

Inhaltsfelder Bewegungsfelder und Sportbereiche	A. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	B. Bewegungsgestaltung	C. Wagnis und Verantwortung	D. Leistung	E. Kooperation und Konkurrenz	F. Gesundheit	Inhalte	Obligatorische Stundenzahl plus Freiräume
Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF1)	5		5		5		Balancieren auf unterschiedlichen Untergründen (Kl. 5), Klettern (Hindernissparkour) (Kl. 6), Entspannung	15
Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen (BF2)	5			5	5		Ball über Schnur (Kl. 6); Spielentwicklung: Völker-/Brennball (5) <i>bei Zeit: Indica, Baseball, Kooperationsspiele</i>	15 plus 10
Laufen, Springen, Werfen — Leichtathletik (BF3)				25	5	10	Ausdauer (800m) (Kl.5) –Minimum 15' gesundheitsorientiert laufen (Kl.6)) fürs Sportabzeichen, Sprint mit Tiefstart (Kl.6), Staffeln (Kl. 5) Weitsprung (Kl. 5), Werfen (Kl. 5)	40
Bewegen im Wasser— Schwimmen (BF 4)	15		5	10	5	5	Einführung in die Schwimmtechnik Kraul / Schwimm-Abzeichen	40

Bewegen an Geräten— Turnen (BF 5)	10	10	10	5	5		Bodenturnen (Kl.5); Sprung (Kl.5) Reck (ggf. auch Rin- ge (Kl.5))	40
Gestalten, Tanzen, Dar- stellen — Gymnastik/Tanz, Bewegungsspiele (BF6)	5	15					Ropeskipping, Tae Bo, Line-Dance	20
Spielen in und mit Regelstrukturen — Sport- spiele (BF7)	10			10	10		Schwerpunkt: Hand- ball (5), Badminton (Kl. 6) Ergänzend: Fußball (Kl. 6), Tischtennis (Kl. 5) Bei Zeit zusätzlich möglich Basketball und Hockey	30 plus 20
Gleiten, Fahren, Rollen— Rollsport, Bootssport, Wintersport (BF8)	5	5					Fahren mit Rollbret- tern und Waveboards (Kl. 5)	10
Ringen und Kämpfen- Zweikampfsport (BF9)	3		3		4		Zieh- und Schiebe- kämpfe (Kl. 6)	10
Übergreifende Projekte Schulprogramm	Spiel- und Sportfest			Sportabzei- chen Bun- desjugend- spiele (Klasse 6)			Sponsored Walk o.a.	Total: 220 Std. Obligatorik plus 30 Stunden Freiraum = 250 Stunden

Inhaltsfelder und Sportbereiche	A. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	B. Bewegungsgestaltung	C. Wagnis und Verantwortung	D. Leistung	E. Kooperation und Konkurrenz	F. Gesundheit	Inhalte	Obligatorische Stundenzahl plus Freiräume
Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF1)	5	5	5			5	Muskeltraining (Zirkel mit Körpergewicht) (7); Zirkel mit Geräten (Kl.9); dabei jeweils Entspannung / Massage	20 plus 10
Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen (BF2)	5			5	5		Flagfootball, Frisbee, Baseball, Indica (davon 3 obligatorisch)	15 plus 10
Laufen, Springen, Werfen — Leichtathletik (BF3)	20			20	5	5	Hochsprung (Kl.7); Kugelstoßen (Kl.8); Hürden (8); Ausdauer (Minimum 30' gesundheitsorientiert laufen (Kl.9)	40 plus 10
Bewegen im Wasser— Schwimmen (BF 4)							-----	----
Bewegen an Geräten— Turnen (BF 5)	15	5	10				Minitrampolin (Kl.7); Bodenturnen in Kombination mit Akrobatik (Kl. 8) Bei Zeit: Barrentur-	35

							nen oder Reck	
Gestalten, Tanzen, Darstellen — Gymnastik/Tanz, Bewegungsspiele (BF6)	10	20			5		Eins aus: Step-Aerobic, Jumpstyle oder Ropeskipping (Kl. 7)	35
Spielen in und mit Regelstrukturen — Sportspiele (BF7)	40				30		Vertieft: Badminton (Kl.8) Handball / zusätzlich: Basketball, Tennis (Kl.7), Volleyball (Kl.7); Fußball (Kl. 9)	70 plus 20
Gleiten, Fahren, Rollen— Rollsport, Bootsport, Wintersport (BF8)	5	5					Eislaufen in der Eishalle Rollsport auf dem Schulhof	10
Ringern und Kämpfen— Zweikampfsport (BF9)	10						Bodenkämpfe (Einführung) (Kl. 8)	10
Übergreifende Projekte Schulprogramm	Spiel- und Sportfest, Kanufahren / Wasserski	Tanzen mit externen Partnern	Klettern (Klassenfahrt 8)	Bundesjugendspiele und Sportabzeichen (für Kl.7 und 8 obligatorisch)	Selbstverteidigung als AG		Evtl. Sponsored Walk	Total: 230 Std. Obligatorik plus 50 Stunden Freiraum = 280 Stunden