Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen! Einfache Aufgaben im Tischtennis regelgerecht bewältigen.

**2. Halbjahr**

- Vom Bauch auf den Rücken – beim Erlernen des Kraul-/ Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern.
- Wasserspringen und Tauchen ohne Angst und Übermut! Vielfältige Sprünge ausprobieren und sich

	<p>unter Wasser orientieren und bewegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können.</li> <li>- Systematisch und strukturiert spielen lernen – grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen anwenden.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> 	<p><b><u>1. Halbjahr</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ganz schön aus der Puste!? – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können.</li> <li>- Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Dreikampf (Sprint, Wurf, Weitsprung) individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen.</li> <li>- „Alles steht Kopf“– Sprünge an unterschiedlichen Geräten sowie Roll- und Stützbewegungen am Boden, Reck oder Barren, Bank oder Balken spielerischerfahren und erweitern.</li> </ul> <p><b><u>2. Halbjahr</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hip-Hop, Breakdance und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen (vgl. Tänze aus verschiedenen Kulturen)</li> <li>- Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! Einfache Aufgaben im Mannschaftsspiel Basketball taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen, um das allgemeine Spielverständnis zu verbessern.</li> <li>- X-Lider – eine „rollende“ Möglichkeit zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.</li> <li>- Fairness bei Partnerkämpfen – Zweikämpfe (Bodenkämpfe) spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren.</li> </ul>

7



**1. Halbjahr**

- Unbekannte Flugobjekte – Einführung einer Kugelstoßtechnik in Grobform mittels differenziellen Lernens (vgl. Highland-Games).
- Badminton ist mehr als Federball I – Die Spielfähigkeit im Einzel mithilfe des Taktik-Spiel-Modells im Mit- und Gegeneinander erlernen und verbessern.
- Wir erfinden Spiele mit dem X-Lider.

**2. Halbjahr**

- Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen.
- Sich selbst retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen.
- Manege frei – akrobatische Präsentationen gestalten, vorführen und bewerten (vgl. Europäische Sehenswürdigkeiten darstellen). → Medienkompetenz: 5.4 (Medien und ihre Wirkung beschreiben, kritisch reflektieren und deren Nutzung selbstverantwortlich regulieren; andere bei ihrer Mediennutzung unterstützen - im Rahmen der Nutzung von Tablets)



8

**1. Halbjahr**

- „Das Runde soll ins Runde“ – Erweiterung der Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Wurf- / Pass- und Dribbeltechniken im Basketball.
- „Unter die Lupe genommen“ – Erprobung und Optimierung des Fosbury-Flops durch Analyse verschiedener Funktionsphasen. **Fakultativ:** → Medienkompetenz: 5.4 (Medien und ihre Wirkung beschreiben, kritisch reflektieren und deren Nutzung selbstverantwortlich regulieren; andere bei

ihrer Mediennutzung unterstützen - im Rahmen der Nutzung von Tablets)

- Festhalten und Befreien – Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen.

## 2. Halbjahr

- Ropeskipping– Gestaltung, Präsentation und Evaluation einer Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien. **Fakultativ:** → Medienkompetenz: 5.4 (Medien und ihre Wirkung beschreiben, kritisch reflektieren und deren Nutzung selbstverantwortlich regulieren; andere bei ihrer Mediennutzung unterstützen - im Rahmen der Nutzung von Tablets)
- Badminton ist mehr als Federball II – Die Spielfähigkeit im Doppel mithilfe des Taktik-Spiel-Modells im Mit- und Gegeneinander erlernen und verbessern.
- „Ich mach’ mich fit“ –Training der LZA1 unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit eigenständig und gesundheitsorientiert planen und durchführen. **Fakultativ:** → Medienkompetenz: 5.4 (Medien und ihre Wirkung beschreiben, kritisch reflektieren und deren Nutzung selbstverantwortlich regulieren; andere bei ihrer Mediennutzung unterstützen - im Rahmen der kritischen Auseinandersetzung mit Lauf- bzw. Fitness-Apps)

9



### 1. Halbjahr

- Spiele aus anderen Kulturen – Baseball, Tag-Rugby/ Flag-Football oder Tschoukball erlernen, spielen und variieren.
- „Diamond League“ – Mannschaftswettkämpfe in den leichtathletischen Disziplinen differenziert planen und durchführen.

### 2. Halbjahr

- „Die Sporthalle als Spielplatz“ - Hindernisse kreativ und sicher überwinden.
- „Fit for fun“ – Fitnesstrends erproben und nach vorgegebenen Kriterien präsentieren.
- „Budenzauber“ – Futsal und Fußball im Vergleich unter besonderer Berücksichtigung der technischen und taktischen Kriterien.

### Einführungsphase

### 1. Halbjahr

- Fit werden für den Lippstädter Hobbylauf über 5 km – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.
- Akrobatik 2.0 – Individuelle Höchstleistungen auf koordinativem und konditionellem Gebiet erfahren, ausprobieren und verbessern. Selbstständiges Erarbeiten von Figuren und Übergängen zu Musik.
- Badminton– Spiel dich fit mit Technik und Taktik.

	<p><b>2. Halbjahr</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rope-Skipping kreativ–Selbstständiges Erarbeiten von Sprüngen und Entwickeln einer Rope-Skipping-Choreographie zur Musik unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien mit anschließender Präsentation und Bewertung.</li><li>- „Taktik-Drills im Basketball“ – Mannschaftstaktische Handlungsmöglichkeiten im Spiel 5:5 zur Verbesserung und Vertiefung des Angriffs- und Abwehrspiels erarbeiten und anwenden.</li></ul>
	<p><b>Beschluss der Fachkonferenz Sport vom 28.02.2017, aktualisiert am 13.02.2018</b></p>